

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

ISSN 2312-8437

ПРОБЛЕМИ ГУМАНІТАРНИХ НАУК

Психологія. Випуск 57

Збірник наукових праць
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка



Видавничий дім
«Гельветика»
2026

УДК 009+1+4+15+93

Д75

Рекомендовано до друку вченою радою
Дрогобицького державного
педагогічного університету імені Івана Франка
(протокол № 4 від 26 березня 2026)

Збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка «Проблеми гуманітарних наук. Психологія» є фаховим виданням, індексується у міжнародній науко-метричній базі даних Index Copernicus International.

Для викладачів, науковців, студентів.

Рішення про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації № 1190 від 11.04.2024 р. (Ідентифікатор медіа R30-04760) Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення

Суб'єкт у сфері друкованих медіа: Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка (вул. І. Франка, 24, м. Дрогобич, Львівська обл., 82100, e-mail: dspu@dspu.edu.ua, тел. (03-24) 41-04-74)

Мова видання: українська, англійська, польська.

Періодичність: 2 рази на рік.

На підставі Наказу Міністерства освіти та науки України № 1166 від 23 грудня 2022 року (додаток 3) збірник наукових праць внесений до переліку фахових видань категорії «Б». Спеціальність: С4 – Психологія.

Відповідальність за достовірність наведених у публікаціях фактів, дат, найменувань, прізвищ, імен, цифрових даних несуть автори статей. Думка редакційної колегії може не збігатися з думкою авторів.

Проблеми гуманітарних наук. Психологія / ред. кол. Надія Скотна (головний редактор), Роман Хавула (редактор серії) та ін. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2026. Вип. 57. 148 с. DOI: <https://doi.org/10.32782/2312-8437.57.2026>.

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
DROHOBYCH IVAN FRANKO STATE
PEDAGOGICAL UNIVERSITY

ISSN 2312-8437

PROBLEMS OF HUMANITIES

Psychology. Issue 57

a collection of scientific articles
Drohobych Ivan Franko
State Pedagogical University



Publishing House
“Helvetica”
2026

UDC 009+1+4+15+93

D75

Recommended for printing by Academic Council
of Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University
(March 26, 2026 Minutes № 4)

“Problems of Humanities. Psychology” a collection of scientific articles of the Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University is a scientific professional edition, registered in the international scientometric database Index Copernicus International.

For teachers, scientists, students.

The decision of state registration of the printed mass media of the No.1190 dated April 11, 2024 (the media identifier R30-04760) of the National Council of Television and Radio Broadcasting of Ukraine.

Media entity: Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University (24, Ivan Franko Str., Drohobych, Lviv region, 82100, e-mail: dspu@dspu.edu.ua, tel. (03-24) 41-04-74)

Languages of the edition: Ukrainian, English, Polish.

Periodicity: 2 times a year.

A collection of scientific articles is included in the “B” (Decree of MES No. 1166 (Annex 3) dated 23.12.2022). Specialty: C4 – Psychology.

The authors of the articles are responsible for the authenticity of the facts, dates, names, surnames, names, and digital data contained in the publications. The opinion of the editorial board may not coincide with the views of the authors.

Problems of Humanities. Psychology / Nadiya Skotna (Editor-in-chief), Roman Khavula (Editor of the series) and others. Drohobych : Editorial-Publishing Department of Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 2026. Issue 57. 148 p. DOI: <https://doi.org/10.32782/2312-8437.57.2026>.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Скотна Надія Володимирівна – доктор філософських наук, кандидат психологічних наук, професор кафедри практичної психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка (головний редактор);

Галян Олена Іванівна – доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри практичної психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка;

Карпенко Євген Володимирович – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри практичної психології, Львівський державний університет внутрішніх справ;

Савчин Мирослав Васильович – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка;

Mirucka Beata (Міручка Беата) – доктор габілітований, професор кафедри психотерапії та психології здоров'я, Інститут психології Люблінського католицького університету Івана Павла II, Польща;

Хавула Роман Михайлович – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка;

Асєєва Юлія Олександрівна – доктор психологічних наук, в.о. завідувача кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки, Одеський національний економічний університет;

Стець Валентина Іванівна – кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри практичної психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка;

Подоляк Наталія Михайлівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка;

Гриник Ірина Ярославівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка.

EDITORIAL BOARD

Skotna Nadiia Volodymyrivna – Doctor of Philosophical Sciences, Candidate of Psychological Sciences, Professor at the Department of Practical Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University (Chief Editor);

Halian Olena Ivanivna – Doctor of Pedagogical Sciences, Candidate of Psychological Sciences, Professor, Professor at the Department of Practical Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University;

Karpenko Yevhen Volodymyrovych – Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Professor at the Department of Practical Psychology, Lviv State University of Internal Affairs;

Savchyn Myroslav Vasylovych – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University;

Mirucka Beata – Dr hab., Professor at the Department of Psychotherapy and Health Psychology of the Institute of Psychology, John Paul II Catholic University of Lublin, Poland;

Khavula Roman Mykhailovych – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Senior Lecturer at the Department of Practical Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University;

Asieieva Yuliia Oleksandrivna – Doctor of Psychological Sciences, Acting Head of the Department of Language and Psychological-Pedagogical Training, Odesa National Economic University;

Stets Valentyna Ivanivna – Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor, Senior Lecturer at the Department of Practical Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University;

Podoliak Nataliia Mykhailivna – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Senior Lecturer at the Department of Practical Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University;

Hrynyk Iryna Yaroslavivna – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Senior Lecturer at the Department of Practical Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University.

ЗМІСТ

Афузова Ганна, Кротенко Валентина. Емоційна компетентність здобувачів вищої освіти: аналітичний огляд сучасних досліджень.....	9
Багрій Вікторія. Психологічні можливості застосування біографічного методу у дослідженні життєвого шляху творчої особистості.....	17
Білозерська Світлана, Цапів Ростислав. Екзистенційний вимір психотерапевтичної компетентності: смисложиттєві орієнтири фахівця.....	23
Васильєва Ольга. Психологічна стійкість як ресурс профілактики професійного вигорання майбутнього психолога.....	32
Гриник Ірина, Ригель Олеся. Виклики академічній доброчесності в умовах навчання студентів-магістрів психології.....	38
Зінченко Олександр, Слонченко Євгенія. Психологічні умови формування оптимальної суб'єктності студентської молоді.....	47
Калька Наталія, Іванів Яна. Психологічні аспекти чорного гумору у час війни: теоретична модель.....	53
Кириченко Андрій, Ніколенко Роман. Вплив соціальних і організаційних чинників на успішність реінтеграції військовослужбовців.....	60
Легка Андріана. Ресурсний потенціал особистості фахівця у сфері охорони психічного здоров'я в умовах напруженої професійної діяльності.....	65
Mazai Lada. The Relationship Between Emotional Intelligence and Levels of Perceived Stress in Humanities Students.....	71
Османова Аліме. Екзистенційні ресурси як основа формування резиліентності особистості в умовах кризового досвіду військовослужбовців.....	78
Острянюк Тетяна. Психологічне консультування клієнтів у контексті посттравматичного зростання: теоретико-прикладний аналіз.....	85
Поджинська Ольга, Применко Віталій. Психологічна допомога ветеранам із проявами ПТСР: психокорекційний підхід та практичний досвід.....	93
Савицький Назар. Вікові та соціально-психологічні особливості формування саногенного мислення сучасних підлітків.....	100
Стоцький Ярослав. Психологія молитви: християнський теологічний контекст.....	107
Хавула Роман. Тренінг психології спілкування у фокусі сучасних наукових досліджень.....	117
Шиліна Алла. Психологічні прояви емоційного вигорання та антикрихкості поліцейських у воєнних умовах.....	123
Шкарлатюк Катерина, Коширець Віктор, Пясецька Вікторія. Професійні цінності майбутніх психологів в умовах цифровізації.....	130
Яворський Максим. Психосоціальний вимір гостингу як стратегії розірвання міжособистісної взаємодії у цифровому середовищі.....	138

CONTENTS

Afuzova Hanna, Krotenko Valentina. Emotional competence of higher education students: an analytical review of contemporary research.....	9
Bagriy Viktoriya. Psychological possibilities of using the biographical method in studying the life path of a creative personality.....	17
Bilozerska Svitlana, Tsapiv Rostyslav. Existential dimension of psychotherapeutic competence: meaningful life guidelines of a specialist.....	23
Vasylieva Olha. Psychological resilience as a resource for preventing professional burnout of future psychologists	32
Hrynyk Iryna, Ryhel Olesia. Challenges to academic integrity in the training environment of master psychology students.....	38
Zinchenko Oleksandr, Slonchenko Yevheniia. Psychological conditions for the formation of optimal agency among student youth.....	47
Kalka Nataliya, Ivaniv Yana. Psychological aspects of black humor during wartime: a theoretical model.....	53
Kyrychenko Andriy, Nikolenko Roman. The influence of social and organizational factors on the success of military personnel reintegration.....	60
Lehka Andriana. Resource potential of the personality of a specialist in the sphere of mental health care in conditions of intense professional activity.....	65
Mazai Lada. The Relationship Between Emotional Intelligence and Levels of Perceived Stress in Humanities Students.....	71
Osmanova Alimie. Existential resources as the basis for the formation of personal resilience in the context of crisis experience among military personnel.....	78
Ostrianko Tetiana. Psychological counseling of clients in the context of post-traumatic growth: a theoretical and applied analysis.....	85
Podzhynska Olga, Prymenko Vitaliy. Psychological assistance to veterans with PTSD: psych correctional approach and practical experience.....	93
Savytskyi Nazar. Age and socio-psychological features of the formation of sanogenic thinking in modern adolescents.....	100
Stotsky Yaroslav. The psychology of prayer: a Christian theological context.....	107
Khavula Roman. Training in communication psychology in the focus of current scientific research.....	117
Shylina Alla. Psychological manifestations of emotional burnout and antifragility of police officers in wartime conditions.....	123
Shkarlatiuk Kateryna, Koshyrets Victor, Piasetska Victoriia. Professional values of future psychologists in the conditions of digitalization.....	130
Yavorskyi Maksym. The psychosocial dimension of ghosting as a strategy for interpersonal interaction dissolution in the digital environment	138

АФУЗОВА Ганна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної психології, Український державний університету імені Михайла Драгоманова, вул. Пирогова, 9, Київ, Україна, індекс 01601 (gvafuzova@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8112-8943>

КРОТЕНКО Валентина – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної психології, Український державний університету імені Михайла Драгоманова, вул. Пирогова, 9, Київ, Україна, індекс 01601 (vikrotenko@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6382-984X>

ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД СУЧАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Анотація. Мета роботи. Метою статті є систематизація та узагальнення сучасних українських і зарубіжних емпіричних досліджень, присвячених проблемі емоційної компетентності здобувачів вищої освіти, зокрема підходів до її концептуалізації, вимірювання та аналізу зв'язку емоційної компетентності з академічною успішністю, психологічним благополуччям, адаптацією і психічним здоров'ям студентської молоді.

Методологія. Дослідження виконано в межах наративного метааналітичного підходу, що передбачає якісний синтез результатів емпіричних і оглядових наукових праць без статистичного об'єднання ефект-сайзів. У фінальний аналіз включено 23 наукові публікації 2017–2025 років, зокрема емпіричні дослідження українських авторів, англomовні рецензовані статті та системні огляди суміжної тематики.

Наукова новизна. Уперше здійснено узагальнювальний аналіз сучасних підходів до розуміння емоційної компетентності здобувачів вищої освіти в контексті актуальних соціальних викликів (глобальні кризи, цифровізація освітнього простору, воєнні події). Виявлено домінування двох концептуальних підходів – компетентнісного та інтелектуального – які, попри теоретичні відмінності, демонструють узгоджені результати щодо позитивного впливу емоційної компетентності на академічне й особистісне функціонування студентів.

Висновки. Результати аналітичного огляду свідчать, що емоційна компетентність є значущим ресурсом психологічної адаптації, резильєнтності та збереження психічного здоров'я здобувачів вищої освіти. Окреслено основні методологічні обмеження сучасних досліджень і визначено перспективні напрями подальших наукових розвідок. Обґрунтовано доцільність інтеграції програм розвитку емоційної компетентності в систему вищої освіти як стратегічного напрямку підвищення якості освіти та підтримки психічного здоров'я студентської молоді.

Ключові слова: емоційна компетентність, емоційний інтелект, здобувачі вищої освіти, психічне здоров'я, аналітичний огляд.

AFUZOVA Hanna – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Special Psychology, Dragomanov Ukrainian State University, 9, Pirogova Str., Kyiv, Ukraine, postal code 01601 (gvafuzova@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8112-8943>

KROTENKO Valentina – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Special Psychology, Dragomanov Ukrainian State University, 9, Pirogova Str., Kyiv, Ukraine, postal code 01601 (vikrotenko@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6382-984X>



EMOTIONAL COMPETENCE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS: AN ANALYTICAL REVIEW OF CONTEMPORARY RESEARCH

Abstract. Aim. *The aim of the article is to systematize and synthesize contemporary Ukrainian and international empirical research on emotional competence in higher education students, with particular attention to its conceptualization, measurement approaches, and associations with academic performance, psychological well-being, adaptation, and mental health.*

Methodology. *The study is conducted within a narrative meta-analytic framework, which involves a qualitative synthesis of empirical and review studies without statistical aggregation of effect sizes. The final analysis includes 23 scientific publications published between 2017 and 2025, encompassing Ukrainian empirical studies, international peer-reviewed articles, and systematic reviews in related fields.*

Scientific novelty. *The article provides an integrative analysis of current approaches to emotional competence in higher education within the context of contemporary psychosocial challenges, including increased stress exposure, digitalization of learning environments, and broader societal crises. Two dominant conceptual frameworks – competence-based models and trait-based emotional intelligence models – are identified. Despite theoretical differences, both approaches demonstrate convergent evidence regarding the positive role of emotional competence in students' academic engagement and psychosocial functioning.*

Conclusions. *The findings indicate that emotional competence functions as a significant psychological resource supporting adaptation, resilience, and mental health in higher education students. Key methodological limitations of existing research are identified, and prospects for further studies are outlined, particularly emphasizing the need for longitudinal and intervention-oriented research. The integration of emotional competence development programs into higher education systems is substantiated as a strategic direction for enhancing educational quality and promoting students' psychological well-being.*

Keywords: *emotional competence, emotional intelligence, higher education students, psychological well-being, analytical review.*

Постановка проблеми. Упродовж останніх десятиліть у психології вищої освіти відбувається стійке зміщення дослідницького фокусу від виключно когнітивних показників академічної успішності до комплексного аналізу соціально-емоційних чинників професійного й особистісного розвитку студентської молоді. Одним із ключових таких чинників є емоційна компетентність, яка дедалі частіше розглядається як інтегральний ресурс адаптації, психологічного благополуччя та ефективного функціонування особистості в освітньому середовищі.

Актуальність проблеми емоційної компетентності здобувачів вищої освіти істотно зростає в умовах глобальних соціальних викликів – пандемії COVID-19, цифровізації освітніх процесів, зростання академічного навантаження, а також воєнних подій, що безпосередньо вплинули на психічне здоров'я та емоційну стабільність молоді. Для українського контексту ці виклики набули особливої гостроти, що зумовило інтенсифікацію досліджень, спрямованих на вивчення емоційних ресурсів студентів як чинників резильєнтності, адаптації та збереження психічного здоров'я (Кузнецов, 2017; Гульбс, 2021).

Аналіз досліджень. У науковому дискурсі терміни «емоційна компетентність» та «емоційний інтелект» використовуються як у взаємозамінному, так і в диференційованому значеннях. У межах компетентнісного підходу емоційна компетентність трактується як система набутих здатностей і навичок, що забезпечують ефективне розпізнавання, інтерпретацію, регуляцію емоцій та емоційно адекватну поведінку в міжособистісній взаємодії (Ічанська, 2019; Тесленко, 2024). Натомість у межах зарубіжних досліджень домінує концепт емоційного інтелекту, зокрема його рисова модель (trait emotional intelligence), яка розглядає емоційні здібності як відносно стабільні диспозиційні характеристики особистості (Sanchez-Ruiz et al., 2021).

Незважаючи на значний обсяг емпіричних досліджень, результати яких засвідчують позитивний зв'язок емоційної компетентності з академічною успішністю, психологічним благополуччям, адаптацією та психічним здоров'ям здобувачів вищої освіти (García-Álvarez et al., 2021; Wang et al., 2025; Larguinho et al., 2025), спостерігається фрагментарність знань, методологічна

різнорідність підходів та відсутність узагальнених висновків щодо стійких закономірностей і механізмів впливу цього феномену.

Особливої уваги потребує співвіднесення результатів українських і зарубіжних досліджень, оскільки вони здійснюються в різних соціокультурних, освітніх і кризових контекстах. Це актуалізує потребу в аналітичному огляді, який дозволяє систематизувати наявні емпіричні дані, виявити узгоджені патерни результатів, окреслити суперечності та визначити перспективи подальших наукових розвідок.

Метою цієї статті є здійснення аналітичного огляду сучасних українських і зарубіжних досліджень, присвячених емоційній компетентності здобувачів вищої освіти, із фокусом на її зв'язки з академічною успішністю, психологічним благополуччям, адаптацією та психічним здоров'ям.

У дослідженні застосовано наративний метааналітичний підхід (narrative meta-analysis), який передбачає систематичний відбір і якісний синтез результатів емпіричних досліджень без статистичного об'єднання сили впливу (effect size). Такий підхід ми вважаємо методологічно виправданим, оскільки обрані для аналізу дослідження суттєво відрізняються за дизайном, вибірками та інструментарієм вимірювання, що характерно для досліджень емоційної компетентності (MacCann et al., 2019).

Критеріями, які ми визначили для відбору публікацій, релевантних меті аналітичного огляду, виступали такі орієнтири: 1) предметом дослідження є емоційна компетентність або емоційний інтелект студентів; 2) вибірку становлять здобувачі закладів вищої освіти; 3) дослідження має емпіричний або систематичний характер; 4) повний текст доступний у відкритому доступі; 5) публікація здійснена у 2017–2025 роках; 6) дослідження опубліковане українською або англійською мовами. Нами виключалися публікації без повного тексту; дослідження, в яких був відсутній чіткий опис методів вимірювання; теоретичні есе без емпіричного або оглядового підґрунтя та дослідження, де респондентами не виступало студентство.

Пошук здійснювався в електронних базах Google Scholar, DOAJ, PubMed Central, у репозитаріях українських ЗВО, а також у відкритих наукових журналах (*Frontiers in Psychology*, *BMC Psychology*, *PLOS ONE*, *Scientific Reports*). У фінальний список увійшло 23 дослідження, з яких – 10 емпіричних робіт українських науковців, 10 англomовних рецензованих статей закордонних дослідників та 3 системні огляди суміжної тематики.

Основними аналітичними категоріями стали концептуалізація емоційної компетентності, методи її вимірювання та зв'язок емоційної компетентності з академічною успішністю, психічним здоров'ям, адаптацією та резильєнтністю.

Виклад основного матеріалу. Аналітичний огляд сучасних досліджень емоційної компетентності здобувачів вищої освіти засвідчив наявність двох домінантних концептуальних підходів до розуміння сутності цього психологічного феномену – компетентнісного та інтелектуального, які частково перетинаються, але мають різні теоретичні підґрунтя й методичні наслідки. В українських дослідженнях емоційна компетентність найчастіше визначається як інтегрована система емоційних знань, навичок і способів саморегуляції, що формуються у процесі професійної підготовки та соціалізації студента (Ічанська, 2019; Васильєва, 2020; Гульбс, 2021; Тесленко, 2024). Такий підхід підкреслює научуваність і розвитковий потенціал емоційної сфери.

Натомість у зарубіжних публікаціях домінує концепція емоційного інтелекту як особистісної риси (trait emotional intelligence), що розглядається як відносно стабільна диспозиційна характеристика, пов'язана з емоційною самосвідомістю, саморегуляцією, оптимізмом і міжособистісною чутливістю (Sanchez-Ruiz et al., 2021; Quílez-Robres et al., 2023; Torrelles-Nadal et al., 2024). Важливо, що попри різні теоретичні рамки, обидва підходи демонструють подібні емпіричні результати щодо ролі емоційної компетентності в академічному та особистісному функціонуванні здобувачів вищої освіти. Це також імпонує нашим уявленням про структуру резильєнтності як чинника збереження психічного здоров'я – «якщо в об'єктивно чи суб'єктивно складній життєвій ситуації особистість не втрачає здатність гнучко мислити, вона з більшою вірогідністю буде здатна регулювати власний емоційний стан і запобігти фізіологічній стрес-реакції. За умов адекватного емоційного реагування вона шукатиме конструктивного вирішення проблеми, у т. ч. звертаючись за соціальною підтримкою» (Афузова та ін., 2023, с. 103).

Одним з аспектів аналізу сучасних досліджень емоційної компетентності здобувачів вищої освіти виступає інструментарій вимірювання емоційної компетентності. Проведений нами аналіз показав суттєву варіативність методів вимірювання емоційної компетентності та емоційного інтелекту, що підтверджується, зокрема, висновками Гандія-Карбонель Н. та її колегами (Gandía-Carbonell et al., 2025). В англomовних дослідженнях переважають стандартизовані опитувальники, зокрема Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue) та Trait Meta-Mood Scale (TMMS), що дозволяють оцінювати суб'єктивне сприйняття власних емоційних здібностей (García-Álvarez et al., 2021; Shengyao et al., 2024). Ці інструменти демонструють високу внутрішню узгодженість і широко застосовуються у кроскультурних дослідженнях.

В українських роботах частіше використовуються авторські методики, адаптовані до освітнього й професійного контексту підготовки психологів і педагогів (Гульбс, 2021; Кузнєцов, 2017). Це, з одного боку, забезпечує контекстуальну релевантність, а з іншого – ускладнює міждослідницьку порівняльність результатів, що є важливим методологічним викликом для майбутніх метааналітичних досліджень (Oliveira et al., 2025).

Одним із найбільш стабільних результатів, виявлених нами під час аналітичного огляду сучасних досліджень емоційної компетентності здобувачів вищої освіти, є позитивний зв'язок емоційної компетентності з академічною успішністю студентів. Системні огляди засвідчують, що здобувачі вищої освіти з вищим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращі показники навчальної успішності, академічної саморегуляції та мотивації (MacCann et al., 2019; Sánchez-Álvarez et al., 2020). В українських дослідженнях емоційна компетентність/емоційний інтелект дедалі частіше актуалізується як складова професійної підготовки майбутніх фахівців (Андрющенко та ін., 2025). Емоційна компетентність розглядається не лише як ресурс академічної успішності, а й як чинник професійного становлення та готовності до майбутньої фахової діяльності (Кордунова та ін., 2019).

Емпіричні дослідження підтверджують, що емоційна компетентність опосередковує вплив стресу й академічного навантаження на результати навчання, зменшуючи ризик емоційного вигорання та прокрастинації (Oliveira et al., 2025; Ruiz-Ortega et al., 2025). В українських вибірках подібні закономірності простежуються у студентів-психологів, де емоційна компетентність корелює з академічною саморегуляцією та професійною спрямованістю (Кузнєцов, 2017; Середа, 2020; Тесленко, 2024).

Важливо відзначити, на нашу думку, і зв'язок емоційної компетентності з психічним здоров'ям та благополуччям здобувачів вищої освіти. Аналіз зарубіжних досліджень показав, що емоційна компетентність виступає значущим предиктором психологічного благополуччя та психічного здоров'я студентів. Дослідження, проведені в умовах пандемії COVID-19 і постпандемічного періоду, виявили, що студенти з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють нижчі рівні тривожності, депресивних симптомів і емоційного виснаження (Sanchez-Ruiz et al., 2021; Acebes-Sánchez et al., 2025). Подібні висновки зустрічаються і у дослідженнях українських науковців (Черножук & Узун, 2020; Ігумнова & Калинич, 2024).

Подібні результати зафіксовані й у роботах, що аналізують зв'язок емоційної компетентності з суб'єктивним благополуччям і задоволеністю життям, де цей феномен розглядається як буфер між стресовими подіями та психоемоційними реакціями (Vasiou et al., 2024; Wang et al., 2025). Українські дослідження також підтверджують компенсаторну функцію емоційної компетентності в умовах хронічного стресу й кризових подій (Гульбс, 2021).

Не менш важливим результатом проведеного нами аналітичного огляду сучасних досліджень емоційної компетентності здобувачів вищої освіти є встановлення ролі емоційної компетентності як ключового ресурсу адаптації студентів до навчального середовища та соціальних змін. У дослідженнях показано, що здатність до емоційної регуляції та усвідомлення власних емоцій пов'язана з успішнішою соціальною інтеграцією, ефективною міжособистісною взаємодією та зниженням рівня дезадаптації (García-Álvarez et al., 2021; Shengyao et al., 2024).

В українському контексті адаптаційна функція емоційної компетентності набуває особливої значущості в умовах воєнного стану, вимушеної міграції та дистанційного навчання. Дослідження свідчать, що емоційна компетентність сприяє збереженню психологічної стабільності студентів і підтримує їх здатність до навчальної діяльності в кризових умовах (Кузнєцов, 2017; Гульбс, 2021). Подібні закономірності виявлено і в дослідженнях студентів з інвалідністю, де емоційний інтелект пов'язаний з якістю життя та академічною успішністю (Elshaer et al., 2025).

Хоч це і не виступало безпосереднім нашим завданням під час проведення аналітичного огляду сучасних досліджень емоційної компетентності здобувачів вищої освіти, але в контексті світових тенденцій і європейських цінностей ми не могли не звернути увагу на гендерні та культурні аспекти обраної проблеми дослідження. Зокрема, аналіз окремих досліджень виявив наявність гендерних відмінностей у рівні емоційної компетентності, де здобувачки вищої освіти в середньому демонструють вищі показники емоційної усвідомленості та емпатії, тоді як студенти-чоловіки – кращі показники емоційної саморегуляції (Sanchez-Ruiz et al., 2021). Разом із тим, ці відмінності не є універсальними й залежать від культурного контексту та специфіки вибірки.

Кроскультурні дослідження підтверджують, що соціокультурні умови суттєво впливають на прояви емоційної компетентності та способи її вимірювання, що потребує обережності в узагальненні результатів (MacCann et al., 2019).

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отримані результати проведеного нами аналітичного огляду дозволяють розглядати емоційну компетентність студентів як системуютьовувальний психологічний конструкт, що опосередковує взаємозв'язок між професійною навчальною діяльністю, психічним здоров'ям та соціальною адаптацією. Узагальнення українських і зарубіжних емпіричних даних засвідчує високу узгодженість результатів щодо позитивної ролі емоційної компетентності в академічному та особистісному функціонуванні студентів, незважаючи на методологічні відмінності досліджень.

Зіставлення отриманих даних із результатами провідних системних оглядів підтверджує, що емоційна компетентність стабільно пов'язана з академічною успішністю, хоча сила цього зв'язку варіює залежно від використаного інструментарію та контексту дослідження. У зарубіжних роботах переважно фіксуються помірні кореляційні зв'язки, що інтерпретуються як опосередкований вплив емоційних здібностей через академічну саморегуляцію, мотивацію та стресостійкість. Українські дослідження, у свою чергу, частіше підкреслюють розвитковий потенціал емоційної компетентності в процесі професійної підготовки.

Особливу увагу в обговоренні заслуговує роль емоційної компетентності у збереженні психічного здоров'я здобувачів вищої освіти. Результати проведеного нами аналітичного огляду узгоджуються з сучасними уявленнями про емоційну регуляцію як ключовий механізм психологічної резильєнтності, що знижує негативний вплив хронічного стресу, тривожності та емоційного виснаження. У цьому контексті емоційна компетентність постає не лише як індивідуальна характеристика, а як психологічний ресурс, значущий для системи вищої освіти загалом.

Водночас здійснений нами аналітичний огляд виявив низку проблемних аспектів. По-перше, зберігається термінологічна неузгодженість між поняттями «емоційна компетентність» та «емоційний інтелект», що ускладнює інтерпретацію та порівняння результатів. По-друге, обмежена кількість лонгітудних досліджень не дозволяє робити остаточні висновки щодо причинно-наслідкових зв'язків. По-третє, недостатньо представлені дослідження, що враховують специфіку кризових і воєнних умов, попри їх високу актуальність для українського студентства.

Задля об'єктивності варто окреслити і обмеження цього аналітичного огляду – це використання наративного підходу без кількісного об'єднання ефект-сайзів, а також залежність від доступності відкритих джерел. Крім того, різноманітність інструментів вимірювання емоційної компетентності ускладнює пряме порівняння результатів окремих досліджень. Водночас зазначені обмеження не знижують аналітичної цінності отриманих узагальнень, а окреслюють напрями подальших досліджень.

З огляду на зазначене вище, перспективними напрямами подальших досліджень можуть виступати лонгітудні дизайни, кроскультурні порівняння та розроблення інтервенційних програм розвитку емоційної компетентності у закладах вищої освіти. Також отримані нами у ході аналітичного огляду результати обґрунтовують доцільність інтеграції програм розвитку емоційної компетентності у систему вищої освіти, підготовку психологів і педагогів, а також у програми психосоціальної підтримки здобувачів вищої освіти. Формування емоційної компетентності може розглядатися як стратегічний напрям підвищення якості освіти та збереження психічного здоров'я студентської молоді.

Література

- Андрющенко Т., Лохвицька Л., Мартовицька Н., Куліш О. Емоційний інтелект у професійній підготовці здобувачів системи формальної освіти України. *Український Педагогічний журнал*. 2025. № 3. С. 74–92. <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2025-3-74-92>
- Афузова Г. В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Вип. 53. С. 100–104. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2>
- Васильєва Г. В. Фактори емоційної компетентності у студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1 (1). С. 107–111. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-1.20>
- Гульбс О. А., Кобец О. В. Розвиток емоційної компетентності студентів-психологів у групах активного соціально-психологічного навчання. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. Вип. 62 (4). С. 41–47. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-62-4-41-47>
- Ігумнова О., Калинич А. Дослідження емоційного інтелекту та тривоги у студентів-психологів. *Psychology Travelogs*. 2024. № 4. С. 168–179. <https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-16>
- Ічанська О. М., Закревська А. І. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. *Молодий вчений*. 2019. № 9 (2). С. 272–276. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-9-73-59>
- Кордунова Н. О., Мілінчук В. І., Дмитріюк Н. С. Роль феномену емоційної компетентності студента як майбутнього фахівця. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том X : Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Вип. 33. С. 50–59.
- Кузнєцов М. А., Діомідова Н. Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту : монографія. Харків : Діса плюс, 2017. 189 с.
- Середа Д. Г. Психологічні особливості емоційного інтелекту у студентів-психологів. *Актуальні напрями практичної психології і психотерапії* : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, студентів та аспірантів (м. Харків, 16 груд. 2020 р.). Харків: ХНУВС, 2020. С. 162–165.
- Тесленко М. М., Тесленко І. В. Емоційний інтелект у структурі саморегуляції студентів-психологів. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 1 (3). С. 155–162. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-21>
- Черножук Ю., Узун І. Емоційний інтелект майбутніх педагогів з різним рівнем тривожності. *Science and Education*. 2020. № 2. С. 44–50. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2020-2-6>
- Acebes-Sánchez J., García-Naveira A., Conners R. T., García-Merino S. Emotional intelligence as a predictor of mental health in undergraduate students. *BMC psychology*. 2025. 13(1). Article ID 1130. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03241-7>
- Elshaer I. A., Sobaih A. E. E., Alyahya M., Azazz A. M. S., Khan M. A. Unlocking potential: the impact of emotional intelligence on quality of life and academic success of students with disabilities. *Frontiers in psychology*. 2025. 16. Article ID 1659221. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1659221>
- Gandía-Carbonell N., Molla-Esparza C., Lorente S., Viguer P., Losilla J.-M. Strategies to assess and promote the socio-emotional competencies of university students in the socio-educational and healthcare fields: A scoping review. *PLoS One*. 2025. № 20 (5). Article ID e0324531. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0324531>
- García-Álvarez D., Hernández-Lalinde J., Cobo-Rendón R. Emotional Intelligence and Academic Self-Efficacy in Relation to the Psychological Well-Being of University Students During COVID-19 in Venezuela. *Frontiers in psychology*. 2021. № 12. Article ID 759701. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.759701>
- Larginho M., Leal S., Lopes R. The Impact of Emotional Intelligence on the Psychological Well-Being of Young Graduates in Portugal. *Psychology International*. 2025. № 7 (2). Article ID 29. <https://doi.org/10.3390/psycholint7020029>
- MacCann C., Jiang Y., Brown L. E. R., Double K. S., Bucich M., Minbashian A. Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological bulletin*. 2020. № 146 (2). P. 150–186. <https://doi.org/10.1037/bul0000219>
- Oliveira S., Maçarico T., Pacheco, R. Janeiro I., Marques-Pinto A. Mind the (Social and Emotional Competence) Gap to Support Higher Education Students' Well-Being: Psychometric Properties of the SECAB-A(S). *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2025. № 15 (8). Article ID 162. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15080162>
- Quílez-Robres A., Usán P., Lozano-Blasco R., Salavera C. Emotional intelligence and academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Thinking Skills and Creativity*. 2023. № 49. Article ID 101355. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2023.101355>
- Ruiz-Ortega A. M., Berrios-Martos M. P. The Role of Emotional Intelligence and Frustration Intolerance in the Academic Performance of University Students: A Structural Equation Model. *Journal of Intelligence*. 2025. № 13 (8). Article ID 101. <https://doi.org/10.3390/jintelligence13080101>
- Shengyao Ye., Xuefen L., Jenatabadi H. S., Samsudin N., Chunchun K., Ishak Z. Emotional intelligence impact on academic achievement and psychological well-being among university students: the mediating role of positive psychological characteristics. *BMC Psychology*. 2024. № 12 (1). Article ID 389. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01886-4>

- Torrelles-Nadal C., Ros-Morente A., Quesada-Pallarès C.** Trait emotional intelligence mediates the dispositional gratitude and subjective well-being in young adults. *Frontiers in psychology*. 2024. № 15. Article ID 1414867. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1414867>
- Vasiou A., Vassilaki E., Mastrothanasis K., Galanaki E.** Emotional Intelligence and University Students' Happiness: The Mediating Role of Basic Psychological Needs' Satisfaction. *Psychology International*. 2024. № 6 (4). P. 855–867. <https://doi.org/10.3390/psycholint6040055>
- Wang T., Zhu P., Fu Y., Choi S. R.** Exploring the links between emotional intelligence resilience support and mental health in college students. *Scientific reports*. 2025. № 16 (1). Article ID 3609. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-33601-7>

References

- Andriushchenko, T., Lokhvytska, L., Martovytska, N., & Kulish, O.** (2025). Emotsiyni intelekt u profesiinii pidhotovtsi zdobuvachiv systemy formalnoi osvity Ukrainy [Emotional intelligence in the professional training of learners in the formal education system of Ukraine]. *Ukrainskyi pedahohichnyi zhurnal*, 3, 74–92. <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2025-3-74-92> [in Ukrainian].
- Afuzova, H. V., Naidonova, H. O., & Krotenko, V. I.** (2023). Rezydentnist yak chynnyk zberezhennia psykhiichnoho zdorovia v umovakh voiennoho stanu [Resilience as a factor in maintaining mental health under martial law]. *Habitus*, 53, 100–104. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2> [in Ukrainian].
- Vasylieva, H. V.** (2020). Faktory emotsiinoi kompetentnosti u studentiv [Factors of emotional competence in students]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*, 1(1), 107–111. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-1.20> [in Ukrainian].
- Hulbs, O. A., & Kobets, O. V.** (2021). Rozvytok emotsiinoi kompetentnosti studentiv-psykholohiv u hrupakh aktyvnogo sotsialno-psykholohichnoho navchannia. [Development of emotional competence of psychology students in groups of active socio-psychological training]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 62(4), 41–47. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-62-4-41-47> [in Ukrainian].
- Ihumnova, O., & Kalynych, A.** (2024). Doslidzhennia emotsiinoho intelektu ta tryvohy u studentiv-psykholohiv [Study of emotional intelligence and anxiety in psychology students]. *Psychology Travelogs*, 4, 168–179. <https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-16> [in Ukrainian].
- Ichanska, O. M., & Zakrevska, A. I.** (2019). Emotsiyni intelekt ta empatiia yak resursy profesiinoi pidhotovky studentiv-psykholohiv [Emotional intelligence and empathy as resources of professional training of psychology students]. *Molodyi vchenyi*, 9(2), 272–276. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-9-73-59> [in Ukrainian].
- Kordunova, N. O., Milinchuk, V. I., & Dmytriuk, N. S.** (2019). Rol fenomenu emotsiinoi kompetentnosti studenta yak maibutnoho fakhivtsia [The role of emotional competence as a phenomenon of a student as a future professional]. *Aktualni problemy psykholohii*, 10, 33, 50–59. [in Ukrainian].
- Kuznietsov, M. A., & Diomidova, N. Yu.** (2017). Emotsiyni intelekt yak chynnyk psykhoemotsiinykh staniv studentiv v umovakh ispytu [Emotional intelligence as a factor of students' psycho-emotional states under examination conditions]. *Kharkiv: Disa plius*. [in Ukrainian].
- Sereda, D. H.** (2020). Psykholohichni osoblyvosti emotsiinoho intelektu u studentiv-psykholohiv [Psychological features of emotional intelligence in psychology students]. *Aktualni napriamy praktychnoi psykholohii i psykhoterapii: Materialy VIII Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii molodykh vchenykh, studentiv ta aspirantiv* (pp. 162–165). *Kharkiv: KhNUVS*. [in Ukrainian].
- Teslenko, M. M., & Teslenko, I. V.** (2024). Emotsiyni intelekt u strukturi samorehulatsii studentiv-psykholohiv [Emotional intelligence in the structure of self-regulation of psychology students]. *Naukovi zapysky. Seria: Psykholohiia*, 1(3), 155–162. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-21> [in Ukrainian].
- Chernozhuk, Yu., & Uzun, I.** (2020). Emotsiyni intelekt maibutnikh pedahohiv z riznym rivnem tryvozhnosti [Emotional intelligence of future teachers with different levels of anxiety]. *Science and Education*, 2, 44–50. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2020-2-6> [in Ukrainian].
- Acebes-Sánchez, J., García-Naveira, A., Conners, R. T., & García-Merino, S.** (2025). Emotional intelligence as a predictor of mental health in undergraduate students. *BMC Psychology*, 13(1), 1130. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03241-7> [in English].
- Elshaer, I. A., Sobaih, A. E. E., Alyahya, M., Azazz, A. M. S., & Khan, M. A.** (2025). Unlocking potential: The impact of emotional intelligence on quality of life and academic success of students with disabilities. *Frontiers in Psychology*, 16, 1659221. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1659221> [in English].
- Gandía-Carbonell, N., Molla-Esparza, C., Lorente, S., Viguer, P., & Losilla, J.-M.** (2025). Strategies to assess and promote the socio-emotional competencies of university students in the socio-educational and healthcare fields: A scoping review. *PLOS ONE*, 20(5), e0324531. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0324531> [in English].

- García-Álvarez, D., Hernández-Lalinde, J., & Cobo-Rendón, R.** (2021). Emotional intelligence and academic self-efficacy in relation to the psychological well-being of university students during COVID-19 in Venezuela. *Frontiers in Psychology*, 12, 759701. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.759701> [in English].
- Larguinho, M., Leal, S., & Lopes, R.** (2025). The impact of emotional intelligence on the psychological well-being of young graduates in Portugal. *Psychology International*, 7(2), 29. <https://doi.org/10.3390/psycholint7020029> [in English].
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E. R., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A.** (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150–186. <https://doi.org/10.1037/bul0000219> [in English].
- Oliveira, S., Maçarico, T., Pacheco, R., Janeiro, I., & Marques-Pinto, A.** (2025). Mind the (social and emotional competence) gap to support higher education students' well-being: Psychometric properties of the SECAB-A(S). *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(8), 162. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15080162> [in English].
- Quílez-Robres, A., Usán, P., Lozano-Blasco, R., & Salavera, C.** (2023). Emotional intelligence and academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Thinking Skills and Creativity*, 49, 101355. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2023.101355> [in English].
- Ruiz-Ortega, A. M., & Berrios-Martos, M. P.** (2025). The role of emotional intelligence and frustration intolerance in the academic performance of university students: A structural equation model. *Journal of Intelligence*, 13(8), 101. <https://doi.org/10.3390/jintelligence13080101> [in English].
- Shengyao, Y., Xuefen, L., Jenatabadi, H. S., Samsudin, N., Chunchun, K., & Ishak, Z.** (2024). Emotional intelligence impact on academic achievement and psychological well-being among university students: The mediating role of positive psychological characteristics. *BMC Psychology*, 12(1), 389. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01886-4> [in English].
- Torrelles-Nadal, C., Ros-Morente, A., & Quesada-Pallarès, C.** (2024). Trait emotional intelligence mediates the dispositional gratitude and subjective well-being in young adults. *Frontiers in Psychology*, 15, 1414867. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1414867> [in English].
- Vasiou, A., Vassilaki, E., Mastrothanasis, K., & Galanaki, E.** (2024). Emotional intelligence and university students' happiness: The mediating role of basic psychological needs' satisfaction. *Psychology International*, 6(4), 855–867. <https://doi.org/10.3390/psycholint6040055> [in English].
- Wang, T., Zhu, P., Fu, Y., & Choi, S. R.** (2025). Exploring the links between emotional intelligence, resilience support, and mental health in college students. *Scientific Reports*, 16(1), 3609. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-33601-7> [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 30.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 27.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 00.00.2026

БАГРІЙ Вікторія – старший викладач кафедри практичної психології Навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки, Львівський державний університет внутрішніх справ, вул. Городоцька, 26, Львів, Україна, індекс 79007 (viktoriab933@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5650-8418>

ПСИХОЛОГІЧНІ МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ БІОГРАФІЧНОГО МЕТОДУ У ДОСЛІДЖЕННІ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У статті здійснено теоретико-методологічний аналіз біографічного методу як одного з провідних якісних методів психологічного дослідження особистості та обґрунтовано його значення для вивчення життєвого шляху творчої особистості. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю комплексного осмислення процесів становлення, розвитку та самореалізації особистості упродовж життя, з урахуванням індивідуального досвіду, соціокультурних умов і суб'єктивного переживання значущих життєвих подій.

Метою роботи є дослідження можливостей біографічного методу у психологічному аналізі життєвого шляху творчої особистості, а також виявлення основних чинників, що впливають на формування та реалізацію творчого потенціалу впродовж життя.

Методологічну основу дослідження становлять положення суб'єктно-діяльнісного підходу, концепції життєвого шляху особистості, а також ідеї вітчизняних і зарубіжних учених щодо цілісного вивчення особистості. У процесі дослідження використано біографічний метод у поєднанні з напівструктурованим інтерв'ю, анкетуванням, аналізом спогадів та спостереженням. Такий комплексний підхід забезпечив можливість глибокого аналізу індивідуальних життєвих історій та підвищив надійність отриманих результатів.

Наукова новизна роботи полягає у розширенні уявлень про евристичний потенціал біографічного методу у психологічних дослідженнях творчої особистості, а також у конкретизації системи чинників, що визначають специфіку життєвого шляху представників хореографічного мистецтва. У статті показано, що біографічний метод дозволяє виявити не лише зовнішні події життєвого шляху, а й внутрішню логіку особистісного розвитку, механізми подолання кризових періодів та особливості професійної самореалізації.

Висновки. У висновках зазначено, що біографічний метод є ефективним інструментом психологічного дослідження життєвого шляху творчої особистості, оскільки сприяє цілісному розумінню процесів становлення, розвитку та самореалізації. Отримані результати мають як теоретичне, так і практичне значення та можуть бути використані у психологічному консультуванні, професійній орієнтації, а також у подальших наукових дослідженнях проблем життєвого шляху особистості.

Ключові слова: біографічний метод, життєвий шлях особистості, творча особистість, психологічне дослідження, хореографічне мистецтво, самореалізація.

BAGRIY Viktoriya – Senior Lecturer at the Department of Practical Psychology, Educational and Scientific Institute of Management, Psychology and Security, Lviv State University of Internal Affairs, 26, Horodotska Str., Lviv, Ukraine, postal code 79007 (viktoriab933@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5650-8418>

PSYCHOLOGICAL POSSIBILITIES OF USING THE BIOGRAPHICAL METHOD IN STUDYING THE LIFE PATH OF A CREATIVE PERSONALITY

Abstract. *The article provides a theoretical and methodological analysis of the biographical method as one of the leading qualitative methods of psychological research of the personality and substantiates its significance for studying the life path of a creative personality. The relevance of the study is due to the need for a comprehensive understanding of the processes of formation, development and self-realization of the personality throughout life, taking into account individual experience, socio-cultural conditions and subjective experience of significant life events.*

The purpose of the work is to study the possibilities of the biographical method in the psychological analysis of the life path of a creative personality, as well as to identify the main factors that influence the formation and realization of creative potential throughout life.

The methodological basis of the study is the provisions of the subject-activity approach, the concept of the life path of the personality, as well as the ideas of domestic and foreign scientists regarding the holistic study of the personality. The biographical method was used in the research process in combination with a semi-structured interview, questionnaire, analysis of memories and observation. Such a comprehensive approach provided the possibility of in-depth analysis of individual life stories and increased the reliability of the results obtained.

The scientific novelty of the work lies in expanding the ideas about the heuristic potential of the biographical method in psychological research of the creative personality, as well as in specifying the system of factors that determine the specifics of the life path of representatives of choreographic art. The article shows that the biographical method allows us to identify not only external events of the life path, but also the internal logic of personal development, mechanisms for overcoming crisis periods and features of professional self-realization.

The conclusions indicate that the biographical method is an effective tool for psychological research of the life path of a creative personality, as it contributes to a holistic understanding of the processes of formation, development and self-realization. The results obtained have both theoretical and practical significance and can be used in psychological counseling, professional orientation, as well as in further scientific research into the problems of the life path of a personality.

Key words: *biographical method, life path of an individual, creative personality, psychological research, choreographic art, self-realization.*

Постановка проблеми. У сучасній психологічній науці зростає інтерес до комплексного вивчення особистості упродовж її життєвого шляху. Традиційні експериментальні та тестові методи не завжди дозволяють повною мірою відобразити унікальність індивідуального розвитку, взаємозв'язок внутрішніх переживань особистості з подіями її життя та соціокультурним контекстом. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває біографічний метод, який дає змогу досліджувати особистість як суб'єкта власної життєдіяльності, носія індивідуального досвіду та творця власної життєвої історії.

Проблема вивчення життєвого шляху особистості є особливо значущою у дослідженні творчих людей, зокрема представників хореографічного мистецтва, чия професійна діяльність тісно пов'язана з фізичними, емоційними та психологічними навантаженнями, а також з раннім професійним самовизначенням. Саме тому застосування біографічного методу у психологічному аналізі творчої особистості дозволяє глибше зрозуміти чинники становлення таланту, роль мікросередовища, значущих життєвих подій та особистісних характеристик у формуванні життєвої траєкторії.

Аналіз досліджень. Біографічний підхід до вивчення особистості має тривалу історію розвитку в гуманітарних науках і психології. Його витоки простежуються ще у працях представників філософської антропології та класичної соціології, де життєвий шлях людини розглядався як цілісна система подій, переживань і соціальних ролей. У психологічній науці біографічний метод набув особливої значущості у межах суб'єктного та діяльнісного підходів.

Значний внесок у розроблення проблеми життєвого шляху особистості зробили низка науковців (Копець, 2010), які розглядали життєвий шлях як: багатовимірний процес, у якому поєднуються біологічні, психологічні та соціальні детермінанти розвитку; активній ролі особистості у конструюванні власної біографії, підкреслюючи взаємозв'язок внутрішнього світу

людини з об'єктивними умовами її існування; життєвий шлях аналізується крізь призму самореалізації та досягнення життєвих цілей, що особливо важливо у контексті вивчення творчих особистостей, які суб'єктивно переживають життєві події та їх значущості для особистісного зростання.

Серед зарубіжних дослідників існує думка про те, що біографічний підхід перевершує стандартизоване тестування та шкільні оцінки за рівнем прогностичної валідності. Він дозволяє глибше розкрити творчий потенціал особистості та точніше спрогнозувати її майбутні професійні здобутки. У сучасних дослідженнях біографічний метод активно застосовується у психології розвитку, акмеології, психології творчості та психології професійного становлення (Белан, 2013).

Водночас у наукових джерелах наголошується на певних обмеженнях біографічного методу, зокрема на його суб'єктивності, залежності від рівня рефлексії досліджуваного та складності інтерпретації отриманих даних. Саме тому більшість авторів підкреслюють доцільність поєднання біографічного методу з іншими якісними та кількісними методами психологічного дослідження.

Метою даної статті є теоретико-методологічний аналіз біографічного методу та емпіричне дослідження життєвого шляху творчої особистості на прикладі представників хореографічного мистецтва.

Виклад основного матеріалу. Для реалізації вивчення даної теми проведено емпіричне дослідження в основі якого лежало опрацювання біографічних матеріалів 30 осіб хореографічного мистецтва. Після цього з кожним учасником було проведено індивідуальне інтерв'ю за структурованим переліком питань, спрямованим на виявлення ключових аспектів досліджуваної проблеми. Пріоритетною метою цієї процедури було встановлення довірливого рапорту з респондентами, що дозволило отримати вичерпний масив емпіричних даних для подальшого ґрунтовного психологічного аналізу життєвого шляху особистості. Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення чинників, що впливають на формування життєвого шляху творчої особистості, зокрема представників хореографічного мистецтва. Застосування біографічного методу дало змогу простежити індивідуальну динаміку розвитку особистості у взаємозв'язку з соціальними умовами, професійною діяльністю та суб'єктивним ставленням до власного життєвого досвіду (Климук, Мойсієнко, 2007).

Підсумовуючи результати проведеного емпіричного дослідження можна побачити наступне:

1. У досліджуваних осіб зафіксовано значну тривалість життя, яка в середньому становить 68 років для балерин та 65 років для танцівників.
2. Стосовно питання про ініціатора занять танцями думки розділилися рівномірно: матір вказали 31%, інших родичів (бабусь, братів чи сестер) – також 31%, роль батька відзначили 19%, а спільне рішення обох батьків – ще 19% респондентів.
3. При виборі кар'єрного шляху митці найчастіше орієнтуються на прагнення слави, популярності та високого статусу 31%, тоді як найменший вплив має наявність кумира чи прикладу для наслідування 19%.
4. Початок творчого становлення у кожного індивідуальний, проте виявлено схожі мотиви: дитяча мрія надихнула 31%, пристрасть до мистецтва – 19%, воля батьків або життєва необхідність – 19%, а випадковий збіг обставин став вирішальним для 12,5%.
5. Дослідження підтвердило, що танцювальна діяльність – це виснажлива праця, яка потребує специфічних якостей: ключовими визначено працездатність (37,5%), наполегливість (31%), дисципліну (19%) та силу волі (12,5%).

Аналіз реалізації очікувань щодо танцювальної кар'єри продемонстрував розмаїття думок: 31% усвідомили, що за зовнішньою легкістю танцю стоїть важка щоденна робота; стільки ж осіб 31% зазначили, що їхнім амбітним планам завадив брак державної підтримки; для 25% сподівання повністю справдилися і вони не шкодують про вибір; водночас 12% зіткнулися з розбіжністю між юнацькими мріями про славу та суворою реальністю.

У процесі аналізу біографічних даних було виокремлено низку ключових чинників, що мають визначальний вплив на становлення та реалізацію творчого потенціалу. Передусім до таких чинників належить раннє залучення до творчої діяльності. У більшості досліджуваних інтерес до хореографічного мистецтва формувався ще у дитячому віці, що сприяло розвитку спеціальних здібностей, професійної ідентичності та мотивації до самовдосконалення.

Вагомий вплив на життєвий шлях творчої особистості має сімейне середовище. Аналіз біографічних матеріалів засвідчив, що підтримка з боку батьків, наявність культурних традицій у родині та позитивне ставлення до мистецтва сприяли професійному зростанню респондентів. Натомість відсутність підтримки або критичне ставлення з боку значущих дорослих нерідко зумовлювали внутрішні конфлікти та потребу у додаткових зусиллях для самоствердження.

Суттєву роль у формуванні життєвого шляху відіграють індивідуально-психологічні характеристики особистості, зокрема наполегливість, дисциплінованість, високий рівень саморегуляції та відповідальності. Усі респонденти підкреслювали значення сили волі та здатності долати труднощі, пов'язані з фізичними навантаженнями, конкуренцією та професійними кризами (Лісовська-Мускаєва, Сидоров, 2013).

Важливим чинником є також вплив соціального та професійного оточення, зокрема педагогів, наставників і колег. Саме взаємодія з професійним середовищем сприяла формуванню адекватної самооцінки, розвитку рефлексії та усвідомленню власних можливостей. Значущі події життєвого шляху, такі як участь у конкурсах, фестивалях, отримання нагород або визнання, виступали потужними мотиваційними стимулами та сприяли подальшій самореалізації.

Окрему увагу в дослідженні приділено аналізу кризових періодів життєвого шляху. Біографічні дані свідчать, що професійні та вікові кризи, зокрема завершення активної сценічної діяльності, потребували переосмислення власної ідентичності та пошуку нових форм самореалізації (Гордієнко, 2007). Успішне подолання таких криз було пов'язане з рівнем особистісної зрілості, наявністю соціальної підтримки та здатністю до життєвого планування.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що життєвий шлях творчої особистості формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників, серед яких провідне місце посідають сімейне середовище, індивідуально-психологічні особливості, соціально-професійні умови та суб'єктивне ставлення особистості до власного життєвого досвіду. Біографічний метод у цьому контексті дозволяє не лише зафіксувати хронологію подій, але й розкрити їх психологічний зміст, значущість для особистості та вплив на подальший життєвий вибір.

Окремий інтерес становить аналіз взаємозв'язку між об'єктивними життєвими обставинами та внутрішніми переживаннями респондентів. Встановлено, що навіть за схожих соціальних умов життєві траєкторії досліджуваних суттєво відрізняються, що зумовлено індивідуальними особливостями сприйняття подій, рівнем рефлексії та особистісної активності. Це свідчить про те, що людина виступає активним суб'єктом власного життя, здатним надавати подіям індивідуального сенсу та трансформувати життєві обставини відповідно до власних цінностей і цілей (Белан, 2013).

Аналіз біографічних матеріалів також показав, що творчі досягнення не є результатом лише природних здібностей, а формуються у процесі тривалої, цілеспрямованої діяльності. Постійна праця над собою, самодисципліна, готовність до самопожертви та здатність долати невдачі є необхідними умовами професійного становлення у сфері хореографічного мистецтва. При цьому важливу роль відіграє підтримка значущого соціального оточення, яке може як стимулювати розвиток, так і гальмувати його.

Особливості особистісного розвитку творчості зумовлюються присутністю задатків, специфікою розвитку та проявленням тих чи інших здібностей, типологічними та характерологічними властивостями, а також соціальною ситуацією. Розвиток здібностей детерміновано як зовнішніми, так і внутрішніми особистісними чинниками, а також він тісно пов'язаний із освітою та навчанням. Від впливу висококультурного оточення, спілкування з освіченими дорослими і, в першу чергу, від батьків та наставників, в більшості випадків, залежить виявлення і реалізація таланту, але при бажаній наявності таких особистісних рис: виникнення спрямованого інтересу до хореографічної діяльності та захоплення нею ще в дитячі роки; велика працездатність та наполегливість у досягненні мети; постійна робота над собою та напроцуд сильна воля; творчий підхід у створенні художньо-хореографічних образів та естетичне ставлення до оточуючого світу (Климук, Мойсієнко, 2007).

Хореографічний талант виступає складним, поліаспектним явищем, що поєднує фізичні, психофізіологічні та психологічні чинники, природні задатки і особистісні риси людини, які розвиваються впродовж життя в певному оточенні і формують її талант.

Отримані результати дозволяють розглядати біографічний метод як ефективний інструмент комплексного психологічного аналізу особистості, що поєднує описовий та інтерпретаційний

підходи. Його застосування сприяє глибшому розумінню закономірностей особистісного розвитку, механізмів формування життєвих стратегій та умов досягнення творчої самореалізації.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Опрацьовано теоретико-методологічні засади біографічного методу та проведено емпіричне дослідження на репрезентативній вибірці, що дозволило встановити високі показники тривалості життя серед респондентів (балерини – 68 р., танцівники – 65 р.). Виявлено ключові чинники професійного самовизначення: обґрунтовано роль родинного оточення (зокрема матері та близьких родичів у 62% випадків) як основних ініціаторів залучення особистості до хореографічного мистецтва. Досліджено мотиваційну структуру вибору професії, де визначено домінування прагнення до соціального визнання, статусу та слави (31%) над наслідуванням конкретних кумирів. Встановлено багатфакторність витоків творчого шляху, серед яких провідне місце посідає дитяча мрія (31%), що корелює з внутрішньою пристрастю та зовнішніми обставинами. Показано специфічний психологічний профіль особистості артиста: виокремлено та узагальнено базові характеристики, такі як працездатність (37,5%), наполегливість (31%) та дисциплінованість, що є фундаментом професійної стійкості. Підтверджено наявність когнітивного дисонансу між юнацькими очікуваннями («легкість і краса») та реальним досвідом («безперервна праця»). Доведено, що незважаючи на розбіжність між очікуваннями та реальністю, чверть опитаних (25%) демонструють повну задоволеність обраним життєвим шляхом, що свідчить про високий рівень професійної ідентифікації.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, застосуванні порівняльного аналізу життєвих шляхів представників різних видів творчої діяльності, а також у поєднанні біографічного методу з кількісними психодіагностичними інструментами з метою підвищення валідності та надійності отриманих результатів.

Література

- Белан Г.В. Біографічний метод в історико-педагогічній науці: провідні тенденції становлення. *Педагогічний дискурс: зб. наук. праць. Хмельницький: ХГПА*, 2013. № 15. С. 50–54.
- Воропаєва Т.С. Роль особистості в українській історії крізь призму біографістики. *Українська біографістика*, 2016. № 14. С. 50–70.
- Гордієнко В.І. Психологія особистості в біографіях, подіях, портретах: навчальний посібник. Київ: ВД «Києво-Могилянська академія», 2007. 303 с.
- Зеленська О., Алешугіна Н., Гонта О. Дослідження впливу подорожей на ментальне благополуччя людини з використанням біографічного методу (на прикладі відомих історичних постатей). *Development Service Industry Management*, 2025. № 2. С. 218–224. [https://doi.org/10.31891/dsim-2025-10\(28\)](https://doi.org/10.31891/dsim-2025-10(28))
- Климчук В., Мойсієнко Я. Життєвий шлях творчої особистості: принципи біографічного дослідження. *Соціальна психологія*, 2007. № 6. С. 32–44.
- Копець Л. В. Класичні експерименти в психології. Київ: Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2010. 283 с.
- Лісовська-Мускеєва Н., Сидоров М. Пізнавальний потенціал біографічного методу. *Соціологічні студії: наук.-практ. журнал. Луцьк*, 2013. Т. 2. С. 54–60.
- Підлипський А. І., Аксьонов О. Б. Біографічний метод у дослідженні життя та творчості діячів хореографії. *Танцювальні студії*, 2021. Том 4, Вип. 2. С. 195–204. DOI: 10.31866/2616-7646.4.2.2021.249305

References

- Belan, G.V. (2013). Biografichnyy metod v istoryko-pedahohichniy nautsi: providni tendentsiyi stanovlennya [Biographical method in historical and pedagogical science: leading trends of formation]. *Pedagogical discourse: collection of scientific works. Khmelnytsky: KhGPA*, 15. pp. 50–54. [in Ukrainian].
- Voropaeva, T.S. (2016). Rol' osobystosti v ukrayins'kiy is'priyi kriz' pryzmu biohrafistyky [The role of personality in Ukrainian history through the prism of biography]. *Ukrainian Biography*, 14. pp. 50–70. [in Ukrainian].
- Gordienko, V.I., & Kopets, L.V. (2007). Psykholohiya osobystosti v biohrafyakh, podiyakh, portretakh [Personality Psychology in Biographies, Events, Portraits]. Kyiv: Publishing House "Kyiv-Mohyla Academy". 303 s. [in Ukrainian].
- Zelenska, O., & Aleshugina, N., & Gonta, O. (2025). Doslidzhennya vplyvu podorozhey na mental'ne blahopoluchchya lyudyny z vykorystanniam biohrafichnoho metodu (na prykladi vidomykh istorychnykh postatey) [Research on the impact of travel on human mental well-being using the biographical method (using the example of famous historical figures)]. *Development Service Industry Management*, 2. pp. 218–224. [https://doi.org/10.31891/dsim-2025-10\(28\)](https://doi.org/10.31891/dsim-2025-10(28)) [in Ukrainian]

- Klymchuk, V., & Moysienko, Ya.** (2007). Zhyttyevyy shlyakh tvorchoyi osobystosti: pryntsyipy biohrafichnoho doslidzhennya [Life path of a creative personality: principles of biographical research]. *Social Psychology*, 6. pp. 32–44. [in Ukrainian].
- Kopets, L.V.** (2010). Klasychni eksperymenty v psykholohiyi [Classical experiments in psychology]. Kyiv: Publishing house "Kyiv-Mohyla Academy". 283 s. [in Ukrainian].
- Lisovska-Muskeeva, N., & Sidorov, M.** (2013). Piznaval'nyy potentsial biohrafichnoho metodu [Cognitive potential of the biographical method]. *Sociological studies: scientific-practical journal*. Lutsk, 2. pp. 54–60. [in Ukrainian].
- Pidlipsky, A.I., & Aksyonov, O.B.** (2021). Biohrafichnyy metod u doslidzhenni zhyttya ta tvorchosti diyachiv khoreohrafiyi [Biographical method in the study of the life and work of choreographic figures]. *Dance Studios*, Vol. 4, № 2, 195–204. DOI: 10.31866/2616-7646.4.2.2021.249305 [in Ukrainian]

Дата першого надходження статті до видання: 21.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 25.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 00.00.2026

БІЛОЗЕРСЬКА Світлана – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, Дрогобич, Україна, індекс 82100 (lana_sun@meta.ua)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9636-1756>

ЦАПІВ Ростислав – аспірант спеціальності 053 «Психологія», Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, Дрогобич, Україна, індекс 82100

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-1088-7055>

ЕКЗИСТЕНЦІЙНИЙ ВИМІР ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ: СМИСЛОЖИТТЄВІ ОРІЄНТИРИ ФАХІВЦЯ

Анотація. Метою статті є теоретичне обґрунтування екзистенційного виміру психотерапевтичної компетентності як фундаментального компонента професійної зрілості фахівця та розкриття ролі смисложиттєвих орієнтирів як її стрижневого елемента, що забезпечує автентичність, етичну глибину та ефективність терапевтичного процесу.

Методологія дослідження. Дослідження здійснено в теоретико-методологічній площині із застосуванням методів системного підходу та порівняльного аналізу класичних і сучасних екзистенційних концепцій (В. Франкл, І. Ялом, Дж. Бюджентал), герменевтичної інтерпретації, а також синтезу вітчизняних та зарубіжних підходів до розуміння професійної ідентичності та компетентності психолога. Аналіз базується на принципах екзистенційно-гуманістичної парадигми з акцентом на онтологічний та аксіологічний виміри психотерапевтичної практики.

Наукова новизна полягає в системному обґрунтуванні екзистенційної компетентності як самостійного, онтологічного виміру психотерапевтичної компетентності, що не зводиться до технічних чи емоційно-регулятивних складових; виділенні смисложиттєвих орієнтирів як центрального структурного елемента екзистенційної компетентності психотерапевта; синтезі ідей вітчизняної психологічної традиції (Т. Титаренко, С. Максименко, Е. Помиткін та ін.) з класичними екзистенційними концепціями (В. Франкл, І. Ялом, Дж. Бюджентал), що дозволяє розглядати смисложиттєву зрілість як обов'язковий компонент професійної підготовки та супроводу фахівців; обґрунтуванні необхідності перегляду сучасних моделей підготовки психологів з включенням системної роботи над екзистенційною зрілістю як стратегічно важливого напрямку.

Висновки. Екзистенційний вимір психотерапевтичної компетентності слід розглядати як базовий структурний компонент професійної зрілості фахівця. Він включає усвідомлення фундаментальних екзистенційних даностей (свобода, відповідальність, самотність, смертність, пошук сенсу) та здатність працювати з ними як у власному житті, так і в терапевтичному процесі. Смисложиттєві орієнтації психотерапевта детермінують не лише результативність терапевтичної взаємодії, а й її етичну вивірність, автентичність, глибинність і гуманістичну насиченість. Усвідомлення та екзистенційне опрацювання власного сенсу буття забезпечує внутрішню стійкість спеціаліста, підтримує його професійну присутність і створює передумови для справжньої зустрічі з клієнтом у площині його унікальної екзистенційної реальності.

Ключові слова: автентичність терапії, екзистенційна психотерапія, психотерапевтична компетентність, смисложиттєві орієнтири, екзистенційна зрілість, професійна ідентичність.

BILOZERSKA Svitlana – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor at the Department of Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24, Ivan Franko Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 (lana_sun@meta.ua)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9636-1756>

TSAPIV Rostyslav – Postgraduate Student in the specialty 053 Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24, Ivan Franko Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-1088-7055>

EXISTENTIAL DIMENSION OF PSYCHOTHERAPEUTIC COMPETENCE: MEANINGFUL LIFE GUIDELINES OF A SPECIALIST

Abstract. *The purpose of the article is to theoretically substantiate the existential dimension of psychotherapeutic competence as a fundamental component of a specialist's professional maturity and to reveal the role of meaningful life guidelines as its core element, which ensures the authenticity, ethical depth and effectiveness of the therapeutic process.*

Research methodology. *The research was carried out in the theoretical and methodological plane using the methods of a systems approach and comparative analysis of classical and modern existential concepts (V. Frankl, I. Yalom, J. Bujenthal), hermeneutic interpretation, as well as a synthesis of domestic and foreign approaches to understanding the professional identity and competence of a psychologist. The analysis is based on the principles of the existential-humanistic paradigm with an emphasis on the ontological and axiological dimensions of psychotherapeutic practice.*

The scientific novelty *lies in the systematic substantiation of existential competence as an independent, ontological dimension of psychotherapeutic competence, which is not reduced to technical or emotional-regulatory components; the identification of meaningful life guidelines as a central structural element of the existential competence of a psychotherapist; the synthesis of ideas of the domestic psychological tradition (T. Tytarenko, S. Maksymenko, E. Pomytkin, etc.) with classical existential concepts (V. Frankl, I. Yalom, J. Buzhental), which allows us to consider meaningful life maturity as a mandatory component of professional training and support of specialists; the substantiation of the need to revise modern models of training psychologists with the inclusion of systematic work on existential maturity as a strategically important direction.*

Conclusions. *The existential dimension of psychotherapeutic competence should be considered as a basic structural component of the professional maturity of a specialist. It includes awareness of fundamental existential givens (freedom, responsibility, loneliness, mortality, search for meaning) and the ability to work with them both in one's own life and in the therapeutic process. The psychotherapist's meaningful life orientations determine not only the effectiveness of therapeutic interaction, but also its ethical verification, authenticity, depth and humanistic richness. Awareness and existential elaboration of one's own meaning of being ensures the specialist's inner stability, supports his professional presence and creates the prerequisites for a true meeting with the client in the plane of his unique existential reality.*

Key words: *authenticity of therapy, existential psychotherapy, psychotherapeutic competence, meaningful life orientations, existential maturity, professional identity.*

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку психотерапії позначений стійкою трансформацією наукових акцентів – від домінування техніко-методичного підходу до усвідомлення визначальної ролі особистісного чинника фахівця як активного суб'єкта терапевтичної взаємодії. Якщо раніше пріоритет надавався професійній підготовці та засвоєнню конкретних методів і технік, то нині в центрі наукового осмислення перебувають внутрішня зрілість психолога, його світоглядні орієнтації, система цінностей та екзистенційна позиція. У цьому контексті психотерапевтична компетентність інтерпретується не як сукупність інструментальних знань і навичок, а як цілісна характеристика особистості, що інтегрує когнітивні, емоційні, ціннісні та екзистенційні компоненти.

Особливого значення в цій парадигмі набуває саме екзистенційний вимір психотерапевтичної компетентності. Він визначає здатність фахівця працювати зі смисложиттєвими запитами клієнта, залишаючись при цьому в контакті з власними цінностями та життєвими орієнтирами.

Усвідомлення та осмислення власних смисложиттєвих орієнтирів стає необхідною умовою професійної автентичності психолога та запобігає формалізації, механізації чи деперсоналізації терапевтичної взаємодії. Як зазначає І. Ялом, «терапевт повинен бути готовим зіткнутися з власними екзистенційними проблемами, щоб допомогти пацієнту зробити те саме» (Ялом, 2021, с. 407).

Умови сучасного суспільства – зростання екзистенційної тривоги, криз ідентичності, втрати сенсу, духовної порожнечі – роблять цю проблематику особливо гострою як для клієнтів, так і для самих фахівців. Високий рівень професійного вигорання, емоційного виснаження та цинізму серед психологів значною мірою зумовлені недостатньою інтеграцією екзистенційного виміру у систему їхньої фахової підготовки та подальшої професійної діяльності. Усе це зумовлює необхідність перегляду традиційних моделей підготовки фахівців, у яких екзистенційна зрілість має перейти зі статусу додаткового елемента до обов'язкового компонента професійної компетентності.

Особливої актуальності набуває ця проблематика в контексті українського суспільства, яке вже чотири роки перебуває в стані перманентної кризи – воєнного, соціального, екзистенційного. Тривала травматизація, втрата близьких, невизначеність майбутнього, масова міграція та економічна нестабільність посилюють екзистенційні запити клієнтів і водночас створюють додаткове навантаження на психологів. У таких умовах внутрішня смислова впорядкованість фахівця, його здатність зберігати контакт із власним сенсом життя та транслювати його в терапевтичному процесі стають не лише професійною перевагою, а й етичною та екзистенційною необхідністю.

Таким чином, екзистенційний вимір психотерапевтичної компетентності слід розглядати як стратегічно важливий напрямок сучасної психотерапевтичної науки та практики. Розвиток смисложиттєвих орієнтирів фахівця виступає не лише особистісним ресурсом, а й ключовою умовою збереження професійної ефективності, етичної позиції та здатності надавати допомогу в умовах екзистенційної невизначеності та соціальної кризи.

Аналіз досліджень. Психотерапевтична компетентність традиційно трактується як інтегративна характеристика фахівця, що поєднує когнітивний, операційно-діяльнісний, емоційно-регулятивний та етичний компоненти. Водночас сучасні підходи дедалі наполегливіше наголошують на необхідності включення до цієї структури особистісно-екзистенційного виміру, який визначає внутрішню готовність психолога до справжнього, глибинного міжособистісного контакту (Білозерська, 2024).

Саме екзистенційний вимір компетентності виявляється в здатності фахівця бути присутнім у терапевтичному просторі не лише як носій певних методів і технік, а як особистість, що усвідомлює власні цінності, екзистенційні межі, життєві смисли та внутрішні виклики. Така внутрішня цілісність забезпечує справжню узгодженість професійних дій із базовими гуманістичними принципами психотерапії – прийняттям, автентичністю та безумовною повагою до існування іншої людини.

В українській психологічній традиції цю ідею особливо переконливо розкриває Т. Титаренко, яка вводить поняття «ціннісно-смислової вертикалі» як ключового чинника життєстійкості фахівця. На її думку, «професійне самоздійснення фахівця в сучасних умовах – це не лише набуття компетенцій, а насамперед вибудовування власної ціннісно-смислової вертикалі, що забезпечує збереження суб'єктності та здатності залишатися джерелом сенсу для себе та інших попри зовнішні потрясіння» (Титаренко, 2011, с. 55). Цей внутрішній стрижень дає змогу психологу не лише зберігати професійну ідентичність у часи невизначеності, а й трансформувати власний травматичний досвід у ресурс для глибшого розуміння та супроводу клієнта.

С. Максименко доповнює цю перспективу, розглядаючи особистість психолога через дихотомію «нужди» та «любові» як рушійних сил професійного становлення. На його думку, професійна компетентність – це не просто сукупність знань і вмінь, а особлива форма буття особистості, у якій «самотворення» фахівця стає першочерговим завданням. У його працях неодноразово підкреслюється, що без внутрішньої духовної наповненості психолог ризикує перетворитися на «ремісника», який механічно застосовує техніки, втрачаючи здатність до справжньої людської зустрічі (Максименко, 2015).

М. Савчин іде ще далі, вводячи категорію «духовної компетентності» психолога. На відміну від суто функціонального підходу, М. Савчин розглядає працю психолога як форму духовного

служіння, де відповідальність перед іншою людиною стає відображенням вищих моральних і екзистенційних цінностей (Савчин, 2013). Саме духовна компетентність дозволяє фахівцеві виходити за межі технічної майстерності та здійснювати терапію як глибоко людський, смислотворчий акт.

Розвиваючи ідеї українських науковців щодо життєконструювання та ціннісно-сислової вертикалі особистості фахівця, ми звертаємося до фундаментальних положень світової екзистенційної психотерапії. Синтез підходів В. Франкла, І. Ялома та Дж. Бюдженталя дозволяє глибше зрозуміти, як саме смисложиттєві орієнтири психолога стають не лише особистісним ресурсом, а й стрижневим компонентом його професійної компетентності та надійним запобіжником проти професійної деструкції, особливо в екстремальних умовах.

Екзистенційна компетентність психолога, за В. Франклом, ґрунтується на глибокому усвідомленні власного сенсу існування та здатності транслювати цю позицію в терапевтичному процесі. Ця позиція стає не лише особистісним ресурсом психолога, а й етичною та професійною необхідністю, що забезпечує автентичність, глибину та гуманістичну спрямованість психотерапевтичної взаємодії.

Для В. Франкла професійна компетентність є неможливою без власного «волевиявлення до сенсу» – свідомої та глибокої спрямованості на пошук і реалізацію особистісного сенсу життя та професійної діяльності. Вчений, цитуючи Ф. Ніцше, неодноразово наголошував: «Той, хто має «навіщо» жити, витримає майже будь-яке «як»» (Франкл, 2016). У цьому сенсі розуміння власної роботи як покликання, місії чи служіння стає потужним внутрішнім ресурсом, що протидіє професійному вигоранню, емоційному виснаженню та втраті мотивації в умовах тривалого навантаження.

Особливе значення у концепції В. Франкла посідає трагічний оптимізм – здатність зберігати непохитну віру в людину, її внутрішній потенціал та існування сенсу життя навіть у найважчих, безвихідних, трагічних обставинах. Саме ця внутрішня позиція стає для психолога справжнім «стрижнем», що забезпечує професійну та екзистенційну стійкість, дозволяє не піддаватися цинізму чи відчаю і залишатися джерелом надії та опори для клієнта в його власному стражданні. Поряд із цим В. Франкл особливо наголошує на принципі дистанціювання від симптому: компетентний фахівець здатен вийти за межі симптоматичного рівня проблеми та звернутися до ноогенного (духовного) виміру особистості. У цьому вимірі хвороба, біль чи обмеження перестають бути остаточною реальністю буття, а на перший план виходить свобода духу – фундаментальна здатність людини обирати своє ставлення до неминучого. Саме ця здатність до внутрішнього дистанціювання та переорієнтації на свободу вибору є, за В. Франклом, ключовою для терапевтичного процесу: вона дозволяє не лише полегшити страждання, а й відкрити клієнту шлях до сенсу навіть у ситуації, що здається безвихідною (Франкл, 2016).

У І. Ялома екзистенційна компетентність постає як здатність бути не «експертом над клієнтом», а співіснуючим свідком його екзистенційного пошуку – автентичною, відкритою та відповідальною людиною, яка своєю присутністю підтверджує можливість жити осмислено навіть у граничних умовах людського існування. Вчений, розвиваючи ідею спільності людського досвіду, пропонує метафору «попутників»: терапевт і клієнт перебувають в одному човні, разом протистоячи фундаментальним екзистенційним реаліям – смерті, свободі, самотності та безглуздості. Однак ключова відмінність полягає в тому, що психолог уже має досвід «приручення» власних страхів і тривог, пов'язаних із цими даностями. Саме ця внутрішня пройденість дозволяє йому виконувати роль не стільки провідника з готовими відповідями, скільки творця терапевтичного простору – безпечного й відкритого середовища, в якому клієнт може самотійно зустрітися з власним сенсом і знайти його.

І. Ялом неодноразово підкреслював: «Найкращий інструмент терапевта – це він сам» (Ялом, 2021, с. 237). Ця теза означає, що професійна ефективність визначається не лише володінням техніками чи теоретичними знаннями, а насамперед глибиною особистісної роботи психолога з власним екзистенційним досвідом. Лише той, хто сам пройшов через усвідомлення власної скінченності, свободи вибору та відповідальності за своє буття, здатен супроводжувати клієнта в аналогічному процесі без нав'язування власних сенсів чи захисних ілюзій.

Дж. Бюдженталь, розвиваючи ідеї екзистенційно-гуманістичного підходу, стверджує, що найважливішим інструментом психолога є не набір методик чи теоретичних знань, а його власна особистість як цілісне буття. Він формулює це так: «Терапевт може вести клієнта лише

туди, де був сам» (Bugental, 1976, с. 352). У цьому сенсі професійна компетентність постає не як технічна майстерність, а як глибина існування фахівця, його здатність бути присутнім у терапевтичному процесі на всіх рівнях – від інтелектуального до повної емоційно-тілесної присутності «тут і тепер».

Дж. Бюдженталь виділяє різні рівні присутності психолога: від поверхневої, інтелектуальної участі до глибинної, коли фахівець повністю відкритий і вразливий у зустрічі з клієнтом. На його думку, найсуттєвішою перешкодою в терапевтичній роботі є не опір клієнта, а внутрішній опір самого психолога справжньому, незахищеному контакту. Коли фахівець ховається за професійними масками, діагнозами, техніками чи роллю «всезнаючого експерта», він фактично відмовляється від екзистенційного виміру терапії, перетворюючи її на формальний процес (Bugental, 1976).

Справжня компетентність, за Дж. Бюдженталом, полягає в сміливості відмовитися від цих захисних механізмів на користь живого, ризикованого діалогу двох існувань. Саме ця сміливість бути присутнім у повноті – без ілюзії контролю, без штучних бар'єрів – дозволяє психологу створювати простір, у якому клієнт може зустрітися з власними екзистенційними реаліями та знайти власний шлях до сенсу. Таким чином, екзистенційна компетентність Дж. Бюджентала є не стільки професійною навичкою, скільки онтологічною якістю – глибиною буття психолога, яка стає запорукою автентичності, етичності та справжньої глибини психотерапевтичної взаємодії.

Отже, смисложиттєві орієнтації фахівця є стрижневим компонентом його професійної ідентичності. Без усвідомленого пошуку та реалізації сенсу власного життя психолог ризикує перетворитися на технічного виконавця методик, втрачаючи здатність до справжньої зустрічі з клієнтом у його екзистенційній реальності. Саме внутрішня смислова впорядкованість, прийнята трагічним оптимізмом В. Франкла, спільністю І. Ялома та глибиною присутністю Дж. Бюджентала, дозволяє психологу не лише витримувати професійні труднощі, а й бути джерелом сенсу та надії для клієнта в умовах екзистенційної невизначеності.

Метою статті є теоретичне обґрунтування екзистенційного виміру психотерапевтичної компетентності та розкриття ролі смисложиттєвих орієнтирів як її стрижневого елемента.

Виклад основного матеріалу. Психотерапія за своєю сутністю виходить за межі сукупності технік, протоколів чи діагностичних критеріїв: це насамперед глибинна зустріч двох людських існувань, де один учасник (психолог/психотерапевт) має бути достатньо внутрішньо стійким, щоб витримати хаос, глибину та екзистенційну напругу життя іншого. Підґрунтя цієї стійкості становить не формальна кваліфікація чи диплом, а екзистенційний вимір професійної компетентності – здатність фахівця усвідомлювати власні смисли, цінності та ставлення до фундаментальних аспектів буття.

Сучасна психотерапевтична наука дедалі чіткіше визнає, що ключовим інструментом терапії є особистість самого фахівця. Можна досконало опанувати сотні методик і технік, проте якщо психолог несвідомо уникає власних роздумів про смерть, боїться власної свободи чи відчуває внутрішню порожнечу сенсу, він неминуче обмежуватиме клієнта в дослідженні цих самих тем. Екзистенційна компетентність у цьому сенсі – це не додаткова навичка, а зрілість фахівця у питаннях, на які не існує «правильних» відповідей у підручниках чи протоколах.

Саме тому психотерапевтичну компетентність доцільно розглядати як багатовимірне інтегративне утворення, що охоплює:

- теоретико-методологічну підготовку;
- практичні навички психотерапевтичної взаємодії;
- емоційну та етичну зрілість;
- рефлексивну здатність;
- екзистенційні та смисложиттєві орієнтири особистості фахівця.

Екзистенційний компонент компетентності забезпечує внутрішню узгодженість професійної діяльності з глибинними цінностями та життєвими переконаннями психолога. Саме він гарантує автентичність професійної позиції, здатність витримувати невизначеність, працювати з граничними переживаннями клієнтів і зберігати власну професійну ідентичність у ситуаціях емоційного та екзистенційного навантаження.

На відміну від технічної компетентності, яка зосереджена на володінні методами та інструментами, екзистенційна компетентність є онтологічною – вона стосується способу буття

психолога як людини. Саме тому класики екзистенційної традиції (В. Франкл, І. Ялом, Дж. Бюдженталь) одностайно стверджують: справжній психолог/психотерапевт – це насамперед зріла особистість, а вже потім – носій певних технік і підходів.

Центральним елементом екзистенційної компетентності є смисложиттєві орієнтири психолога. За В. Франклом, людина не запитує про сенс свого життя – життя саме ставить це питання їй (Франкл, 2016). Для фахівця це означає, що здатність знаходити та реалізовувати сенс власного існування стає не лише особистісним ресурсом, а й професійною необхідністю. Смисложиттєва зрілість дозволяє психологу не нав'язувати клієнтові готові інтерпретації чи ціннісні схеми, а створювати простір, у якому клієнт може самотійно відкрити власний сенс буття. Такий підхід сприяє формуванню партнерських, діалогічних відносин і підтримує автономію особистості клієнта.

Смисложиттєві орієнтири психолога слугують не тільки його особистісним ресурсом, а й базовим структурним компонентом професійної компетентності. Вони включають кілька взаємопов'язаних аспектів:

- сенс професії – сприйняття психотерапії не як рутинної роботи чи набору технік, а як покликання та форми служіння людині в її екзистенційному пошуку;
- сенс зустрічі з клієнтом – усвідомлення кожної терапевтичної сесії як унікальної, неповторної екзистенційної події, що має власну цінність і потенціал трансформації;
- сенс власного життя – глибоке переживання власної смертності, обмеженості часу та відповідальності за спосіб його проживання, що стає джерелом автентичності та глибини професійної позиції;
- сенс страждання – здатність не лише допомагати клієнту позбавлятися симптомів, а й супроводжувати його в пошуку сенсу в болі, втраті чи неминучості.

Відсутність чітких і усвідомлених смисложиттєвих орієнтирів у психолога неминуче призводить до професійного цинізму, емоційного виснаження та втрати терапевтичної присутності. Навпаки, розвинена смисложиттєва сфера забезпечує внутрішню стійкість, професійне натхнення та здатність зберігати глибину й ефективність терапевтичної роботи навіть у найскладніших клінічних випадках. Як бачимо, смисложиттєві орієнтири психолога створюють терапевтичний простір, у якому клієнт отримує можливість зустрітися з власним сенсом буття. Саме ця здатність фахівця залишатися відкритим до екзистенційних питань клієнта, не нав'язуючи власних відповідей, робить терапію справжнім діалогом двох існувань, а не механічним застосуванням методик.

Важливим механізмом становлення та підтримки екзистенційного виміру психотерапевтичної компетентності є систематична рефлексія, спрямована на осмислення власного життєвого шляху, професійних виборів та внутрішніх суперечностей. Екзистенційна рефлексія дозволяє фахівцеві не лише усвідомлювати вплив особистих переживань на терапевтичну взаємодію, а й знижувати ризик несвідомих проєкцій і контрперенесення. Саме через рефлексію психолог здатен перетворювати власний екзистенційний досвід – кризи, втрати, пошук сенсу – на ресурс емпатії, розуміння та професійного зростання, що є необхідною умовою автентичної та етичної психотерапевтичної практики.

У цьому контексті екзистенційний вимір професійної компетентності не може розглядатися як другорядний компонент. Він становить її глибинну основу, забезпечуючи не лише результативність психотерапевтичної взаємодії, а й її моральну змістовність та людську повноту. Відтак розвиток смисложиттєвих орієнтирів і здатності до екзистенційної рефлексії фахівця набуває статусу стратегічного завдання сучасної психотерапевтичної освіти й практики, особливо в умовах посилення екзистенційних кризових переживань і зростання професійного вигорання.

Екзистенційна компетентність психолога постає як інтегральна здатність фахівця не лише усвідомлювати, а й приймати та конструктивно опрацьовувати фундаментальні екзистенційні реалії – як у власному житті, так і в бутті клієнта. Вона охоплює сукупність взаємопов'язаних вимірів, що визначають глибину, автентичність і смислову насиченість терапевтичної позиції. До основних із них доцільно віднести такі:

- *усвідомлення екзистенційних даностей*, сформульованих І. Яломом: смерть, свобода, самотність, безглуздість. Здатність психолога усвідомлювати скінченність власного існування дозволяє йому цінувати кожну мить терапевтичного процесу та допомагати клієнту переходити від простого «існування» до повноцінного «життя». Як зазначає І. Ялом, компетентний

фахівець повинен приводити клієнта до усвідомлення власної відповідальності за своє життя, що можливо лише за умови, якщо сам психолог є втіленням відповідальної особистості;

– *розвинена смисложиттєва сфера*, концептуалізована В. Франклом, передбачає здатність знаходити та створювати сенс навіть у стражданні. Психолог, який не опрацював власні смисложиттєві орієнтири, ризикує використовувати клієнта для заповнення власного емоційного дефіциту чи екзистенційного вакууму. Саме така внутрішня позиція, як трагічний оптимізм, стає для фахівця ресурсом професійної стійкості та глибини розуміння клієнта;

– *екзистенційна автентичність* – це відповідність зовнішньої професійної поведінки внутрішнім переконанням і цінностям. Фахівець, який бере відповідальність за власний вибір, здатен навчити цьому клієнта. Без такої автентичності терапія легко перетворюється на нескінченні скарги на обставини або спроби перекласти відповідальність на зовнішні фактори. Як підкреслює Дж. Бюдженталь, психолог/терапевт може вести клієнта лише туди, де був сам. Саме тому компетентність полягає не в демонстрації експертності, а в сміливості відмовитися від ролі «всезнаючого» на користь живого, ризикованого діалогу;

– *екзистенційна присутність* – здатність бути повністю «тут і тепер» у зустрічі з клієнтом, не лише інтелектуально, а й емоційно та тілесно. Компетентний психолог вміє витримувати період «сенсожиттєвого вакууму» клієнта, не поспішаючи заповнювати його фальшивим оптимізмом чи швидкими рішеннями. Саме тому, на думку вчених, найбільшою перешкодою в роботі є не опір клієнта, а опір самого терапевта глибинному контакту;

– *цілісність особистості* психолога зумовлює його спроможність сприймати клієнта як багатовимірну, інтегровану істоту в єдності духовного, психічного та тілесного вимірів, що передбачає наявність у самого фахівця високого рівня внутрішньої інтегрованості та смислової структурованості особистості.

Регулярна актуалізація екзистенційної проблематики в процесі професійної підготовки, супервізії та особистісного самодослідження сприяє поглибленню професійної ідентичності психолога та усвідомленню ним власної терапевтичної позиції. У такому ракурсі екзистенційна компетентність постає не як статична характеристика, сформована раз і назавжди, а як динамічний процес безперервного особистісно-професійного становлення. Саме досягнення такої зрілості забезпечує фахівцеві здатність витримувати емоційне й екзистенційне навантаження терапевтичної діяльності та створювати безпечний простір, у межах якого клієнт може зустрітися з власними смислами та реалізувати свободу відповідального вибору.

Водночас розвиток екзистенційної компетентності потребує системної та цілеспрямованої роботи, що виходить за межі суто технічного засвоєння психотерапевтичних методів. Йдеться про комплексну підготовку, яка включає такі взаємопов'язані складники:

1. Особиста екзистенційна терапія – тривала й глибока робота з власними фундаментальними питаннями (свобода, самотність, сенс, відповідальність), що забезпечує не лише когнітивне розуміння цих тем, а й їхнє особистісне переживання та інтеграцію.

2. Супервізія з екзистенційним фокусом – систематичний аналіз не тільки технічних аспектів роботи, а й внутрішньої позиції психолога, його цінностей, смисложиттєвих орієнтирів та можливих внутрішніх конфліктів у взаємодії з клієнтом.

3. Рефлексивні практики – регулярне письмове або усне осмислення власного життєвого досвіду, професійних рішень і внутрішніх суперечностей та їхнього впливу на терапевтичний процес.

4. Цілеспрямоване опрацювання екзистенційних тем – формування здатності компетентно й етично супроводжувати клієнта у дослідженні питань смерті, свободи, самотності, втрати сенсу та пошуку життєвих орієнтирів.

Наявність сформованих і усвідомлених смисложиттєвих орієнтирів забезпечує автентичність професійної позиції психолога та створює міцну основу для формування довірливого терапевтичного альянсу. Клієнт у взаємодії з таким фахівцем отримує не лише технічну допомогу, а й досвід глибокого прийняття, екзистенційної підтримки та поваги до власної унікальності й неповторності буття.

Водночас ігнорування або недостатній розвиток екзистенційного виміру психотерапевтичної компетентності неминуче призводить до технократизації практики, зниження емпатійної глибини, редукції терапії до формального застосування протоколів та зростання ризику професійного вигорання. У таких випадках психолог втрачає здатність бути справжнім свідком

екзистенційного досвіду клієнта, що суттєво послаблює терапевтичний потенціал і може призводити до етичних порушень. Саме тому інтеграція екзистенційного підходу в професійну підготовку та постійний розвиток фахівців є необхідним елементом збереження гуманістичної сутності психотерапії. Розвинена екзистенційна компетентність дозволяє психологу не лише ефективно працювати з симптомами, а й супроводжувати клієнта в пошуку сенсу, прийнятті відповідальності та реалізації свободи вибору – тобто здійснювати терапію як справжній діалог двох людських існувань. У сучасних умовах зростання екзистенційних криз, травматизації та професійного виснаження саме цей вимір стає стратегічно важливим для збереження професії як форми людського служіння та духовної підтримки.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Екзистенційний вимір психотерапевтичної компетентності є не допоміжним елементом, а фундаментальною основою професійної зрілості фахівця. Складні життєві орієнтири психолога визначають не лише ефективність терапевтичного процесу, а й його етичну якість, автентичність, глибину та людську повноту. Усвідомлення та реалізація власного сенсу буття дозволяють психологу залишатися відкритим до екзистенційних запитів клієнта, витримувати емоційне та екзистенційне навантаження, зберігати професійну присутність у кризових і граничних ситуаціях, а також запобігати технократизації та деперсоналізації терапії.

У сучасних умовах, коли суспільство переживає зростання екзистенційних криз, масової травматизації, професійного вигорання та втрати смислу, підготовка психологів має включати системну та обов'язкову роботу над розвитком екзистенційної компетентності. Це передбачає не лише теоретичне ознайомлення з екзистенційними концепціями, а й глибоку особисту рефлексію, власну екзистенційну терапію, супервізію з екзистенційним фокусом та цілеспрямоване формування смислотворчих орієнтирів як стрижневого компонента професійної ідентичності.

Формування екзистенційної компетентності сприяє переходу від моделі «технічного виконавця» до моделі «автентичного супутника», здатного бути присутнім у зустрічі з клієнтом як людина з людиною. Саме така позиція забезпечує справжній терапевтичний альянс, де клієнт отримує не лише симптоматичну допомогу, а й можливість зустрітися з власним сенсом буття, прийняти відповідальність за своє життя та реалізувати свободу вибору.

Таким чином, екзистенційний вимір психотерапевтичної компетентності є не периферійним, а стратегічно важливим компонентом професійної підготовки та діяльності фахівця. Його системний розвиток стає необхідною умовою збереження гуманістичної сутності психотерапії та відповідності професії на екзистенційні запити сучасної людини. Розвиток цього напрямку дозволить не лише підвищити ефективність психотерапевтичної практики, а й зберегти професію як форму справжнього людського служіння та духовної підтримки в умовах сучасних викликів.

Перспективи подальших досліджень у цій проблематиці пов'язані з розробкою та емпіричним апробуванням конкретних моделей і технологій розвитку екзистенційної компетентності психотерапевтів на різних етапах професійної підготовки та супроводу. Особливу увагу доцільно приділити вивченню впливу смислотворчих орієнтирів фахівця на якість терапевтичного альянсу, стійкість до професійного вигорання, результати терапії та етичну позицію в умовах соціальних криз і травматичних контекстів.

Література

- Білозерська С.І., Цапів Р. Особливості екзистенційної сфери майбутніх педагогів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2024. Вип. 54. С. 9–15. <https://doi.org/10.32782/2312-8437.54.2024-2.1>
- Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С.Д. Максименко, В.Л. Зликова, С.Б. Кузікової. Суми, 2015. 430 с.
- Савчин М. В. Духовна парадигма психології. К. : Академвидав, 2013. 252 с.
- Титаренко Т.М. Способи життєвого самоздійснення особистості : монографія. К. : Педагогічна думка, 2011. 608 с.
- Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. /пер. з англ. О. Замойської. Харків : КСД, 2016. 160 с.
- Ялом І. Екзистенціальна психотерапія. К. : Альпіна Паблішер, 2021. 576 с.
- Bugental J. The Search for Existential Identity: Patient-Therapist Dialogues in Humanistic Psychotherapy. San Francisco : Jossey-Bass Publishers.1976. 330 p.

References

- Bilozers'ka, S.I., & Tsapiv, R.** (2024) Osoblyvosti ekzystentsiynoyi sfery maybutnikh pedahohiv [Peculiarities of the existential sphere of future teachers]. *Problemy humanitarnykh nauk. Psykholohiya*, 54, 9–15. DOI: <https://doi.org/10.32782/2312-8437.54.2024-2.1> [in Ukrainian].
- Osobystist' u rozvytku: psykholohichna teoriya i praktyka: monohrafiya** (2015) [Personality in development: psychological theory and practice: monograph] / za red. S.D. Maksymenko, V.L. Zlyvkova, & S.B. Kuzikovoyi. Sumy, 430 s. [in Ukrainian].
- Savchyn, M. V.** (2013) Dukhovna paradyhma psykholohiyi [Spiritual paradigm of psychology]. K. : Akademvydav. 252 s. [in Ukrainian].
- Tytarenko, T. M.** (2011) Sposoby zhyttyevoho samozdiysnennya osobystosti : monohrafiya [Ways of life self-realization of the individual: monograph]. K. : Pedahohichna dumka. 608 s. [in Ukrainian].
- Frankl, V.** (2016) Lyudyna v poshukakh spravzhn'oho sensu. Psykholoh u kontstabori [Man in search of true meaning. Psychologist in a concentration camp] / per. z anhl. O. Zamoys'koyi. Kharkiv : KSD. 160 s. [in Ukrainian].
- Yalom, I.** (2021) Ekzystentsial'na psykhoterapiya [Existential psychotherapy]. K. : Al'pina Publisher. 576 s. [in Ukrainian].
- Bugental, J.** (1976) The Search for Existential Identity: Patient-Therapist Dialogues in Humanistic Psychotherapy. San Francisco : Jossey-Bass Publishers. 330 s. [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 26.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 00.00.2026

ВАСИЛЬЄВА Ольга – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та практичної психології, Ізмаїльський державний гуманітарний університет, вул. Репіна, 12, Ізмаїл, Україна, індекс 68600 (olga90668@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7586-2156>

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРС ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

Анотація. *Мета статті* полягає у теоретичному аналізі та обґрунтуванні психологічної стійкості як ресурсу профілактики професійного вигорання психолога в професійній діяльності.

Методологія. Дослідження ґрунтується на теоретичному аналізі вітчизняних і зарубіжних наукових підходів до проблеми професійного вигорання, психологічної стійкості та професійного становлення особистості. Методологічну основу дослідження становить ресурсний підхід, відповідно до якого професійне вигорання розглядають як деструктивний феномен професійного розвитку, а психологічна стійкість як особистісний ресурс профілактики професійного вигорання. Проаналізовано вплив професійної підготовки, психоемоційного навантаження та професійних вимог на формування психологічної стійкості майбутнього психолога.

Наукова новизна полягає в уточненні змісту психологічної стійкості як інтегративної характеристики професійного розвитку, що виконує функцію особистісного ресурсу профілактики професійного вигорання. Обґрунтовано, що психологічна стійкість спрямована на збереження професійної мотивації та підтримання ефективності професійної діяльності в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Встановлено, що розвиток психологічної стійкості є результатом взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників, провідну роль серед яких відіграє професійна підготовка.

Висновки. Визначено, що психологічна стійкість виступає провідним особистісним ресурсом зниження ризику професійного вигорання та формування готовності майбутнього психолога до професійної діяльності в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, що створює умови для професійної адаптації та кар'єрного становлення. Перспективи подальших досліджень вбачаємо в емпіричному дослідженні психологічної стійкості як ресурсу професійної кар'єри майбутніх психологів.

Ключові слова: психологічна стійкість, професійне вигорання, майбутній психолог, професійна підготовка, кар'єрне становлення.

VASYLIEVA Olha – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of General and Practical Psychology, 12, Repina Str., Izmail State University of Humanities, Izmail, Ukraine, postal code 68600 (olga90668@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7586-2156>

PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AS A RESOURCE FOR PREVENTING PROFESSIONAL BURNOUT OF FUTURE PSYCHOLOGISTS

Abstract. *The purpose of the article is to provide a theoretical analysis and substantiate psychological resilience as a resource for the prevention of professional burnout in psychologists' professional activity.*



Methodology. The study is based on a theoretical analysis of domestic and foreign scientific approaches to the problem of professional burnout, psychological resilience, and professional development of personality. The methodological framework of the research is the resource-based approach, according to which professional burnout is considered a destructive phenomenon of professional development, while psychological resilience is viewed as a personal resource for the prevention of professional burnout. The influence of professional training, psycho-emotional workload, and professional demands on the formation of psychological resilience in future psychologists is analyzed.

Scientific novelty. The scientific novelty of the study lies in clarifying the content of psychological resilience as an integrative characteristic of professional development that performs the function of a personal resource for the prevention of professional burnout. It is substantiated that psychological resilience is oriented toward maintaining professional motivation and supporting the effectiveness of professional activity under conditions of increased psycho-emotional workload. It is established that the development of psychological resilience is the result of the interaction of internal and external factors, among which professional training plays a leading role.

Conclusions. It is determined that psychological resilience acts as a leading personal resource for reducing the risk of professional burnout and for forming future psychologists' readiness for professional activity under conditions of increased psycho-emotional workload, which creates conditions for professional adaptation and career development. Prospects for further research are associated with an empirical study of psychological resilience as a resource for the professional career of future psychologists.

Key words: psychological resilience, professional burnout, future psychologist, professional training, career development.

Постановка проблеми. Сучасні соціальні виклики та трансформація професійного простору психологічної допомоги зумовлюють підвищені вимоги до особистісних і професійних ресурсів психологів. Воєнні події в Україні визначають специфіку професійної діяльності психолога і зумовлюють надання психологічної допомоги особам, які пережили психологічні травми, втрати і кризові життєві ситуації. Професійна діяльність психолога характеризується постійним емоційним залученням, необхідністю швидкого прийняття відповідальних професійних рішень і функціонуванням в умовах соціальної та професійної нестабільності. За недостатньої сформованості механізмів психологічної стійкості тривале напруження емоційних і регуляторних ресурсів підвищує ризик професійного вигорання та ускладнює кар'єрне становлення майбутнього психолога. Професійна підготовка майбутніх психологів у закладах вищої освіти здійснюється в умовах підвищеного психоемоційного навантаження та невизначеності, що ускладнює становлення саморегуляції й професійної адаптації. Професійне вигорання супроводжується зниженням професійної мотивації, деформацією кар'єрних орієнтацій і послабленням готовності до професійної діяльності. За таких умов психологічна стійкість постає як провідний особистісний ресурс підтримання професійної ефективності та профілактики професійного вигорання психолога. Актуальність дослідження зумовлена високим психоемоційним навантаженням і підвищеними вимогами до особистісної саморегуляції психолога.

Аналіз досліджень. У науковій літературі розглянуто теоретико-методологічні аспекти професійного вигорання, психологічної стійкості та професійного становлення особистості. Сутність, структурні характеристики та функціональні прояви професійного вигорання обґрунтовано у працях Л. М. Карамушки, С. Д. Максименка, В. Є. Орла. Проблема професійних деструкцій і профілактики професійного вигорання розкрито в дослідженнях С. Арефнії, О. Бондарчук, методичні засади діагностики професійного вигорання систематизовано у працях В. Бойка та Л. М. Карамушки. У наукових дослідженнях професійне вигорання розглядають як наслідок тривалого професійного стресу, діяльності в умовах підвищеної відповідальності та професійної невизначеності (О. Білов, О. О. Кравченко, В. Лефтеров, О. В. Тімченко, Є. Потапчук). Особливості прояву професійного вигорання у соціономічних професіях, зокрема педагогів і соціальних працівників, проаналізовано в роботах І. Асєєвої, О. Бондарчук, Н. Гончарук, Є. Набільської та ін.. Професійне вигорання психологів у вітчизняній психології розглядають як форму професійних деструкцій, зумовлених тривалим психоемоційним напруженням професійної діяльності (С. Д. Максименко, О. М. Кокун, Т. В. Титаренко, Ю. Чемодурова,

Н. Чепелева). Феномен психологічної стійкості в умовах соціальної нестабільності став предметом досліджень К. Балахтар, Т. Мельничук, М. Савчина, В. Чернобровкіна, О. Чиханцової. Зарубіжні підходи до аналізу професійного вигорання, психологічної стійкості та кар'єрного розвитку представлені у працях К. Маслач і М. Лейтера, А. Мастен і М. Руттера, М. Савікаса і Д. Сьюпера. У вітчизняній психології проблематику кар'єрного розвитку та професійного становлення особистості досліджували Л. М. Карамушка, С. Д. Максименко, С. Б. Кузікова, Є. В. Карпенко, Е. Л. Носенко. Узагальнення результатів теоретичних і емпіричних досліджень засвідчує, що психологічна стійкість психологів як ресурс профілактики професійного вигорання потребує подальшого теоретичного аналізу та уточнення її ролі в структурі професійної діяльності.

Мета статті полягає в теоретичному аналізі та обґрунтуванні психологічної стійкості як ресурсу профілактики професійного вигорання психолога в процесі професійної діяльності та кар'єрного становлення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз наукових джерел засвідчує, що у психологічній науці професійне вигорання розглядають як деструктивний феномен професійного розвитку, зумовлений тривалим психоемоційним напруженням і високою відповідальністю професійної діяльності. У процесі професійного становлення майбутнього психолога професійне вигорання постає як наслідок порушення адаптаційних механізмів і дисбалансу між вимогами професійного середовища та наявними особистісними ресурсами.

Одним із базових теоретичних положень, на яких ґрунтується аналіз професійного вигорання, є концепція синдрому емоційного вигорання, запропонована К. Маслач (Маслач, 2003). Згідно з цією концепцією, емоційне вигорання визначають як стан психічного, фізичного та емоційного виснаження, зумовлений тривалою професійною діяльністю в умовах інтенсивної міжособистісної взаємодії. На основі факторного аналізу вчена виокремила структурні компоненти синдрому емоційного вигорання, зокрема емоційну виснаженість, деперсоналізацію та зниження суб'єктивної оцінки професійних досягнень, що виявляється у відчутті професійної неспішності й зниженні віри у власну компетентність.

У наукових джерелах представлено кілька концептуальних підходів до вивчення феномену професійного вигорання. У результативному підході увагу дослідників зосереджено на наслідках деструктивного впливу вигорання на психічний стан і професійне функціонування суб'єкта. Процесуальний підхід спрямований на аналіз стадій та динаміки розвитку синдрому у процесі професійної діяльності. Синтетичний підхід поєднує розгляд професійного вигорання як тривалого процесу і як відносно стійкого психічного стану. Системний підхід визначає професійне вигорання як інтегровану динамічну психічну структуру, яка охоплює мотиваційні, когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. З позицій екзистенційного підходу професійне вигорання інтерпретується як наслідок втрати сенсу професійної діяльності та зниження особистісної значущості професійної реалізації. Етап входження в професію та початок кар'єрного розвитку характеризується підвищеною психоемоційною напруженістю, зумовленою адаптацією до професійних вимог, формуванням професійної ідентичності та співвіднесенням професійних очікувань із реальними умовами професійної діяльності. За таких умов психологічна стійкість фахівця постає важливим особистісним ресурсом запобігання професійному вигоранню в процесі тривалого психоемоційного навантаження та високої відповідальності професійної діяльності психолога.

У наукових дослідженнях професіогенезу психолога професійне вигорання розглядають як наслідок накопичення негативних емоційних переживань, формування психічних бар'єрів і порушення регуляторних механізмів професійної діяльності (Чемодурова, 2019). У дослідженнях зазначено, що емоційне вигорання формується в результаті взаємодії індивідуально-психологічних особливостей і умов професійної підготовки і має системний характер (Міщенко, 2016).

Узагальнення наукових джерел дозволяє стверджувати, що професійне вигорання психолога є системним процесом поступового виснаження особистісних ресурсів у професійній діяльності. Л. М. Карамушка розглядає професійне вигорання як багатокомпонентний феномен, що охоплює емоційне виснаження, домінування негативних емоційних станів, деформацію міжособистісних взаємин і зниження суб'єктивної оцінки професійної ефективності; поетапність розвитку синдрому зумовлена поступовою втратою регуляторних і смислових ресурсів особистості в процесі професійної діяльності (Карамушка, 2023, с. 54).

Підготовка майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах воєнного стану супроводжується хронічним професійним стресом і підвищеним емоційним навантаженням. У науковій літературі професійне вигорання розглядають як поступову втрату емоційних, когнітивних і психофізіологічних ресурсів, наслідком чого є зниження ефективності професійного функціонування. Інтенсивне навчальне навантаження, недостатній рівень практичної підготовки та розбіжність між професійними очікуваннями і реальними вимогами професійної діяльності підвищують ризик розвитку професійного вигорання у майбутніх психологів (Шукалова, Бойченко, 2019).

У наукових дослідженнях виокремлюють об'єктивні та суб'єктивні чинники емоційного вигорання, зумовлені специфікою професійного становлення майбутнього фахівця. До об'єктивних чинників віднесено перехід від навчальної до самостійної професійної діяльності, необхідність інтеграції теоретичних знань і практичних умінь, зміну соціальної ситуації розвитку, трансформацію соціально-економічних умов життєдіяльності, вікові психологічні зміни та зростання значущості оцінювання результатів професійної діяльності. Зазначені чинники, у поєднанні з недостатньою сформованістю професійної саморегуляції майбутнього психолога, призводять до підвищення психоемоційного навантаження та ускладнення виконання професійних функцій. Суб'єктивні чинники емоційного вигорання зумовлені індивідуально-психологічними особливостями професійного розвитку та охоплюють рівень соціально-професійної активності, незадоволеність динамікою кар'єрного становлення, фрустрацію базових особистісних потреб, а також значущі зміни у життєдіяльності особистості. Незадоволеність професійною самореалізацією, фрустрація особистісно значущих потреб і зниження суб'єктивної оцінки власної професійної ефективності знижують здатність майбутнього психолога витримувати психоемоційні та професійні навантаження, що підвищує ризик професійного вигорання.

Аналіз наукових джерел дає підстави розглядати профілактику професійного вигорання як процес формування й підтримання особистісних ресурсів, що забезпечують стабільність професійного функціонування та ефективний кар'єрний розвиток фахівця. Комунікативні уміння, здатність до професійної взаємодії, ефективне врегулювання конфліктних ситуацій і сформованість навичок емоційної саморегуляції виступають чинниками зниження ризику емоційного виснаження (Босько, 2022).

Окрему увагу приділено позапрофесійним ресурсам, зокрема збереженню фізичного здоров'я, соціальній залученості та підтриманню стійких інтересів поза професійною діяльністю, які забезпечують психологічне відновлення та підтримання професійної ефективності. Здатність до подолання професійного стресу знижує ймовірність розвитку професійного вигорання, запобігаючи редукції професійних функцій і деформації професійної взаємодії. Профілактика професійного вигорання посідає важливе місце в системі психологічного супроводу кар'єрного становлення майбутнього психолога та спрямована на розвиток психологічної стійкості й підтримання адаптаційного потенціалу.

Поняття психологічної стійкості (англ. *psychological resilience*) набуло активного розвитку в наукових дослідженнях із 1970-х років у зв'язку з дослідженням адаптаційних можливостей особистості в умовах стресу та кризових життєвих ситуацій. У вітчизняній психологічній літературі термін «резилієнс» використовується для позначення життєздатності, стресостійкості, травмостійкості, витривалості та емоційної стабільності, що зумовлює термінологічну варіативність наукових інтерпретацій. Водночас у більшості досліджень резилієнс визначають як особистісний ресурс подолання наслідків стресових і травматичних подій та підтримання психічного здоров'я (Карамушка, 2023).

Вчені розглядають резилієнтність як здатність особистості зберігати внутрішню психологічну стійкість у кризових умовах життєдіяльності (Коструба, Ляшко, 2023). У структурі резилієнтності виокремлюють когнітивний компонент, що забезпечує раціональне осмислення ситуації; афективний компонент, пов'язаний із регуляцією емоційних станів; а також поведінковий компонент, орієнтований на використання адаптивних копінг-стратегій для збереження особистісного функціонування в умовах стресу.

Узагальнення наведених підходів дає підстави розглядати психологічну стійкість у процесі професійного та кар'єрного становлення майбутніх психологів як особистісний ресурс підтримання адаптаційного потенціалу й професійної стабільності, що сприяє регуляції професійного

навантаження та зниженню ризику професійного вигорання. Превентивний потенціал психологічної стійкості у кар'єрному становленні майбутнього психолога визначається узгодженістю здатності до продуктивної взаємодії з професійно складним середовищем, спрямованістю на професійне самоздійснення та сформованістю механізмів психологічного контролю й саморегуляції. Психологічна стійкість як інтегративна характеристика професійного розвитку виявляється у сформованості саморегуляції, емоційної стабільності та внутрішнього контролю й виконує функцію ресурсу профілактики професійного вигорання майбутнього психолога. Формування психологічної стійкості зумовлене впливом зовнішніх і внутрішніх чинників. До зовнішніх чинників належать соціально-психологічні умови життєдіяльності, рівень і характер професійних вимог, доступність соціальної підтримки значущого оточення, а також наслідки воєнних подій, що посилюють психоемоційне навантаження. Внутрішні чинники ґрунтуються на індивідуально-психологічних особливостях особистості, зокрема позитивній Я-концепції, сформованості емоційної й когнітивної саморегуляції, стресостійкості, рефлексивності та особистісній зрілості, що забезпечують збереження адаптаційного потенціалу й знижують імовірність професійного вигорання.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Аналіз наукових джерел засвідчив, що професійне вигорання майбутніх психологів у процесі професійної підготовки зумовлюється тривалим психоемоційним напруженням, підвищеними вимогами до особистісних ресурсів і недостатньою сформованістю механізмів саморегуляції. Поєднання інтенсивних навчально-професійних навантажень і високої емоційної залученості за умов обмеженого адаптаційного потенціалу підвищує ризик професійного вигорання в подальшій професійній діяльності психолога. Узагальнення одержаних результатів дає підстави визначити психологічну стійкість як інтегроване особистісне утворення, що виявляється у стабільності психічного функціонування, збереженні професійної мотивації та підтриманні ефективності професійної діяльності в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Встановлено, що психологічна стійкість виконує функцію системного особистісного ресурсу профілактики професійного вигорання, обмежує накопичення психоемоційного напруження та зменшує вразливість до професійних деструкцій. Розвиток психологічної стійкості майбутнього психолога є результатом взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників, провідну роль серед яких відіграє професійна підготовка, спрямована на формування адаптаційного потенціалу, професійної ідентичності та готовності до тривалої професійної діяльності в умовах воєнного стану. Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричному дослідженні психологічної стійкості як ресурсу професійної кар'єри майбутніх психологів.

Література

- Босько В.** Теоретичний аналіз проблеми профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 3. С. 20–29. <https://doi.org/10.52363/dcpr-2022.3.2>
- Карамушка Л. М.** Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: Навч.-методичний посібник. К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 125 с.
- Коструба Н., Ляшко Л.** Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. *Psychological Prospects Journal*. 2023. Вип. 42. С. 82–96. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-kos>
- Міщенко М. С.** Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів: монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 236 с.
- Чемодурова Ю. М.** Модель подолання професійних деформацій практичних психологів у системі післядипломної освіти. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. 2018. № 6. Кн. 2. Том II (80). С. 371–380.
- Шукалова О. С., Бойченко А. О.** Розвиток емоційного інтелекту як стримувального фактору прояву емоційного вигорання студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 6. Т. 2. С. 128–132. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-2.23>
- Maslach C.** Job burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*. 2003. 12. 189–192.

References

- Bosko, V.** (2022). Teoretychnyi analiz problemy profilaktyky emotsiinoho vyhorannia ekstremalnykh psykholohiv [Theoretical analysis of the problem of preventing emotional burnout of extreme psychologists]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*, 3, 20–29. <https://doi.org/10.52363/dcpr-2022.3.2> [in Ukrainian].

- Karamushka, L. M.** (2023). Psykhichne zdorovia personalu orhanizatsii v umovakh viiny [Mental health of organizational personnel in wartime]. Educational and methodological manual. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 125 p. [in Ukrainian].
- Kostruba, N., & Liashko, L.** (2023). Osobystisni osoblyvosti psykholohichnoi stiikosti molodi v umovakh viiny [Personal characteristics of youth psychological resilience in wartime]. *Psychological Prospects Journal*, 42, 82–96. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-kos> [in Ukrainian].
- Mishchenko, M. S.** (2016). Psykholohichni chynnyky zapobihannya syndromu emotsiinoho vyhorannya u maybutnikh praktychnykh psykholohiv [Psychological factors of preventing emotional burnout syndrome in future practical psychologists]. Monograph. Uman: VPTs “Vizavi”. 236 p. [in Ukrainian].
- Chemodurova, Yu. M.** (2019). Model podolannia profesiinykh deformatsii praktychnykh psykholohiv u systemi pisliadyploumnoi osvity [Model of overcoming professional deformations of practical psychologists in postgraduate education]. *Vyshcha osvita Ukrainy u konteksti intehtatsii do yevropeiskoho osvithnoho prostoru*, 6, Kn. 2, Tom II (80), 371–380 [in Ukrainian].
- Shukalova, O. S., & Boichenko, A. O.** (2019). Rozvytok emotsiinoho intelektu yak strymuvalnoho faktoru proiavu emotsiinoho vyhorannya studentiv [Development of emotional intelligence as a restraining factor of emotional burnout manifestations in students]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*, 6, T. 2, 128–132. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-2.23> [in Ukrainian].
- Maslach, C.** (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 189–192 [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 26.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 00.00.2026

ГРИНИК Ірина – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. І. Франка 24, Дрогобич, Україна, індекс 82100 (irynahrynyk@dspu.edu.ua)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3210-3499>

РИГЕЛЬ Олеся – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. І. Франка 24, Дрогобич, Україна, індекс 82100 (olesia_ryhel@dspu.edu.ua)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8470-7403>

ВИКЛИКИ АКАДЕМІЧНІЙ ДОБРОЧЕСНОСТІ В УМОВАХ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ-МАГІСТРІВ ПСИХОЛОГІЇ

Анотація. *Мета статті* спрямована на виявлення та систематизацію основних чинників, що провокують порушення академічної доброчесності магістрами-психологами в умовах сучасного цифрового простору, а також на аналіз рівня їхньої готовності дотримуватися етичних стандартів у науково-дослідній діяльності.

Методологія. У дослідженні використано комплекс теоретичних методів (аналіз наукових джерел, синтез, узагальнення) та емпіричний метод (анкетування). У вибірку сукупності увійшли 30 здобувачів магістерського рівня спеціальності «Психологія» Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Наукова новизна. Проаналізовано взаємозв'язок між використанням інструментів ШІ та рівнем професійної відповідальності майбутніх психологів. Обґрунтовано психологічні механізми «цифрової нормалізації» плагіату та виявлено ризики екстраполяції академічної небалості майбутнього фахівця.

Висновки. Виявлено, що провідним детермінантом нечесної поведінки є відсутність реального контролю та складність вимог, що вказує на переважання зовнішньої мотивації над внутрішньою професійною відповідальністю. Доведено, що академічна доброчесність магістрів перебуває у стані кризи через розмитість етичних меж у цифровому середовищі та низьку готовність студентів до персональної відповідальності. Важливою є необхідність переходу від технічного контролю текстів до виховання внутрішньої етичної культури здобувачів як складника їхньої професійної ідентичності. Подальші дослідження будуть зосереджені на розробці психолого-педагогічних програм для зміцнення етичної стійкості магістрантів та вивченні динаміки академічної культури в умовах подальшої інтеграції ШІ в освіту.

Ключові слова: академічна доброчесність, магістри-психологи, штучний інтелект, професійна етика, плагіат, відповідальність.

HRYNYK Iryna – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24, Ivana Franka Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 (irynahrynyk@dspu.edu.ua)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3210-3499>

RYHEL Olesia – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24, Ivana Franka Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8470-7403>

CHALLENGES TO ACADEMIC INTEGRITY IN THE TRAINING ENVIRONMENT OF MASTER PSYCHOLOGY STUDENTS

Abstract. *The purpose of the article is to identify and systematize the main factors that provoke violations of academic integrity by master's degree psychologists in the conditions of the modern digital space, as well as to analyze the level of their willingness to adhere to ethical standards in scientific and research activities.*

Methodology. *The study used a set of theoretical methods (analysis of scientific sources, synthesis, generalization) and an empirical method (questionnaire). The sample included 30 master's degree students in the specialty "Psychology" of the Ivan Franko Drohobych State Pedagogical University.*

Scientific novelty. *The relationship between the use of AI tools and the level of professional responsibility of future psychologists was analyzed. The psychological mechanisms of "digital normalization" of plagiarism were substantiated and the risks of extrapolation of academic negligence of a future specialist were identified.*

Conclusions. *It was found that the leading determinant of dishonest behavior is the lack of real control and the complexity of requirements, which indicates the predominance of external motivation over internal professional responsibility. It is proven that the academic integrity of masters is in a state of crisis due to the blurring of ethical boundaries in the digital environment and the low readiness of students for personal responsibility. It is important to transition from technical control of texts to the upbringing of the internal ethical culture of applicants as a component of their professional identity. Further research will focus on the development of psychological and pedagogical programs to strengthen the ethical stability of masters and the study of the dynamics of academic culture in the context of the further integration of AI into education.*

Key words: *academic integrity, master psychology students, artificial intelligence, professional ethics, plagiarism, responsibility.*

Постановка проблеми. Динамічні трансформації сучасної вищої освіти та стрімкий розвиток цифрових технологій зумовлюють нагальну потребу в переосмисленні етичних стандартів освітнього процесу. Особливої гостроти це питання набуває під час підготовки магістрів-психологів, чия майбутня професійна діяльність безпосередньо ґрунтується на принципах чесності, конфіденційності та відповідальності. Академічна доброчесність у цьому контексті виступає не лише як сукупність формальних правил, а як фундаментальна складова професійної ідентичності майбутнього фахівця. Проте в умовах цифровізації навчання виникають нові виклики, пов'язані з доступністю інформаційних ресурсів та поширенням інструментів штучного інтелекту.

Спостерігається суперечність між високими етичними вимогами до професії психолога та реальними практиками академічної поведінки здобувачів освіти. Схильність до плагіату, фальсифікації емпіричних даних або несанкціонованого використання ШІ на етапі магістерської підготовки може екстраполюватися на майбутню консультативну чи дослідницьку роботу. Відтак, вивчення ціннісних орієнтацій магістрів стає критично важливим для забезпечення якості надання психологічних послуг у майбутньому. Брак системного контролю та розмитість критеріїв оцінювання оригінальності робіт у цифровому просторі лише посилюють ризики інтелектуального шахрайства.

Водночас академічна доброчесність є показником зрілості особистості магістранта, його здатності до самоорганізації та критичного мислення. Сучасний освітній простір потребує дієвих механізмів формування антикорупційної культури та доброчесної поведінки, що виходять за межі технічної перевірки текстів. Аналіз викликів, з якими стикаються студенти-психологи, дозволяє виявити слабкі місця в системі підготовки та розробити рекомендації для зміцнення їхньої професійної етики.

Наукове дослідження цієї проблеми сприятиме підвищенню авторитету психологічної науки та забезпеченню високих стандартів академічної діяльності. Таким чином, аналіз академічної доброчесності магістрів є стратегічно важливим завданням для розбудови якісної та етичної системи вищої освіти в Україні.

Аналіз досліджень. Аналіз сучасної наукової літератури свідчить про те, що проблема академічної доброчесності трансформувалася з суто педагогічного питання у міждисциплінарний об'єкт дослідження, що охоплює психологічні, правові та етичні виміри.

Так, у наукових дослідженнях Б. С. Киричук та В. І. Гришко акцентовано на основних викликах, що постають перед академічною доброчесністю в умовах активного впровадження інструментів штучного інтелекту в освітньо-науковий простір (Гришко, Киричук, 2024).

Автори акцентують увагу на етичних дилемах, які виникають через швидку цифровізацію освіти, де використання ШІ створює як нові можливості для навчання, так і ризики академічного шахрайства. Особливу увагу приділено необхідності ухвалення спеціального закону про академічну доброчесність, який би чітко регламентував процедури відповідальності за зловживання технологіями ШІ. Дослідники доходять висновку, що дотримання принципів доброчесності є ключовою запорукою формування ефективної системи освіти, вільної від інтелектуальних порушень у сучасному цифровому середовищі.

Цю думку підтримує О. Уманець, зазначаючи, що академічна доброчесність розглядається як фундаментальний маркер сучасної освіти, що забезпечує акумуляцію інтелектуального досвіду та формування нової генерації еліти. Авторка наголошує, що академічна доброчесність відіграє важливу роль у закріпленні таких цінностей, як чесність, довіра та відповідальність. Вона робить висновок, що профілактична діяльність та формування фундаментальних цінностей у студентства є ключовими для подолання викликів академічного шахрайства (Уманець, 2024).

Загалом, академічна доброчесність є базовою цінністю, яка формує професійну культуру майбутнього фахівця ще на етапі вищої освіти. У працях науковців підкреслюється, що для магістрантів-психологів дотримання етичних норм є не лише вимогою закладу освіти, а й проявом їхньої професійної придатності.

У дослідженнях останніх років (зокрема 2023–2024 рр.) значна увага приділяється викликам, що постають перед вищою школою у зв'язку з цифровізацією та широким доступом до технологій штучного інтелекту. Науковці зауважують, що використання ШІ часто сприймається студентами як «сіра зона», де межа між допомогою та плагіатом залишається розмитою (Тимохіна та ін., 2024).

Огляд літератури показує, що більшість авторів погоджуються у визначенні академічної доброчесності як динамічного феномену, що постійно потребує оновлення критеріїв оцінювання (Зінченко, 2020).

Питання фальсифікації результатів досліджень у магістерських роботах розглядається в контексті загрози валідності психологічної науки в цілому. Таким чином, актуальні дослідження створюють підґрунтя для подальшого вивчення специфічних чинників доброчесності саме у магістрантів психологічного профілю, що і зумовлює вибір напряму нашого дослідження у статті.

Метою статті є виявлення та систематизація основних чинників, що провокують порушення академічної доброчесності магістрами-психологами в умовах сучасного освітнього простору, та визначення рівня їхньої готовності дотримуватися етичних стандартів під час написання наукових робіт.

Виклад основного матеріалу. Сучасна парадигма вищої освіти розглядає академічну чесність не лише як етичний стандарт, а як невід'ємну складову загальної академічної культури здобувачів ступеня магістра.

Дослідники наголошують, що прояви академічної нечесності в університетському середовищі можна умовно розділити на дві великі групи: нечесність в освітній діяльності та нечесність у науковій роботі (Костирко та ін., 2022).

Однак для магістерського рівня підготовки такий розподіл є досить умовним, адже на цьому етапі навчання та науковий пошук психолога складають нерозривну єдність.

Однією з найбільш поширених форм порушень залишається плагіат, що полягає у навмисному оприлюдненні чужих ідей чи текстів без належного оформлення цитувань під власним іменем. Для майбутнього психолога це критично, оскільки привласнення чужих здобутків нівелює цінність власного наукового внеску. Окрім плагіату, серйозним викликом є списування відповідей під час контрольних заходів, що безпосередньо викривляє результати оцінювання знань. Не менш небезпечним є придбання готових робіт у сторонніх організацій, що повністю підміняє самостійний процес формування професійних компетенцій магістра.

Академічне шахрайство у сфері психології набуває специфічних і небезпечних форм, зокрема через підтасовування та фальсифікацію бібліографічних джерел. Особливу загрозу становить фальсифікація результатів емпіричних досліджень, коли студент підганяє дані під теоретичну

гіпотезу замість об'єктивного аналізу реальності. Випадки фабрикації даних, тобто оприлюднення результатів без реального проведення експерименту чи тестування, прямо суперечать етичному кодексу психолога (Костирко та ін., 2022). До цього ж блоку порушень належить симуляція погіршення стану здоров'я для уникнення дедлайнів, що часто підтверджується фіктивними медичними документами.

Цифровізація освіти спровокувала активне використання заборонених технічних засобів, таких як мікронавушники та смартфони, під час іспитів. Більше того, зустрічаються грубі порушення у формі підробки підписів у документах або проходження контрольних процедур підставними особами. Спільна здача робіт з однаковим змістом різними студентами також є ознакою кризи академічної відповідальності. Несанкціонована допомога при виконанні індивідуальних завдань або використання системи прихованих сигналів у групах свідчать про брак внутрішньої мотивації до саморозвитку.

Важливим аспектом є і професійна відповідальність експертів, коли відгуки на наукові роботи надаються без їхньої реальної перевірки. Недобросовісна конкуренція між магістрами може призводити до саботажу чужих досліджень, зокрема через знищення цифрових файлів або паперових матеріалів колег. Іноді до списків авторів включаються особи, які фактично не брали участі у науковому процесі, що розмиває поняття інтелектуальної власності. Отримання неправомірних вин за академічні переваги є прямим проявом корупції в освітньому просторі.

Водночас, тиск на студентів у формі примусових благодійних внесків або праці під загрозою заподіяння шкоди їхнім інтересам також розглядається як форма академічної недоброчесності. Наявність конфлікту інтересів, коли особисті майнові чи немайнові мотиви впливають на об'єктивність рішень, ставить під сумнів справедливості освітнього процесу. Прояви nepотизму та використання службового становища для отримання преференцій у науковій сфері є неприпустимими для майбутніх фахівців допоміжних професій. Таким чином, вивчення цих багатогранних викликів дозволяє вибудувати цілісну стратегію формування академічної чесності у магістрів-психологів.

З метою вивчення викликів та ризиків у формування академічної доброчесності нами було проведено анкетування здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня здобуття вищої освіти Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

У анкетуванні взяли участь 30 студентів-магістрів, що навчаються за спеціальністю Психологія на денній та заочній формах навчання. Результати відповідей на запитання анкети дали змогу зробити висновки про дотримання академічної доброчесності магістрами-психологами.

Проаналізуємо відповіді на запитання анкети.

На перше запитання анкети «Як Ви оцінюєте рівень своєї обізнаності з правилами академічного письма та вимогами до оригінальності робіт?» отримано наступний розподіл відповідей:

- високий (знаю всі правила) – 9%;
- середній – 73%;
- низький (потребую додаткових роз'яснень) – 18%

Дані результати дозволяють сформулювати кілька важливих висновків щодо формування професійної культури майбутніх фахівців, що свідчать про наявність лише загальних уявлень про академічну етику без глибокого розуміння технічних нюансів (правил цитування, відмінностей між парафразом і плагіатом). У психологічному контексті це створює підґрунтя для ненавмисних порушень доброчесності, які студенти не ідентифікують як шахрайство.

Кожен п'ятий магістр (18%) відкрито визнає потребу в додаткових роз'ясненнях, тобто формування доброчесного середовища критично залежить від якості суб'єкт-суб'єктної взаємодії між викладачем і студентом та наявності чітких навчальних алгоритмів.

Результати відповіді на запитання анкети «Чи використовуєте ви сторонні джерела (тексти, ідеї) у своїх наукових роботах без належного оформлення цитування?» є досить показовими та демонструють серйозний розрив між теоретичними знаннями етики та реальною академічною практикою магістрів (рис. 1).

60% магістрів зізналися, що часто використовують сторонні ідеї без посилань, 37% опитаних роблять це рідко, лише 3% студентів задекларували повне дотримання правил цитування (відповідь «ніколи»). Варіант «завжди» не обрав жоден досліджуваний (0%), що може свідчити про збереження певного рівня самоконтролю або дію механізму соціальної бажаності відповідей.



Рис. 1. Результати відповіді на запитання «Чи використовуєте ви сторонні джерела (тексти, ідеї) у своїх наукових роботах без належного оформлення цитування?»

Джерело: сформовано автором.

Така висока частка недоброчесної поведінки (сумарно 97% допускають порушення) може бути пояснена декількома психологічними чинниками. Магістри-психологи знаходяться на етапі переходу від ролі «студента» до ролі «фахівця». Високий відсоток відповідей «часто» вказує на те, що академічне письмо сприймається ними як формальна вимога, а не як частина етичного коду професії. Як зазначають дослідники, академічна доброчесність є маркером сучасної освіти, проте для багатьох студентів вона залишається зовнішньою нормою, а не внутрішньою цінністю (чесністю та відповідальністю).

Однією з причин може бути дифузія відповідальності та цифрова нормалізація, адже в умовах тотальної цифровізації межа між власним та запозиченим текстом стає розмитою. Студенти можуть відчувати меншу провину за «запозичення», оскільки це є поширеною практикою в їхньому оточенні, що створює ілюзію норми («так роблять усі»).

Часто залучення сторонніх текстів без цитування є наслідком високого академічного навантаження або страху не впоратися зі складним теоретичним завданням самостійно. Доброчесність вимагає мужності та рішучості у відстоюванні академічних цінностей.

Для психолога критично важливою є здатність до рефлексії та повага до особистості (зокрема до інтелектуальної праці іншого). Отримані дані вказують на ризик екстраполяції такої «академічної недбалості» на майбутню практичну діяльність, де фальсифікація чи нехтування стандартами може мати серйозні етичні наслідки.

Відповіді щодо використання систем штучного інтелекту орт мала наступний відсотковий розподіл: переважна більшість (72%) використовують ШІ як допоміжний інструмент із подальшою перевіркою та редагуванням; 23% респондентів займають радикально етичну позицію, вважаючи це порушенням академічної доброчесності, а лише 5% вважають використання ШІ цілком прийнятним без зазначення авторства технології (рис. 2).

Зазначимо, що високий відсоток студентів (72%), які редагують текст після ШІ, намагаються знайти баланс між «економією зусиль» та формальним дотриманням правил студента працювати з інформацією етично. Активне впровадження ШІ створює нові етичні дилеми, де межа між власною роботою та згенерованим контентом стає прозорою. Для психолога це створює ризик втрати навички критичного аналізу першоджерел.

Ці результати підкреслюють необхідність впровадження чітких регламентів, про які йдеться у нових законодавчих ініціативах 2024 року, для запобігання академічному шахрайству у цифровому середовищі.

64% досліджуваних стверджують, що купували роботи лише на бакалавраті, сумарний відсоток тих, хто хоча б раз порушував доброчесність у такий спосіб, становить 95% і вказує на те, що академічне шахрайство часто сприймається як «нормальний етап дорослішання» студента (рис. 3).



Рис. 2. Результати відповідей на запитання «Яке ваше ставлення до використання систем штучного інтелекту (наприклад, ChatGPT) для написання теоретичних розділів магістерської роботи?»

Джерело: сформовано автором.



Рис. 3. Результати відповідей на запитання «Чи доводилося Вам купувати готові наукові роботи або замовляти виконання окремих практичних завдань у сторонніх осіб/сервісів?»

Джерело: сформовано автором.

Відповідь на запитання «Який фактор, на Вашу думку, найбільше провокує студентів на порушення академічної доброчесності?» дозволила виокремити ключові психологічні механізми, що керують поведінкою магістрантів (рис. 4):

Відповідь «Відсутність контролю» отримала найбільшу частоту відповідей і вказує на переважання зовнішньої мотивації над внутрішньою.

Студенти-психологи схильні дотримуватися етичних норм не через внутрішні переконання (саморегуляцію), а лише за умови зовнішнього нагляду. У психологічному сенсі це вказує на недостатню сформованість професійної совісті як внутрішнього регулятора діяльності.

Висока частота відповіді «Складність вимог» може бути проявом захисної реакції, коли завдання сприймається як надскладне, виникає стан тривоги, який студенти намагаються нівелювати через «легкі шляхи» (плагіат, ШІ), щоб зберегти позитивну самооцінку та уникнути стресу від можливої невдачі.



Рис. 4. Результати відповідей на запитання «Який фактор, на Вашу думку, найбільше провокує студентів на порушення академічної доброчесності?»

Джерело: сформовано автором.

Для магістрів, які вже мали б бути занурені у професію, байдужість до теми дослідження означає, що наукова робота сприймається як відчужена, формальна діяльність, яка не має особистісної цінності (відповідь «відсутність інтересу до теми»).

Найнижча частота відповідей «надмірне навантаження» (5 осіб) є несподіваним, оскільки зазвичай студенти використовують цей аргумент як головне виправдання, що свідчить про те, що магістри-психологи є достатньо рефлексивними, щоб визнати: причиною нечесності є не брак часу, а системні недоліки контролю та власне ставлення до навчання.

Варто зазначити, що більша частина магістрів у відповіді на запитання «Чи готові ви нести відповідальність (аж до відрахування або анулювання диплома) у разі виявлення плагіату у Вашій магістерській роботі?» вказали, що це надто суворе покарання (81%), а інші просто обрали варіант «Важко відповісти».

Переважає більшість не сприймає плагіат як підставу для анулювання диплома, свідчить про низьку значущість академічної чесності у системі особистих цінностей студентів. Бачимо, що студенти схильні девальвувати серйозність інтелектуального шахрайства.

У психологічному контексті такий результат вказує на недостатньо сформоване почуття відповідальності за наслідки своєї діяльності. Магістри не проводять паралель між фальсифікацією в навчанні та можливими професійними помилками в майбутній практиці психолога, де етична відповідальність є значно вищою.

Високий відсоток неприйняття суворих заходів корелює з раніше виявленим фактором «відсутності реального контролю» як головного провокатора порушень. Студенти звикли до лояльного ставлення, тому нормативні вимоги вони сприймаються ними як каральні, а не як справедливі.

19% відповідей «важко відповісти» демонструють стан внутрішнього конфлікту або пасивну позицію щодо академічних стандартів. Можна зробити висновок, що формування етичного середовища потребує не лише правових актів, а й глибокої виховної роботи для трансформації правової свідомості науковців.

Висновки та перспективи досліджень. Отже, в умовах активної диджиталізації академічна доброчесність магістрів-психологів зазнає суттєвих трансформацій, стаючи предметом складних етичних дилем та професійних викликів. Доброчесність не просто як формальну вимогу, а як фундаментальний маркер професійної придатності майбутнього фахівця, що безпосередньо впливає на валідність психологічної науки в цілому.

Емпіричне вивчення обізнаності студентів виявило переважання середнього рівня знань правил академічного письма, що створює підґрунтя для ненавмисних порушень етичних норм через брак спеціальних компетенцій.

Встановлено тривожну тенденцію до систематичного використання сторонніх ідей без належного цитування, що свідчить про сприйняття академічних стандартів як зовнішніх формальностей, а не як частини внутрішнього етичного коду професії.

Застосування інструментів штучного інтелекту більшістю магістрів як допоміжного засобу вказує на стратегію прагматичної адаптації та пошук балансу між економією зусиль і регламентованими вимогами.

Виявлено критично низький рівень готовності студентів до суворой відповідальності за плагіат, що демонструє девальвацію серйозності інтелектуального шахрайства та недостатню сформованість почуття персональної відповідальності за результати своєї праці.

Психологічний аналіз детермінант недоброчесної поведінки показав пріоритетність зовнішнього контролю над внутрішньою саморегуляцією, що сигналізує про дефіцит професійної совісті як внутрішнього регулятора діяльності.

Отримані результати підкреслюють нагальну потребу переходу від виключно каральних заходів до активної профілактичної роботи, спрямованої на виховання ціннісного ставлення до інтелектуальної власності.

Перспективи подальших розвідок полягають у розробці та впровадженні дієвих заходів, спрямованих на зміцнення професійної відповідальності магістрантів у цифровому освітньому просторі. Також вагомим напрямом є проведення порівняльного аналізу динаміки академічної доброчесності на різних етапах підготовки фахівців для виявлення етичних криз та точок їх корекції.

Література

- Академічне письмо : навчальний посібник / укладачі : Т. М. Костирко, С. В. Ларенкова, І. В. Бондар, М. С. Жигалкіна. Миколаїв : НУК, 2022. 116 с
- Гришко В. І., Киричук Б. С.** Академічна доброчесність і штучний інтелект: подолання викликів у освітньо-науковій діяльності України та зарубіжних держав. *Науковий вісник Ужгородського Національного Університету*. Серія: Право. 2024. Вип. 85. С. 305–310. DOI <https://doi.org/10.24144/2307-3322.2024.85.2.45>
- Зінченко В.** Академічна доброчесність як основа сучасного процесу. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. Вип 31, Том 3. С. 198–205. DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863.3/31.214118>
- Науменко Л. П., Білас Л. М. С** Академічна доброчесність: виклики сучасності. *Збірник наукових есе учасників наукового стажування для освітян* (Республіка Польща, Варшава, 1 – 13.10.2018). Варшава, 2018. С. 36–40.
- Тимохіна В. О., Юрченко В. С., Наливайко О. О.** Академічна доброчесність VS штучний інтелект: етична дискусія в освітньому просторі. *Цифрова трансформація освіти й науки: зб. матеріалів доп. учасн. II Всеукр. наук.-практ. конф.* Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2024. С. 202–207.
- Уманець О. В.** Академічна доброчесність як маркер сучасної освіти: світовий та національний виміри. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Серія «Мистецтвознавство». 2024. Вип. 71, Том 3. С. 89–96. DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/71-3-14>

References

- Kostyrko, T. M., Larenkova, S. V., Bondar, I. V., & Zhyhalkina, M. S.** (2022). *Akademichne pysmo: navchalnyi posibnyk* [Academic writing: a study guide]. Mykolaiv: NUK. 116 p. [in Ukrainian].
- Hryshko, V. I., & Kyrychuk, B. S.** (2024). Akademichna dobrochesnist i shtuchnyi intelekt: podolannia vyklykiv u osvitno-naukovii diialnosti ukrainy ta zarubizhnykh derzhav [Academic integrity and artificial intelligence: overcoming challenges in educational and scientific activities of Ukraine and foreign countries]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho Natsionalnoho Universytetu Serii: Pravo* [Scientific Herald of Uzhhorod National University. Series: Law], 85, 305–310. DOI <https://doi.org/10.24144/2307-3322.2024.85.2.45> [in Ukrainian].
- Zinchenko, V.** (2020). Akademichna dobrochesnist yak osnova suchasnoho protsesu [Academic integrity as the basis of the modern process]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk* [Current issues of the humanities], 31(3), 198–205. DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863.3/31.214118> [in Ukrainian].
- Naumenko, L. P., & Bilas, L. M.** (2018). Akademichna dobrochesnist: vyklyky suchasnosti [Academic integrity: challenges of modernity]. *Zbirnyk naukovykh ese uchasykiv naukovoho stazhuvannia dlia osvitiian (Respublika Polshcha, Varshava, 1 – 13.10.2018)* [Collection of scientific essays of participants of scientific internship for educators (Republic of Poland, Warsaw, 1 – 13.10.2018)]. Warsaw, 36–40 [in Ukrainian].
- Tymokhina, V. O., Yurchenko, V. S., & Nalyvaiko, O. O.** (2024). Akademichna dobrochesnist VS shtuchnyi intelekt: etychna dyskusiiia v osvitnomu prostori [Academic integrity VS artificial intelligence: ethical discussion in the educational space]. *Tsyfrova transformatsiia osvity i nauky: zb. materialiv dop. uchasn.*

II Vseukr. nauk.-prakt. konf. [Digital transformation of education and science: collection of materials of participants of the II All-Ukrainian scientific-practical conference]. Kharkiv: KhNPU imeni H. S. Skovorody, 202–207 [in Ukrainian].

Umanets, O. V. (2024). Akademichna dobrochesnist yak marker suchasnoi osvity: svitovy ta natsionalnyi vymiry [Academic integrity as a marker of modern education: global and national dimensions]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk. Seriiia «Mystetstvoznavstvo»* [Current issues of the humanities. Series "Art History"], 71(3), 89–96. DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/71-3-14> [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 28.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 24.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 00.00.2026

ЗІНЧЕНКО Олександр – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, Київ, Україна, індекс 04053 (zi85@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4625-7533>

СЛОНЧЕНКО Євгенія – викладач кафедри практичної психології, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, Київ, Україна, індекс 04053 (y.slonchenko@kubg.edu.ua)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-5519-051X>

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ОПТИМАЛЬНОЇ СУБ'ЄКТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. Метою роботи є визначення основних психологічних умов, що сприятимуть формуванню оптимальної суб'єктності студентської молоді.

Досягнення мети передбачає вивчення наукової літератури з використанням **методів** аналізу, синтезу й узагальнення.

Наукова новизна дослідження проблеми полягає у тому, що теоретичне дослідження дозволить створити ефективні програми формування суб'єктності студентської молоді у сучасних реаліях.

Висновки. Ми визначаємо суб'єктність як параметр активного впливу на реальність, що пов'язаний з трансформацією й актуалізацією ментальних моделей. Встановлено, що основними критеріями сформованості цієї властивості є самостійність, унікальність, самодостатність, готовність до складних життєвих виборів. У результаті аналізу теоретичних джерел виявлено основні психологічні характеристики студентської молоді. З'ясовано, що досягнення належного рівня розвитку суб'єктності залежить від цілісності розвитку емоційних, пізнавальних, фахових, соціальних, мотиваційних, ціннісних конструктів. Виокремлено чинники формування суб'єктності здобувачів вищої освіти: забезпечення діалогічної взаємодії в освітньому процесі, надання максимальної самостійності здобувачу освіти у межах навчальної й професійної підготовки, розвиток механізмів саморегуляції. Визначено такі психологічні умови формування оптимальної суб'єктності студентської молоді як самостійність студентів, готовність до розв'язання життєвих і професійних задач, належна емоційна регуляція. Для забезпечення цих умов важливою є організація психологічного консультування й розвивального впливу у системі вищої освіти. З огляду на це, актуальним психічним конструктом є готовність студентів отримувати психологічну допомогу й підтримку в ЗВО. Подальші перспективи дослідження полягають в експериментальній перевірці психологічних і соціально-психологічних умов формування суб'єктності студентської молоді.

Ключові слова: суб'єктність, студентська молодь, самостійність, критичне мислення, емоційна регуляція.

ZINCHENKO Oleksandr – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Practical Psychology, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University 18/2, Bulvarno-Kudriavska Str., Kyiv, Ukraine, postal code 04053 (zi85@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4625-7533>



SLONCHENKO Yevheniia – Lecturer of the Department of Practical Psychology, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, 18/2, Bulvarno-Kudriavska Str., Kyiv, Ukraine, postal code 04053 (y.slonchenko@kubg.edu.ua)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-5519-051X>

PSYCHOLOGICAL CONDITIONS FOR THE FORMATION OF OPTIMAL AGENCY AMONG STUDENT YOUTH

Abstract. *The aim of the work is to identify the main psychological conditions that will contribute to the formation of optimal agency among young students.*

Methodology. *Achieving this goal involves studying scientific literature using **methods** of analysis, synthesis, and generalization.*

The scientific novelty of the research lies in the fact that theoretical research will enable the creation of effective programs for shaping the agency of student youth in modern realities.

Conclusions. *We define agency as a parameter of active influence on reality, which is associated with the transformation and actualization of mental models. It was established that the main criteria for the formation of this property are independence, uniqueness, self-sufficiency, and readiness for difficult life choices. As a result of the analysis of theoretical sources, the main psychological characteristics of student youth were identified. It was found that achieving an adequate level of subjectivity depends on the integrity of emotional, cognitive, professional, social, motivational, and value constructs. The factors of agency formation in higher education seekers have been identified: ensuring dialogical interaction in the educational process, providing maximum independence to the education seeker within the framework of educational and professional training, and developing self-regulation mechanisms. The following psychological conditions for the formation of optimal agency in young students were identified: student independence, readiness to solve life and professional problems, and proper emotional regulation. To ensure these conditions, it is important to organize psychological counseling and developmental influence in the higher education system. Considering this, the readiness of students to receive psychological assistance and support at higher education institutions is a relevant psychological construct. Further research prospects include experimental verification of the psychological and socio-psychological conditions for the formation of student youth agency.*

Key words: *agency, students, independence, critical thinking, emotional regulation.*

Постановка проблеми. Система освіти України вже тривалий час перебуває у нестабільному стані, що обумовлено низкою чинників. Звісно, у першу чергу, необхідно згадати військову агресію російської федерації, що розпочалася у 2014 році й вийшла на новий трагічний виток у 2022 році. Трагічні події воєнного часу вдарили по міцності різних інститутів держави у цілому й освіти, зокрема. Критична нестача фінансування, зменшення здобувачів освіти різного віку у зв'язку з масштабними міграційними процесами, дефіцит професійних кадрів, необхідність трансформації стратегічних цілей навчання й виховання – лише деякі проблеми, що властиві українській освіті вже понад десять років. Очевидно, що негативний вплив соціальних реалій війни й соціальної кризи посилюється ригідністю системи та її сильним опором до змін. У цьому контексті покажемо приклад реформування вищої освіти України, оскільки, не зважаючи на певні тактичні успіхи, багато стратегічних цілей, так і виявилися недосягнутими. При цьому залишається нерозв'язаною одна з ключових проблем вищої освіти – впровадження суб'єкт-суб'єктного підходу. Звісно на рівні декларативних заяв у цьому питанні констатується прогрес, але ставлення до студентів як об'єктів освітнього впливу залишається досить стійким. З огляду на це, актуалізується необхідність системного вивчення суб'єктності студентської молоді, що дозволить створити відповідну наукову базу для трансформації вищої освіти у контексті рівноправності й забезпечення цілісного розвитку особистості. Констатуємо, що залишається низка нез'ясованих аспектів у дослідженнях означеної проблеми. Зокрема, вимагають уточнення умови, що позитивно впливають на формування суб'єктності молоді у контексті здобуття вищої освіти. З'ясування цього питання має відбуватися на основі ретельного аналізу теоретичних джерел і результатів емпіричних наукових розвідок.

Аналіз досліджень. На сьогодні суб'єктність є важливим поняттям психологічної науки. Узагальнюючи наукові підходи до вивчення цього феномена, ми орієнтуємося на результати

досліджень наукового колективу, очолюваного М. Смульсон. З огляду на це, суб'єктність трактується як параметр активного впливу на реальність, що пов'язаний з трансформацією й актуалізацією ментальних моделей. При цьому, основними критеріями сформованості цієї властивості є самостійність, унікальність, самодостатність, готовність до складних життєвих виборів (Смульсон та ін., 2023). Крім того, одним з ключових показників суб'єктності є здатність людини до самотворення й змін власного внутрішнього світу (Папуча, 2020). Суб'єктність також розглядається через індивідуальну стратегію життя на основі критеріїв самодетермінації, вільного вибору й відповідальності людини за свої вчинки (Водолазська & Спаський, 2025). У цьому контексті важливою характеристикою досліджуваного феномена є здатність до планування, спонукання й здійснення діяльності у різних сферах соціуму (Гурлева, 2026). Отже, можна говорити про суб'єктність як властивість особистості, що забезпечує самостійне, продуктивне, відповідальне життя.

Студентська молодь характеризується низкою психологічних особливостей, що характеризують перехід особистості на кардинально новий етап життя: підвищення якості рефлексії, формування життєвих стратегій, спрямованість на самовизначення у фаховій і особистісній сферах, розширення векторів соціальної активності, інтеграція й диференціація світогляду (Жданюк, 2017). У суспільному контексті основою характеристикою досліджуваної категорії осіб є навчально-професійна діяльність у закладі вищої освіти й пов'язані з нею соціальні контакти. Часто спільноту студентів асоціюють з юнацьким віком, проте ця група має досить неоднорідний віковий склад. З огляду на визначені психологічні трансформації актуалізується проблема суб'єктності студентської молоді, що визначається як властивість, що відображає індивідуальний стиль, здатність до активного життя, рівень інтеграції розуміння себе і поведінкової саморегуляції (Певна, 2012). Досягнення належного рівня розвитку цієї характеристики пов'язане з цілісністю розвитку емоційних, пізнавальних, фахових, соціальних, мотиваційних, ціннісних компонентів особистості. Доцільно звернути увагу на чинники формування суб'єктності студентів: забезпечення діалогічної взаємодії в освітньому процесі, надання максимальної самостійності здобувачу освіти у межах навчальної й професійної підготовки, розвиток механізмів саморегуляції. При цьому професійна суб'єктність проходить кілька етапів становлення у процесі здобуття вищої освіти: опанування навичок самопізнання, розуміння важливості самостійних зусиль у фаховому розвитку, стабілізація готовності до постановки й розв'язання професійних задач, реалізація індивідуального саморозвитку у певній галузі (Навроцька & Малихін, 2018). Очевидно, що не всі студенти проходять перераховані етапи, але запропонована модель може бути використана як орієнтир регулювання розвитку й соціалізації студентської молоді. Для визначення ефективних шляхів формування оптимальної суб'єктності студентської молоді слід з'ясувати основні психологічні умови цього процесу.

Метою роботи є визначення основних психологічних умов, що сприятимуть формуванню оптимальної суб'єктності студентської молоді. Досягнення мети передбачає вивчення наукової літератури з використанням методів аналізу, синтезу й узагальнення.

Виклад основного матеріалу. Формулювання «оптимальна суб'єктність» передбачає досягнення студентами максимально активної, продуктивної, відповідальної життєвої позиції у професійній і особистісній сферах. Становлення такого стану можливе лише за створення певних психологічних умов, що пов'язані з організаційними аспектами діяльності ЗВО. Схарактеризуємо виділені позиції детальніше.

1. *Самостійність студента в освітній діяльності.* Гармонійне поєднання самостійності й ініціативності є основою формування належної внутрішньої мотивації й фахового розвитку студентів (Цегельник та ін., 2025). Важливо звернути увагу на загальну філософію організації освітнього процесу, що має орієнтуватися на положення суб'єкт-суб'єктної парадигми. Як уже зазначалося, стратегічне проголошення рівноцінності викладача й студента може не втілюватися належним чином у реальній освіті. Причиною такої ситуації є педагогічні традиції, що беруть свій початок з радянської системи та індивідуальна позиція соціальної переваги деяких викладачів. Зміна цих тенденцій потребує системної роботи як на загальнодержавному рівні, так і у контексті конкретного ЗВО. На нашу думку, забезпечення формування самостійності студентів має починатися із заохочення обговорення дискусійних питань з викладачем і одногрупниками у контексті викладання професійних дисциплін. При цьому важливо, щоб дискусія реалізовувалася у контексті правил взаємної поваги й дотримання науковості обговорюваних

аспектів. Тобто має формуватися саме позиція самостійності, а не свавілля. У цьому контексті важливо наголошувати на повазі як до студента, так і до викладача. Сміливе висловлення фахової думки й незадоволення з приводу стратегій викладання не має трансформуватися в образи й приниження педагогів. Формування самостійності студентів також передбачає налагодження адекватних, продуктивних стратегій забезпечення індивідуальної освітньої траєкторії у межах процесу вибору навчальних дисциплін. Таким чином формується важливий компонент професійної суб'єктності здобувачів вищої освіти й підвищуються показники ефективності фахової самореалізації (Синишина & Яковицька, 2021). Водночас шляхи становлення загальної оптимальної суб'єктності студентської молоді вбачаємо у забезпеченні коректного і продуктивного функціонування органів студентського самоврядування. Психологічно коректна організація роботи цієї інституції момент забезпечить усвідомлення можливості реального впливу молоді на процеси в університеті й державі.

2. *Готовність до розв'язання життєвих і професійних задач.* Означена умова формування суб'єктності студентської молоді залежить від комплексу заходів спрямованих на формування емоційних і когнітивних предикторів психіки. При цьому важливим є формування критичного мислення як основи продуктивної пізнавальної діяльності. Доцільно пам'ятати, що стимулювання студентів до захисту власної позиції пов'язане з розвитком критичності інтелектуальної активності студентів (Perez et al, 2021). Таким чином, педагоги мають орієнтуватися на проблемний виклад матеріалу, що дозволяє постійно стимулювати пізнавальний процес молоді. Цей аспект є важливим, оскільки актуалізує не просто репродуктивне засвоєння матеріалу, а й мисленнєві процеси у контексті професійної діяльності. При цьому важливо дотримуватися принципів науковості у транслюванні навчального матеріалу. У контексті актуалізації готовності до розв'язання професійних задач важливою є оптимальна організація практичної підготовки студентів. Практика у ЗВО має базуватися на відпрацюванні фахових компетенцій, що забезпечують ефективне розв'язання задач відповідно до сучасних реалій. З огляду на це необхідно забезпечувати постійне оновлення навчального контенту у площині вивчення наукових здобутків останніх років. Орієнтація на подолання життєвих викликів залежить від формування життєвої стійкості, що передбачає надання ефективної психологічної допомоги.

3. *Належна емоційна регуляція студентської молоді* – це психологічна умова формування оптимальної суб'єктності, що особливо актуальна у часи війни. У цьому контексті важливим є опановування цивільним населенням засобами конструктивної долаючої поведінки (Крапива, 2025). Навички подолання стресу в екстремальних умовах є важливим чинником забезпечення ініціативної й відповідальної поведінки. Крім того необхідно звертати увагу на розвиток компетенцій емоційної регуляції молоді у ситуації академічного стресу, що поглиблюється в умовах соціальної нестабільності. Загалом досліджуваний параметр має забезпечувати формування відповідальної й зваженої активності у реагуванні на життєві проблеми. Оптимальна емоційна регуляція залежить від багатьох чинників – специфіки педагогічного впливу, попереднього життєвого досвіду здобувачів вищої освіти, індивідуальних особливостей психіки студентів. Врахування цих аспектів педагогами й психологами підвищує ефективність позитивних заходів з покращення показників емоційної регуляції молоді.

4. *Готовність отримувати психологічну допомогу й підтримку в ЗВО.* Одна з ключових умов формування суб'єктності, що суттєво залежить від організації психологічної служби у закладі освіти. Як приклад доцільно коротко схарактеризувати діяльність Соціально-психологічної служби Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Робота цієї інституції заснована на діяльності кваліфікованих фахівців психологічної галузі, що здійснюють психологічну допомогу для учасників освітнього процесу. Показовим є те, що такі втручання мають як консультативний, так і розвивальний характер. Інноваційним підходом є залучення до роботи зі студентами здобувачів освіти спеціальності Психологія за умови інформованої згоди клієнтів. Таким чином швидше формується готовність до сприймання психологічного втручання, що дозволяє актуалізувати компоненти суб'єктності студентів. Водночас досліджуваний параметр залежить не лише від організації зовнішнього впливу, а й досвіду сімейного виховання, світогляду й ціннісних орієнтацій, що визначають ставлення особистості до психологічної підтримки.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У контексті нашого дослідження, ми визначаємо суб'єктність як параметр активного впливу на реальність, що пов'язаний з

трансформацією й актуалізацією ментальних моделей. Встановлено, що основними критеріями сформованості цієї властивості є самостійність, унікальність, самодостатність, готовність до складних життєвих виборів. З'ясовано, що досягнення належного рівня розвитку суб'єктності залежить від цілісності розвитку емоційних, пізнавальних, фахових, соціальних, мотиваційних, ціннісних конструктів. Виокремлено чинники формування суб'єктності здобувачів вищої освіти: забезпечення діалогічної взаємодії в освітньому процесі, надання максимальної самостійності здобувачу освіти у межах навчальної й професійної підготовки, розвиток механізмів саморегуляції. Визначено такі психологічні умови формування оптимальної суб'єктності студентської молоді як самостійність студентів, готовність до розв'язання життєвих і професійних задач, належна емоційна регуляція. Для забезпечення цих умов важливою є ефективна організація психологічного консультування й розвивального впливу у системі вищої освіти. При цьому, актуальним психічним конструктом є готовність студентів отримувати психологічну допомогу й підтримку в ЗВО. Подальші перспективи дослідження полягають в експериментальній перевірці психологічних і соціально-психологічних умов формування суб'єктності студентської молоді.

Література

- Водолазська О. О., Спаський І. Д. Розвиток суб'єктності особистості через психологічні трансформаційні ігри як інструмент самопізнання та особистісного зростання. *Габітус*. 2025. Вип. 69, Том 1. С. 105–110. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.17>
- Гурлева Т. С. Суб'єктність як основа особистісного розвитку взаємодіючих учасників освітнього процесу. *Освітній простір у контексті гуманістичної парадигми: психологічні пріоритети сучасності*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С. 40–52. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720509/1/Hurlieva_%282020%29_SUBIEKTNIST_YAK_OSNOVA_OSOBYSTISNOHO_ROZVYTKU.PDF
- Жданюк Л. Соціально-психологічні особливості студентського віку. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»* : зб. наукових праць. 2017. № 4 (33). С. 28–40. http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2017_4-5_6
- Крапива М. С. Теоретична модель долаючої поведінки цивільного населення в умовах воєнного стану. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2025. № 78. С. 19–24. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-78-03>
- Навроцька М. С., Малихін О. В. Етапи розвитку суб'єктності студентів у процесі фахової підготовки. *Молодий вчений*. 2018. № 10 (62). С. 78–81. <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/3708>
- Папуша В. Суб'єктність як фактор психологічної сепарації особистості. *Вісник післядипломної освіти. «Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2020. Том 12. № 41. С. 81–97. [https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12\(41\)-81-97](https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12(41)-81-97)
- Певна С. Є. Студент як суб'єкт освіти: сутність та особливості. *Наука і освіта*. 2015. № 6. С. 110–115. http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_6_22
- Синишина В. М., Яковицька Л. С. Суб'єктність студента-психолога як основа його самореалізації. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2021. № 4 (4). С. 387–397. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-4\(4\)-387-397](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-4(4)-387-397)
- Смольсон М. Л., Мещеряков Д. С., Назар М. М., Дітюк П. П. Концепція проектування віртуального освітнього простору з потенціалом розвитку суб'єктності дорослих. *Технології розвитку інтелекту*. 2023. Том 7. № 1 (33). https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/619
- Цегельник Т., Брюховецька І., Мізюк В. Розвиток самостійності та ініціативності студентів у процесі навчання у вищій школі. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2025. Том 13, № 9. С. 166–172. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i9-022>
- Perez A, Gualdrón E, de la Barrera A. La argumentación oral para el desarrollo del pensamiento crítico en el aula. *Revista Boletín Redipe*. 2021. V. 10. P. 48–65. <https://doi.org/10.36260/rbr.v10i9.1426>

References

- Vodolazska, O. O., & Spaskyi, I. D. (2025). Rozvytok subiektnosti osobystosti cherez psykholohichni transformatsiini hry yak instrument samopiznannia ta osobystisnoho zrostannia [Development of personality subjectivity through psychological transformation games as a tool for self-knowledge and personal growth]. *Habitus*, 69, pp. 105–110 <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.17> [in Ukrainian].
- Hurlieva, T. S. (2020). Subiektnist yak osnova osobystisnoho rozvytku vzaemodiuyukh uchasnnykiv osvithnoho protsesu [Subjectivity as the basis for personal development of interacting participants in the educational process]. *Osvitnii prostir u konteksti humanistychnoi paradyhmy: psykholohichni priorytyety suchasnosti*. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, pp. 40–52. Retrieved from: <https://lib.iitta.gov.ua/>

id/eprint/720509/1/Hurlieva_%282020%29_SUBIEKTNIST_YAK_OSNOVA_OSOBYSTISNOHO_ROZVYTKU.PDF [in Ukrainian].

- Zhdaniuk, L.** (2017). Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti studentskoho viku [Social and psychological features of students' age]. *Visnyk pislidyplomnoi osvity: zbirnyk naukovykh prats. Seriiia «Sotsialni ta povedinkovi nauky»*, 4 (33), pp. 28–40. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2017_4-5_6 [in Ukrainian].
- Krapyva, M. S.** (2025). Teoretychna model dolaiuchoi povedinky tsyvilnoho naselennia v umovakh voiennoho stanu [Theoretical model of coping behavior of civilians in war conditions]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Seriiia «Psykhologhiia»*, 78, pp. 19–24. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-78-03> [in Ukrainian].
- Navrotska, M. S., & Malykhin, O. V.** (2018). Etapy rozvytku subiektynosti studentiv u protsesi fakhovoi pidhotovky [Stages of development of subjectivity of students in the process of professional training]. *Molodyi vchenyi*, 10 (62), pp. 78–81. Retrieved from: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/3708> [in Ukrainian].
- Papusha, V.** (2020). Subiektynist yak faktor psykholohichnoi separatsii osobystosti [Subjectivity as a factor of psychological separation of personality]. *Visnyk pislidyplomnoi osvity. «Seriiia «Sotsialni ta povedinkovi nauky»*, 12 (41), pp. 81–97. [https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12\(41\)-81-97](https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12(41)-81-97) [in Ukrainian].
- Pevna, S. Ie.** (2015). Student yak subiekt osvity: sutnist ta osoblyvosti [Student as subject of education: essence and peculiarities]. *Nauka i osvita*, 6, pp. 110–115. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_6_22 [in Ukrainian].
- Synyshyna, V. M., & Yakovytska, L. S.** (2021). Subiektynist studenta-psykholoha yak osnova yoho samorealizatsii [Subjectivity of a student-psychologist as the basis of his self-realization]. *Zhurnal «Perspektyvy ta innovatsii nauky» (Seriiia «Pedahohika», Seriiia «Psykhologhiia», Seriiia «Medytsyna»)*, 4 (4), pp. 387–397. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-4\(4\)-387-397](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-4(4)-387-397) [in Ukrainian].
- Smulson, M.L., Meshcheriakov, D.S., Nazar, M.M., & Ditiuk, P.P.** (2023). Kontseptsiiia proiektuvannia virtualnoho osvitnoho prostoru z potentsialom rozvytku subiektynosti doroslykh [Concept of designing a virtual educational space with the potential for the adult's subjectness development]. *Tekhnolohii rozvytku intelektu*, 7, 1 (33). Retrieved from: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/619 [in Ukrainian].
- Tsehelnyk, T., Briukhovetska, I., & Miziuk, V.** (2025). Rozvytok samostiynosti ta initsiatyvynosti studentiv u protsesi navchannia u vyshchii shkoli [Development of students' independence and initiative in the process of higher education learning]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 13 (9), pp. 166–172. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i9-022> [in Ukrainian].
- Perez, A, Gualdrón, E, & de la Barrera A.** (2021). La argumentación oral para el desarrollo del pensamiento crítico en el aula [Oral argumentation for strengthening critical thinking in the classroom]. *Revista Boletín Redipe*, 10, pp. 48–65. <https://doi.org/10.36260/rbr.v10i9.1426> [in Spanish].

Дата першого надходження статті до видання: 30.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 26.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 00.00.2026

КАЛЬКА Наталія – доктор філософії в галузі психології, доцентка кафедри практичної психології, Львівський державний університет внутрішніх справ, вул. Городоцька, 26, Львів, Україна, індекс 79007 (mavochka2002@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6989-4909>

ІВАНІВ Яна – здобувачка вищої освіти 4 курсу спеціальності 053 Психологія кафедри практичної психології, Львівський державний університет внутрішніх справ, вул. Городоцька, 26, Львів, Україна, індекс 79007 (ivaniv.ivanka2005@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-2979-6115>

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЧОРНОГО ГУМОРУ У ЧАС ВІЙНИ: ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ

Анотація. Метою статті є теоретичне обґрунтування психологічної природи чорного гумору як специфічного механізму адаптації в екстремальних умовах та розробка авторської моделі його функціонування як інструменту забезпечення екзистенційної стійкості особистості під час війни.

Методологія дослідження базується на комплексному аналізі та синтезі фундаментальних психологічних теорій: психоаналітичної концепції З. Фрейда (теорія полегшення), когнітивного підходу (теорія невідповідності), теорії зверхності Ч. Грюнера та функціональної класифікації А. Зіва.

Наукова новизна статті полягає у комплексному підході до вивчення чорного гумору як динамічної системи психологічного захисту в умовах війни.

Висновки. Доведено, що в умовах війни чорний гумор трансформується у потужний засіб психоемоційної саморегуляції, що дозволяє індивіду та соціуму зберігати цілісність під дією тривалих стресорів. Чорний гумор інтегрує когнітивні, емоційні та соціальні ресурси особистості, виступаючи високоефективною копінг-стратегією для нівелювання руйнівного впливу екстремальних стресорів.

Розроблена авторська модель «Трикутник чорного гумору» демонструє багаторівневу структуру процесу адаптації, де когнітивний рівень виконує роль інтелектуального щита через десаκραлізацію жаху та прирівнювання загрози до побутових об'єктів. На емоційному рівні «чорні» жарти забезпечують необхідну психологічну дистанцію та сублімацію агресивних імпульсів, що запобігає деструктивному впливу страху на психіку індивіда. Соціальний вектор моделі спрямований на формування унікального «коду стійкості» та групової солідарності, що легітимізує складні переживання та зміцнює відчуття приналежності до невидимого фронту підтримки.

Перспективи подальших досліджень полягають у емпіричній верифікації запропонованої моделі серед різних соціальних груп (комбатантів, волонтерів, внутрішньо переміщених осіб) та вивченні впливу чорного гумору на профілактику психоемоційних проблем особистості.

Ключові слова: гумор, чорний гумор, війна, адаптація, копінг-стратегія, психологічна стійкість.

KALKA Nataliya – Doctor of Philosophy in Psychology, Associate Professor at the Department of Practical Psychology, Lviv State University of Internal Affairs, 26, Horodotska Str., Lviv, Ukraine, postal code 79007 (mavochka2002@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6989-4909>

IVANIV Yana – 4th year higher education student, specialty 053 Psychology, Lviv State University of Internal Affairs, 26, Horodotska Str., Lviv, Ukraine, postal code 79007 (ivaniv.ivanka2005@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-2979-6115>

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF BLACK HUMOR DURING WARTIME: A THEORETICAL MODEL

Abstract. *The purpose of the article is to theoretically substantiate the psychological nature of black humor as a specific adaptation mechanism in extreme conditions and to develop the author's model of its functioning as a tool for ensuring the existential stability of the individual during war.*

Methodology. *The research methodology is based on a comprehensive analysis and synthesis of fundamental psychological theories: the psychoanalytic concept of S. Freud (theory of relief), the cognitive approach (theory of incongruity), the theory of superiority of C. Gruner and the functional classification of A. Ziv.*

The scientific novelty of the article lies in the comprehensive approach to the study of black humor as a dynamic system of psychological defense in war conditions.

Conclusions. *It is proven that in war conditions, black humor is transformed into a powerful means of psycho-emotional self-regulation, which allows the individual and society to maintain integrity under the influence of prolonged stressors.*

Black humor integrates cognitive, emotional and social resources of the individual, acting as a highly effective coping strategy for leveling the destructive impact of extreme stressors.

The developed author's model «Triangle of Black Humor» demonstrates a multi-level structure of the adaptation process, where the cognitive level plays the role of an intellectual shield through the desacralization of horror and the equating of threats to everyday objects. At the emotional level, «black» jokes provide the necessary psychological distance and sublimation of aggressive impulses, which prevents the destructive impact of fear on the individual's psyche. The social vector of the model is aimed at forming a unique "code of resilience" and group solidarity, which legitimizes difficult experiences and strengthens the sense of belonging to an invisible front of support. Prospects for further research lie in empirical verification of the proposed model among various social groups (combatants, volunteers, internally displaced persons) and studying the impact of black humor on the prevention of psycho-emotional personality problems.

Key words: *humor, black humor, war, adaptation, coping strategy, psychological resilience.*

Постановки проблеми. Гумор у житті особистості є важливою складовою повсякденної комунікації. Феномен гумору постає як багатогранне утворення, що детермінує необхідність системного аналізу його функцій – від когнітивної гри до складних механізмів психологічної адаптації. У сучасних умовах екстремальних викликів розуміння процесів інтеграції гумору в стратегії подолання стресу набуває особливої актуальності.

Особливої значущості в період збройного конфлікту набуває чорний гумор, який виступає специфічним різновидом комічного, що поєднує сміх із деструктивними та табуйованими темами, такими як смерть, насильство та страждання.

В умовах повномасштабної війни в Україні цей феномен трансформувався у потужний інструмент психоемоційної саморегуляції, що активно використовується як військовослужбовцями, так і цивільним населенням для нівелювання руйнівного впливу стресорів. Основна функція чорного гумору в кризових обставинах полягає у дистанціюванні від травматичного досвіду, що дозволяє індивіду перетворити нестерпний біль на об'єкт осміювання, тим самим знижуючи рівень психоемоційної напруги.

Психологічно чорний гумор забезпечує тимчасове блокування деструктивних переживання, які можуть перешкоджати ефективному функціонуванню особистості в екстремальних умовах. У соціальному вимірі цей різновид гумору виступає емоційним посередником, що нормалізує спільне переживання травми та зміцнює групову солідарність через формування унікального «коду стійкості». Чорний гумор задовольняє фундаментальну потребу в особистій силі, повертаючи людині відчуття суб'єктності та контролю над ситуацією, де об'єктивні можливості зовнішнього впливу є вкрай обмеженими.

Чорний гумор стає ефективною копінг-стратегією, яка мобілізує внутрішні ресурси особистості для збереження ментальної витривалості та стабілізації внутрішньої рівноваги.

Чорний гумор постає не проявом етичного релятивізму чи цинізму, а свідченням адаптивної життєздатності психіки, здатної інтегрувати граничний досвід у структуру повсякденної реальності. Він виступає важливим механізмом екзистенційної стійкості, який забезпечує збереження психологічної цілісності індивіда та нації в умовах тривалого воєнного стресу.

Аналіз досліджень. Аналіз наукових праць вивчення феномену чорного гумору дозволяє конспірувати його як складну психологічну систему, що базується на синтезі класичних теорій комічного та сучасних копінг-стратегій. У науковій літературі вивчення цього явища здійснюється через призму декількох фундаментальних підходів, що пояснюють його природу, механізми виникнення та адаптивний потенціал.

Фундамент для розуміння чорного гумору закладений у психоаналітичній концепції З. Фрейда, згідно з якою гумор розглядається крізь призму теорії полегшення. Науковець інтерпретував сміх та гумор як несвідомий механізм вивільнення заблокованої психічної енергії (лібідо чи агресії). У контексті чорного гумору це дозволяє індивіду безпечно торкатися табуйованих тем, трансформуючи внутрішній конфлікт у прийнятну форму жарту, що виконує роль психологічного захисту та сприяє збереженню емоційної рівноваги (Freud, 2002).

Паралельно з цим, у межах когнітивного дискурсу, чільне місце посідає теорія невідповідності. Вона пояснює чорний гумор як інтелектуальну реакцію на зіткнення очікуваного (безпечного) та несподіваного (загрозливого або абсурдного). Таке когнітивне порушення стимулює переосмислення ситуації, активізуючи гнучкість мислення, що є критично важливим для адаптації до нових, часто травматичних умов.

Ч. Грюнер, автор теорії зверхності, зазначає, що гумор є ігровою формою агресії і дозволяє людині відчувати себе переможцем над ситуацією (Gruner, 1997).

Ізраїльський психолог А. Зів запропонував одну з найбільш релевантних для аналізу чорного гумору класифікацій, виокремлюючи основних п'ять ключових функцій, серед них послаблення соціальних табу, що дає можливість легального вираження агресивних чи пригнічених імпульсів, захист від страху та тривоги через висміювання негативних подій, використання сатири як форми символічного протесту проти деструктивної реальності, стимуляція креативності через парадоксальність, зміцнення емоційних зв'язків усередині спільноти, що перебуває під загрозою (Ziv, 1990).

Також часто у наукових дослідженнях зазначають, що використання чорного гумору виконує експресивну функцію (вираження повного спектру емоцій (горя, люті, тривоги); екзистенційну (повернення відчуття особистої сили та суб'єктності в ситуаціях втрати контролю) та соціальну, що полягає у подоланні емоційної ізоляції та встановлення зв'язку з оточенням.

Окрім зазначених теоретичних моделей, варто згадати еволюційний підхід, який трактує гумор як адаптивний механізм, що сформувався в процесі соціального розвитку людства. Сміх у цьому контексті виконує роль комунікативного сигналу, сприяє зниженню напруження в групі, покращує взаємодію та демонструє інтелектуальну гнучкість індивіда.

Не менш важливими є культурологічні інтерпретації гумору, що акцентують на його залежності від соціального контексту, норм і цінностей конкретного суспільства. Гумор може бути засобом вираження національної ідентичності, формою політичного протесту або інструментом соціальної критики (Жугай, 2021).

Єсіна О. вважає, що гумор покликаний виконувати різні функції в житті особистості, такі як розважальну (гумор веселить, дарує позитивні емоції, знімає емоційну напругу, покращує настрій); захисну (допомагає справлятися з травматичними та небезпечними ситуаціями, опановуючи їх через сміх, тим самим зменшуючи серйозність); критичну (висміювання є безпечною формою незгоди, обурення чи протесту, а також раціоналізаторства помилкових упереджень, забобонів); адаптаційну (з одного боку, гумор є інструментом покращення соціальної адаптації через веселощі та розваги, спільні контексти у зовнішній взаємодії, але, в той же час, направлений на м'яку адаптацію до нових умов, які не завжди є безпечними, та їх прийняття) (Єсіна, 2025).

Чорний гумор під час війни є формою безпечного вираження агресії, яка в іншому разі могла б руйнувати психіку зсередини. Такий гумор не заперечує трагедію, а дозволяє її осмислити без втрати внутрішньої стійкості. Висміювання ворога є необхідним інструментом десакралізації

загрози, оскільки співчуття до агресора в екстремальних умовах може блокувати ефективний опір та знижувати бойовий дух.

Тому чорний гумор є не лише формою комічного, а й складним адаптивним механізмом, що інтегрує когнітивні, емоційні та соціальні ресурси особистості для виживання в кризових умовах.

Метою статті є теоретичне обґрунтування психологічної природи чорного гумору як специфічного механізму адаптації в екстремальних умовах та розробка авторської моделі його функціонування як інструменту забезпечення екзистенційної стійкості особистості під час війни.

Виклад основного матеріалу. Чорний гумор не є проявом жорстокості чи байдужості, а навпаки, він часто свідчить про здатність людини справлятися з важкими обставинами, зберігаючи при цьому критичне мислення та емоційну стійкість. Він виступає не лише культурним явищем, а є психологічним інструментом, що виконує адаптивну функцію. Цей тип гумору можна використовувати, щоб люди почувалися краще у своїй ситуації або звернулися до табуованої теми, про яку потрібно поговорити.

Однак цей тип гумору слід використовувати помірно, оскільки деякі вважають його грубим та надзвичайно образливим. Якщо його використовувати в невідповідний момент або неправильним чином, можна потенційно погіршити ситуацію.

У контексті психологічного реагування на стресові події чорний гумор виконує важливу терапевтичну функцію, особливо в умовах війни. Наприклад, у військовому середовищі, він сприяє емоційному розвантаженню, стабілізації психоемоційного стану та зниженню тривожності.

Загалом, гумор може виступати як копінг-стратегія, що активізується на етапі вторинної оцінки ситуації – коли особистість шукає внутрішні ресурси для подолання напруги. Чорний гумор дозволяє дистанціюватися від травматичних переживань, трансформуючи їх у форму, що піддається висміюванню.

У військовому контексті це проявляється в іронічних висловлюваннях про смерть, поранення, бойові дії чи бюрократію, які допомагають зберегти внутрішню рівновагу та відчуття контролю над реальністю. Такий гумор також виконує функцію сублімації – дозволяє безпечно вивільнити агресивні імпульси, гнів або страх, не порушуючи соціальних норм. У результаті він стає не лише засобом виживання, а й формою психологічного захисту, що підтримує ментальне благополуччя як військовослужбовців, так і цивільних осіб.

У соціальному аспекті чорний гумор виконує функцію емоційного посередника, що дозволяє людині не лише пережити складні емоції, а й встановити зв'язок із соціальним оточенням. Через гумористичне осмислення травматичних подій людина отримує можливість не лише емоційно розвантажитися, а й повернути собі доступ до більш світлих переживань веселощів, радості, полегшення. Чорний гумор дає відчуття особистої сили, оскільки у ситуаціях втрати контролю смерті близьких, хвороби, розриву стосунків гумор стає способом самостійно обрати форму реагування, повернути суб'єктність.

Також у моменти ізоляції, коли глибокий емоційний контакт є неможливим, чорний гумор дозволяє встановити поверхневий, але важливий соціальний зв'язок, який знижує відчуття самотності. Таким чином, чорний гумор не лише регулює внутрішній стан, а й виконує соціальну функцію – нормалізує спільне переживання травми, сприяє згуртуванню, підтримці міжособистісних зв'язків та збереженню емоційної відкритості в умовах стресу.

Моральний аспект чорного гумору в умовах війни виявляється у напрузі між етичною допустимістю жарту та психологічною необхідністю його вживання.

Використання чорного гумору виникає як реакція на сильні емоції – сум, страх, злість, безсилля – і дозволяє безпечно виразити агресію, яка інакше могла б руйнувати людину зсередини. У цьому контексті гумор виконує не лише захисну, а й морально виправдану функцію: він не заперечує жахливу реальність, а дозволяє її осмислити, не втрачаючи психічної рівноваги. Водночас важливо враховувати контекст: українці не сміються з жертв чи власного болю, а з узагальненого образу ворога, що в умовах війни стає необхідним для збереження бойового духу.

Узагальнюючи результати аналізу психологічного, соціального та морального аспектів чорного гумору, можна стверджувати, що це явище набуває особливої значущості в умовах війни. Його функціонування як захисного механізму проявляється не лише серед військовослужбовців, а й серед широких верств населення, які стикаються з екстремальними обставинами.

Чорний гумор сприяє емоційному розвантаженню, соціальній згуртованості та моральному осмисленню травматичних подій, дозволяючи людині зберігати внутрішню рівновагу та адаптуватися до нової реальності. Він виконує роль допоміжного інструменту у подоланні стресових ситуацій, з якими стикається сучасне суспільство в умовах війни, невизначеності та загрози.

На основі аналізу психологічних функцій та теорій гумору нами розроблено авторську модель, яка розглядає чорний гумор не як просто жарт, а як складну систему переробки травматичного досвіду в ресурс для виживання. Ця модель базується на трьох ключових складових: когнітивній, емоційній та соціальній (рис. 1).

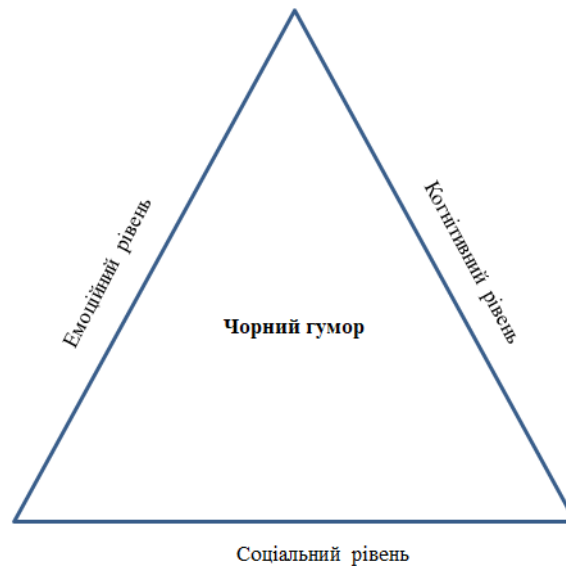


Рис. 1. Авторська модель «Трикутник чорного гумору»

У даній моделі кожен рівень у структурі чорного гумору під час війни виконує свою роль та функції.

Так, когнітивний рівень слугує своєрідним «щитом», адже завдяки використанню чорного гумору людина повертає собі суб'єктність. Замість того, щоб бути «жертвою обставин», людина стає «спостерігачем-критиком». Сміх над ворогом чи смертю – це інтелектуальна перемога над страхом. Війна створює ситуації, які мозок не може логічно осягнути (абсурдність смерті, руйнування) і саме чорний гумор допомагає зіставити жахливе з побутовим або безглуздим.

На емоційному рівні «чорні» жарти створюють психологічну дистанцію між людиною та травмою, що дозволяє «вимкнути» надмірне співчуття там, де воно заважає діяти (наприклад, у роботі військових медиків чи бійців).

Накопичена агресія, гнів і страх у час війни вимагають постійного виходу, а оскільки пряма агресія не завжди можлива або безпечна, чорний гумор виступає як соціально прийнятний канал.

Соціальний рівень створює поле для спільного проживання табуованих тем через сміх (смерть, поранення). У такий спосіб створюється закрите коло «своїх», що виступає маркером довіри: «ми розуміємо цей жарт, бо ми в одному контексті».

Саме на соціальному рівні чорний гумор легітимізує складні негативні емоції (біль, втому), роблячи їх спільними, а отже – легшими для проживання.

Згідно даної моделі чорний гумор допомагає особистості мінімізувати вплив психотравмуючих факторів через десаκραлізацію жаху (когнітивний рівень). Особистість трансформує щось «священно-страшне» (смерть) і прирівнює до побутового об'єкта. Наприклад, меми про «пакування» ворогів». В цьому випадку смерть перестає бути містичною трагедією і стає «технічним процесом».

Емоційний рівень чорного гумору допомагає людині не почувати себе безпорадною у ситуаціях загроз, адже той, хто сміється, – не боїться, а той, хто не боїться, – контролює ситуацію. Сміх стає актом непокори, і висміюючи ворога, ми робимо його меншим і слабшим.

Соціальний рівень чорного гумору сприяє формуванню «спільного коду», якщо ти засміявся – ти «свій», ти розумієш контекст, ти не зламався і створює відчуття невидимого фронту підтримки.

У процесі аналізу моделі нами виокремлено наступні функції чорного гумору (табл. 1).

Таблиця 1

Функції чорного гумору в час війни

Функція	Особливості	Прояв у часи війни
Захист	Зняття табу та подолання страху	Жарти про «прильоти», відсутність світла чи смерть ворога
Контроль	Відчуття переваги	Висміювання недолугості ворога, що дає відчуття моральної та інтелектуальної вищості
Адаптація	Когнітивна гра	Створення мемів, які перетворюють трагедію на символ стійкості (наприклад, «бавовна»)

В авторській моделі чорний гумор під час війни спрямований на зовнішню загрозу (ворог, абсурдність ситуації) або власну вразливість (самоіронія), але ніколи на дегуманізацію своїх потерпілих, що відділяє гумор як копінг-стратегію від патологічної жорстокості.

Тому можемо підкреслити, що в нашій моделі чорний гумор – це «психологічна анестезія», яка не лікує рану, але дає можливість провести «операцію» (вижити та діяти) у критичних умовах.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Чорний гумор в умовах воєнного стану трансформувалася з маргінальної форми комічного у фундаментальний механізм екзистенційної стійкості та ментального виживання української нації. Теоретичний аналіз підтверджує, що цей феномен інтегрує когнітивні, емоційні та соціальні ресурси особистості, виступаючи високоефективною копінг-стратегією для нівелювання руйнівного впливу екстремальних стресорів.

Розроблена авторська модель «Трикутник чорного гумору» демонструє багаторівневу структуру процесу адаптації, де когнітивний рівень виконує роль інтелектуального щита через десакралізацію жаху та прирівнювання загрози до побутових об'єктів.

На емоційному рівні «чорні» жарти забезпечують необхідну психологічну дистанцію та сублімацію агресивних імпульсів, що запобігає деструктивному впливу страху на психіку індивіда.

Соціальний вектор моделі спрямований на формування унікального «коду стійкості» та групової солідарності, що легітимізує складні переживання та зміцнює відчуття приналежності до невидимого фронту підтримки.

Виявлено, що чорний гумор функціонує як «психологічна анестезія», яка дозволяє зберігати працездатність та здійснювати вольові дії навіть у ситуаціях граничної екзистенційної загрози.

Адаптивний потенціал такого гумору зберігається лише за умови його спрямованості на зовнішню загрозу чи власну вразливість, уникаючи дегуманізації власних жертв. Таким чином, чорний гумор постає не ознакою етичного релятивізму, а проявом високої життєздатності психіки, здатної інтегрувати травматичний досвід у структуру повсякденної реальності.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають у детальному емпіричному дослідженні динаміки використання чорного гумору залежно від тривалості перебування особистості під впливом стресових чинників різної інтенсивності. Доцільним вбачається проведення порівняльного аналізу специфіки функціонування даної моделі серед різних професійних груп, зокрема військових медиків, волонтерів та бійців на передовій.

Окремої уваги потребує аналіз впливу цифрового середовища та мережевої мемотворчості на формування колективної психологічної витривалості українського суспільства.

Література

Єсіна О. А. Чорний гумор серед військовослужбовців як захисний механізм психіки в екстремальних умовах. *Synergy of Knowledge: Innovations at the Intersection of Disciplines*: збірник матеріалів 1 Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 11–12 червня 2025 року. С. 86–88.

- Жугай В.** Теорії гумору в філософському, психологічному та лінгвістичному дискурсі. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2021. № 37, Ч. 1. С. 136–141. <https://doi.org/10.24919/2308-4863/37-1-22>
- Gruner Ch.** The Game of Humor. A Comprehensive Theory of Why We Laugh. New York, Routledge, 1997. 226 p. <https://doi.org/10.4324/9781315132174>
- Ziv A.** Humor and Giftedness. *Gifted International*. 199. 6 (2). P. 42–51. <https://doi.org/10.1080/15332276.1990.11672733>
- Freud S.** Jokes and Their Relation to the Unconscious New York : Penguin. 2002. 258 p.

References

- Yesina, O. A.** (2025). Chornyi humor sered viiskovosluzhbovtiv yak zakhysnyi mekhanizm psykhyky v ekstremalnykh umovakh [Black humor among military personnel as a defense mechanism of the psyche in extreme conditions]. *Synergy of Knowledge: Innovations at the Intersection of Disciplines: zbirnyk materialiv 1 Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii* [Collection of materials of the 1st International scientific and practical internet conference], 86–88. [in Ukrainian].
- Zhuhai, V.** (2021). Teorii humoru v filosofskomu, psykholohichnomu ta linhvistychnomu dyskursi [Theories of humor in philosophical, psychological and linguistic discourse]. *Aktualni problemy filosofii ta sotsiologii* [Actual problems of philosophy and sociology], 37(1), 136–141. <https://doi.org/10.24919/2308-4863/37-1-22> [in Ukrainian].
- Gruner, Ch.** (1997). *The Game of Humor: A Comprehensive Theory of Why We Laugh*. New York: Routledge. 226 p. <https://doi.org/10.4324/9781315132174> [in English].
- Ziv, A.** (1990). Humor and Giftedness. *Gifted International*, 6(2), 42–51. <https://doi.org/10.1080/15332276.1990.11672733> [in English].
- Freud, S.** (2002). *Jokes and Their Relation to the Unconscious*. New York: Penguin. 258 p. [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 16.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 19.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 00.00.2026

КИРИЧЕНКО Андрій – доктор філософії в галузі психології, доцент кафедри військової психології, Національний університет оборони України, просп. Повітряних Сил України, 28, Київ, Україна, індекс 03049 (kyrychenkoav@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1333-5980>

НІКОЛЕНКО Роман – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Національний університет оборони України, просп. Повітряних Сил України, 28, Київ, Україна, індекс 03049 (nikolenkoroman1995@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-9136-9270>

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ І ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ НА УСПІШНІСТЬ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Анотація. Метою роботи є висвітлення впливу соціальних та організаційних чинників на успішність реінтеграції військовослужбовців після перебування в полоні або умовах примусової ізоляції, а також визначення ефективних підходів до психологічної підтримки та соціальної адаптації воїнів. Особлива увага приділяється аналізу соціальної підтримки з боку сім'ї, бойових побратимів, громади та організаційних механізмів, включаючи державні та волонтерські програми психологічної реабілітації. **Методологія.** Дослідження проведено на базі вибірки з 60 військовослужбовців чоловічої статі віком від 23 до 56 років (середній вік – 37 років), які мали досвід перебування в полоні або умовах примусової ізоляції. Збір емпіричних даних здійснювався через індивідуальні та групові сесії, анкетування та структуровані інтерв'ю. Особлива увага приділялася етичним аспектам дослідження, зокрема добровільності участі, отриманню інформованої згоди, анонімності та конфіденційності. **Наукова новизна.** У статті виокремлено ключові соціальні та організаційні чинники, що визначають ефективність відновлення психологічного та соціального функціонування. Аналіз даних дозволив виявити ключові ресурси виживання військовослужбовців, включаючи психологічну стійкість, підтримку побратимів, віру та надію, а також роль державних і волонтерських програм у відновленні соціальної адаптації. **Висновки.** Встановлено, що успішна реінтеграція військовослужбовців є комплексним процесом, який потребує одночасного врахування соціальних і організаційних чинників. Соціальні ресурси – сім'я, побратими, громада – формують фундамент психологічної стабільності та емоційного відновлення. Організаційні чинники, включно з програмами психологічної реабілітації, координацією медичних, психологічних структур та командування військових частин, визначають ефективний результат подальшої долі військовослужбовців.

Ключові слова: психологічний супровід, соціальний захист, психологічна підтримка, реінтеграція, військовослужбовець, соціальна адаптація, негативні стани, посттравматичний стресовий розлад.

KYRYCHENKO Andriy – Doctor of Philosophy in Psychology, Associate Professor at the Department of Military Psychology, National Defense University of Ukraine, 28, Povitrianykh Syl Ukrainy Avenue, Kyiv, Ukraine, postal code 03049 (kyrychenkoav@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1333-5980>

NIKOLENKO Roman – second (master's) level higher education student, National Defense University of Ukraine, 28, Povitrianykh Syl Ukrainy Avenue, Kyiv, Ukraine, postal code 03049 (nikolenkoroman1995@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0009-9136-9270>



THE INFLUENCE OF SOCIAL AND ORGANIZATIONAL FACTORS ON THE SUCCESS OF MILITARY PERSONNEL REINTEGRATION

Abstract. *The aim of the work is to highlight the influence of social and organizational factors on the success of reintegration of military personnel after being in captivity or in conditions of forced isolation, as well as to identify effective approaches to psychological support and social adaptation of these individuals. Particular attention is paid to the analysis of social support from the family, fellow soldiers, community and organizational mechanisms, including state and volunteer psychological rehabilitation programs. **Methodology.** The study was conducted on a sample of 60 male military personnel aged 23 to 56 (average age 37 years), who had experience of being in captivity or in conditions of forced isolation. Empirical data were collected through individual and group sessions, questionnaires, and structured interviews. Special attention was paid to the ethical aspects of the study, in particular, voluntary participation, obtaining informed consent, anonymity, and confidentiality. **Scientific novelty.** The article identifies key social and organizational factors that determine the effectiveness of restoring psychological and social functioning. Data analysis allowed us to identify key resources for the survival of military personnel, including psychological resilience, support from peers, faith and hope, as well as the role of state and volunteer programs in restoring social adaptation. **Conclusions.** It was established that the successful reintegration of military personnel is a complex process that requires simultaneous consideration of social and organizational factors. Social resources – family, peers, community – form the foundation of psychological stability and emotional recovery. Organizational factors, including psychological rehabilitation programs, coordination of medical, psychological structures, and command of military units, determine the effective outcome of the future fate of servicemen.*

Key words: *psychological support, social protection, psychological support, reintegration, military personnel, social adaptation, negative states, post-traumatic stress disorder.*

У людини можна забрати все, крім одного: останньої з людських свобод – вибирати своє ставлення до будь-яких обставин, вибирати свій власний шлях

Віктор ФРАНКЛ

Армія є сильною тоді, коли її воїн не залишається сам на сам із жахливими наслідками бою – і тим більше після полону

Андрій КИРИЧЕНКО

Постановка проблеми. Тривала війна, розв’язана росією ще в 2014 році, зумовила масове залучення громадян України до військової служби та, відповідно, актуалізувала проблему їх подальшої реінтеграції після повернення з зони виконання бойових завдань. Успішність цього процесу значною мірою визначається не лише індивідуально-психологічними особливостями військовослужбовців, а й комплексом соціальних та організаційних чинників, зокрема рівнем соціальної підтримки, ефективністю міжвідомчої взаємодії, готовністю цивільних інституцій до роботи з ветеранами, а також якістю організації системи психологічного супроводу та соціального захисту. Водночас на практиці реінтеграційні заходи часто мають фрагментарний характер, характеризуються недостатньою узгодженістю дій різних суб’єктів та обмеженим урахуванням соціального середовища, в якому опиняється військовослужбовець після звільнення або ротації. Це зумовлює потребу у ґрунтовному науковому аналізі впливу соціальних і організаційних чинників на успішність реінтеграції військовослужбовців, зокрема осіб, які повернулися з полону, з метою підвищення ефективності програм та механізмів їх психологічної й соціальної підтримки.

Аналіз досліджень. Проблематика реінтеграції військовослужбовців після полону знайшла відображення у працях як українських, так і зарубіжних науковців. У вітчизняній науці соціально-психологічні аспекти реінтеграції військових і ветеранів досліджували В. Апальков, Ю. Бойко-Бузиль, Ю. Бриндіков, О. Блискун, Н. Зарецька, К. Захаренко, Т. Захаріна, Н. Калька, Е. Костишин, О. Лохвицька, М. Новицька, О. Хміляр, А. Цейтліна, Ю. Широбоков. Вагомий науковий внесок у дослідження організаційних механізмів психологічного супроводу

та відновлення зроблено у працях, що висвітлюють проблеми психологічної підтримки та соціального захисту військовослужбовців після повернення з полону. У зарубіжних дослідженнях (Б. Балмер, С. Білер, Р. Молліка, Й. Ружек, Р. Скерфілд, Д. Сіппола,) реінтеграція розглядається як комплексний процес, що залежить від ефективності інституційної підтримки, міжвідомчої взаємодії та соціального капіталу. Водночас недостатньо дослідженим залишається вплив соціальних і організаційних чинників на реінтеграцію військовослужбовців, які повернулися з полону, що зумовлює актуальність подальших наукових пошуків у цьому напрямі (Апальков, 2024; Тесленко, 2020; Хміляр, 2024; Ширококов, 2020).

Мета статті полягає у висвітленні впливу соціальних і організаційних чинників на успішність реінтеграції військовослужбовців після перебування в полоні або умовах примусової ізоляції, а також у визначенні ефективних підходів до психологічної підтримки та соціальної адаптації воїнів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Під час проведення дослідження особлива увага приділялася етичним аспектам взаємодії з учасниками, зокрема забезпеченню добровільної участі, отриманню інформованої згоди, а також гарантуванню анонімності та конфіденційності респондентів. Робота з військовослужбовцями здійснювалася у форматі індивідуальних та групових сесій, в умовах, максимально наближених до безпечного та психологічно комфортного середовища.

Крім того, на етапі збору емпіричних даних здійснювалася тісна координація з посадовими особами, відповідальні за управління підрозділом, медичними службами та структурами психологічної підтримки персоналу військових частин, що дозволило поєднати науково-дослідницькі завдання з реальними реабілітаційними потребами військовослужбовців. Такий підхід забезпечив високий рівень достовірності, репрезентативності та практичної значущості отриманих результатів.

У дослідженні взяли участь 60 військовослужбовців, які мали досвід перебування в полоні або в умовах примусової ізоляції внаслідок виконання бойових завдань. Усі учасники дослідження були чоловічої статі. Віковий діапазон становив від 23 до 56 років, середній вік – близько 37 років. Вибірка включала осіб різного військового звання та спеціалізації, що дозволило отримати репрезентативні дані про психологічні та соціальні аспекти реінтеграції після перебування в полоні або примусової ізоляції.

В ході анкетування було з'ясовано умови утримання, наявність травм та ресурси виживання в полоні. Так, 45% респондентів зазначили фізично важкі умови, що включали значні фізичні навантаження, обмежене харчування та нестачу медичної допомоги. Психологічно важкі умови утримання відчули 30% учасників, які зазнавали емоційного тиску, приниження, страху смерті та постійної невизначеності. Поєднання фізичних і психологічних труднощів зазначили 25% військовослужбовців, що свідчить про наявність багатовимірного травматичного досвіду. Такий досвід потребує комплексного підходу до подальшої психологічної реабілітації, оскільки тривалий вплив одночасних фізичних і психоемоційних стресорів значно підвищує ризик розвитку посттравматичних реакцій, тривожності та депресивних станів (Кириченко, Ніколенко, 2025, с. 95–99).

Наявність травм серед досліджуваних учасників також відображає ступінь психологічного та фізичного навантаження. Фізичні травми були зафіксовані у 40% респондентів, проте значно частіше – у 75% – респондентів спостерігався психологічний тиск та емоційна травмизація. Це підкреслює, що психологічні наслідки полону є більш поширеними та потребують першочергової уваги під час організації постізоляційної підтримки та реінтеграції.

Для виживання в полоні військовослужбовці активно використовували різноманітні внутрішні та зовнішні ресурси. Так, 70% учасників вказали на власну психологічну стійкість як ключовий фактор виживання, 65% респондентів поклалися на надію на звільнення, що підтримувало їхню мотивацію та емоційну мобілізацію. Підтримка побратимів допомагала 55% учасників, створюючи соціальне підґрунтя виживання та зменшуючи відчуття ізоляції. Віра або релігія виступали ресурсом для 35% військовослужбовців, забезпечуючи внутрішню стабільність та сенс існування в обмежених умовах.

В ході дослідження з'ясовано, що 70% учасників пройшли програми психологічної реабілітації, тоді як 30% військовослужбовців не мали доступу до таких програм. Це свідчить про значну роль організованих реабілітаційних заходів у відновленні психологічного стану

та адаптації після полону. Програми надають можливість отримати професійну допомогу як в індивідуальному форматі, так і через групові сеанси, що сприяє підвищенню рівня психологічної стійкості та зменшенню наслідків посттравматичних реакцій (Ніколенко, 2025, с. 177–178).

Щодо місця проходження реабілітації, більшість респондентів зазначили державні центри – 50%, що підкреслює роль державних установ у наданні комплексної підтримки. Волонтерські організації надали допомогу 30% військовослужбовців, а приватні психологи та психотерапевти – 20%, демонструючи важливість додаткових джерел підтримки та індивідуального підходу. Така різноманітність джерел допомоги дозволяє оцінити ефективність як державних програм, так і альтернативних ініціатив.

Оцінка ефективності підтримки свідчить, що середній бал склав 3,0 із 5 можливих. Високу ефективність (4–5 бали) відзначили 35% учасників (21 з 60 респондентів), середню (3 бали) – 40% (24 учасники), а низьку (1–2 бали) – 25% (15 учасників). Ці дані демонструють, що лише невелика частка військовослужбовців вважає програми високоефективними, у той час як значна частина оцінює їх середньо або низько. Така статистика підкреслює необхідність індивідуалізації та адаптації програм психологічної реабілітації, а також комплексного підходу до підтримки після звільнення, враховуючи індивідуальні потреби та психологічний стан кожного учасника.

Аналіз соціальної підтримки показав, що 40% респондентів відчували допомогу з боку сім'ї, 35% – підтримку побратимів, тоді як 25% відзначили підтримку громади. Це свідчить про критичну роль близьких і бойових побратимів у стабілізації психологічного стану після звільнення. Водночас нижчий рівень підтримки від громади може ускладнювати соціальну адаптацію та потребує посилення місцевих ініціатив підтримки ветеранів.

Щодо основних труднощів після звільнення, 70% учасників відзначили психологічні проблеми, такі як тривожність, депресивні стани та симптоми посттравматичного стресового розладу. Соціальні труднощі (відчуження, нерозуміння оточення) зустрілися у 55% респондентів, а професійні (складнощі з працевлаштуванням або відновленням професійної діяльності) – у 40%. Така статистика підкреслює пріоритетність психологічного супроводу та групової терапії для ефективної реінтеграції.

В оцінці найефективніших форм допомоги військовослужбовці відзначили індивідуальну психотерапію – 60%, групові заняття – 50%, соціальну підтримку та курси адаптації – 45%, сімейне консультування – 35%. Це свідчить про ефективність персоналізованого підходу, де ключовою є комбінація індивідуальної роботи з психотерапевтом та групової взаємодії для відновлення соціальних та емоційних ресурсів.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, успішна *реінтеграція військовослужбовців* – це комплексний процес відновлення їхнього психологічного, соціального та професійного функціонування після перебування в полоні або умовах примусової ізоляції, що передбачає подолання наслідків травматичного досвіду, відновлення соціальних зв'язків і адаптацію до цивільного або військового середовища.

По-перше, соціальні чинники відіграють ключову роль у процесі реінтеграції. Підтримка сім'ї, бойових побратимів та громади формує соціальне підґрунтя адаптації, сприяє відновленню емоційних ресурсів та зменшує негативні наслідки травматичного досвіду.

По-друге, організаційні чинники, такі як наявність структурованих програм психологічної реабілітації, координація між медичними, психологічними структурами, командуванням військових частин, а також участь державних і волонтерських інституцій, визначають ефективність відновлення та рівень психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням.

По-третє, успішність реінтеграції значною мірою залежить від комплексного підходу, який поєднує індивідуальні та групові форми психологічної підтримки, враховує особистісні потреби та травматичний досвід кожного військовослужбовця і передбачає активне залучення соціального оточення та інституційної підтримки.

Перспективи подальшого дослідження полягають у детальному вивченні впливу окремих соціальних та організаційних чинників на ефективність реінтеграції військовослужбовців, розробці адаптованих програм психологічної підтримки, а також оцінці довгострокових наслідків перебування їх в полоні на професійне та соціальне функціонування.

Література

- Апальков В. В.** Психологічні механізми регуляції поведінки військовополонених засобами символічної мімікрії : дис. ... д-ра PhD : 053 «Психологія». Київ : НУОУ, 2023. 327 с.
- Кириченко А.В., Ніколенко Р.О.** Організація емпіричного дослідження військовослужбовців після перебування в ізоляції (полоні). II Всеукраїнська науково-практична конференція «Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах». Київ : НУОУ, 2025. С. 95–99.
- Ніколенко Р.О.** Програма психологічного супроводу військовослужбовців після перебування в умовах примусової ізоляції. *Військова освіта і наука: сьогодення та майбутнє* : зб. тез доповідей XXI Міжнародної науково-практичної конференції, видання у 4-х томах, том 2, м. Київ : Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка, 2025. С. 177–178.
- Тесленко Л.** Не ресурс, а актив: звільнені з полону знають те, чого не знають інші. URL: <https://novynarnia.com/2020/01/28/ne-resurs-a-aktiv-zvilneni-z-polonu-znayut-te-chogo-ne-znayut-inshi/> (дата звернення: 01.01.2026).
- Хміляр О.Ф., Апальков В.В.** Психологія життя військовослужбовця після полону. *Габітус*. 2022. Вип. 38. С. 128–135. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.38.21>
- Хміляр О.Ф.** Психологія бойової мотивації воїна. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 2 (66). С. 121–131. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-121-131>
- Хміляр О.Ф., Апальков В.В.** Психологія символічної мімікрії військовополоненого : монографія. Київ : Видавничий дім «Кондор». 2024. 204 с.
- Широбоков Ю. М.** Теоретичні та прикладні аспекти психології військового полону : монографія. Харків : ТОВ В СПРАВИ, 2020. 476 с.

References

- Apalkov, V.V.** (2023). *Psykhologichni mekhanizmy rehulyatsiyi povedinky viys'kovopolonenykh zasobamy symbolichnoyi mimikriyi* [Psychological mechanisms of regulating the behavior of prisoners of war by means of symbolic mimicry] : dissertation ... PhD: 053 «Psychology». Kyiv: NUOU. 327 p. [in Ukrainian].
- Kyrychenko, A.V., & Nikolenko, R.O.** (2025). *Orhanizatsiya empyrchnoho doslidzhennya viys'kovosluzhbovtiv pislya perebuvannya v izolyatsiyi (poloni)* [Organization of empirical research of military personnel after being in isolation (captivity)]. II All-Ukrainian scientific and practical conference “Philosophical-sociological and psychological-pedagogical problems of preparing an individual to perform tasks in special conditions”. Kyiv: NUOU. P. 95–99 [in Ukrainian].
- Nikolenko, R.O.** (2025). *Prohrama psykhologichnoho suprovodu viys'kovosluzhbovtiv pislya perebuvannya v umovakh prymusovoyi izolyatsiyi* [Program of psychological support for military personnel after being in conditions of forced isolation]. *Military education and science: present and future: collection of abstracts of the XXI International Scientific and Practical Conference*, published in 4 volumes, volume 2, Kyiv: Military Institute of the Taras Shevchenko National University of Kyiv. P. 177–178 [in Ukrainian].
- Teslenko, L.** (2020). *Ne resurs, a aktiv: zvil'neni z polonu znayut' te, choho ne znayut' inshi* [Not a resource, but an asset: those released from captivity know what others do not know]. Retrieved from: <https://novynarnia.com/2020/01/28/ne-resurs-a-aktiv-zvilneni-z-polonu-znayut-te-chogo-ne-znayut-inshi/> [in Ukrainian].
- Khmilyar, O.F., & Apalkov, V.V.** (2022). *Psykhologhiia zhyttia viiskovosluzhbovtiv pislia polonu* [Psychology of the life of a serviceman after captivity]. *Habitus*, 38, 128–135. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.38.21> [in Ukrainian].
- Khmilyar, O.F.** (2022). *Psykhologhiia boiovoi motyvatsii voyna* [Psychology of combat motivation of a soldier]. *Visnyk Natsional'noho universytetu oborony Ukrayiny*, 2 (66), 121–131. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-121-131> [in Ukrainian].
- Khmilyar, O.F., & Apalkov, V.V.** (2024). *Psykhologhiia symvolichnoi mimikrii viiskovopolonenoho* [Psychology of symbolic mimicry of the military] : monograph. Kyiv: Vidavnychy house “Condor”. 204 p. [in Ukrainian].
- Shyrobokov, Yu.M.** (2020). *Teoretychni ta prykladni aspekty psykhologhi viiskovoho polonu* : monohrafiia [Theoretical and applied aspects of the psychology of military captivity: monograph]. Kharkiv : TOV V SPRAVI. 476 s. [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 27.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 00.00.2026

ЛЕГКА Андріана – старший викладач кафедри практичної психології Навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки, Львівський державний університет внутрішніх справ, вул. Городоцька, 26, Львів, Україна, індекс 79007 (andriana.sushko@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5981-6651>

РЕСУРСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ У СФЕРІ ОХОРОНИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ НАПРУЖЕНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. У сучасних умовах соціальної нестабільності та військових конфліктів фахівці сфери охорони психічного здоров'я стикаються з високим рівнем психоемоційного навантаження, що ставить під загрозу їхню професійну ефективність та психологічну стійкість. Актуальним є дослідження ресурсного потенціалу особистості як комплексного явища, що включає внутрішні (особистісні, когнітивні, емоційні, мотиваційні) і зовнішні (соціальні, професійні, культурні) чинники, здатні підтримувати адаптацію, відновлення та психічне благополуччя.

Метою статті є теоретичний аналіз категорії психологічних ресурсів та ресурсного потенціалу особистості фахівця в умовах напруженої професійної діяльності, яка дозволила визначити їх структуру, функції та значення для забезпечення професійної витривалості й психічного здоров'я.

У дослідженні застосовано теоретичні методи аналізу, синтезу, узагальнення та систематизації сучасних наукових джерел з проблематики психологічних ресурсів, особистісного потенціалу, резильєнтності та професійного благополуччя.

Науковою новизною дослідження є уточнення змісту поняття ресурсного потенціалу фахівця з сфери охорони психічного здоров'я, систематизовано авторські підходи до розуміння психологічних ресурсів, виокремлено рівні ресурсного потенціалу (особистісний, когнітивний, емоційний, соціальний, екзистенційно-духовний) та обґрунтовано їх роль у запобіганні емоційному вигоранню і вторинній травматизації.

Висновки. Показано, що ефективне управління ресурсним потенціалом сприяє формуванню адаптивних стратегій професійної діяльності, стабілізації психоемоційного стану та підтриманню професійної суб'єктності. Визначено перспективи подальших досліджень, що пов'язані з вивченням механізмів мобілізації та відновлення ресурсів, розробкою діагностичних методик і впровадженням психопрофілактичних, коучингових та арттерапевтичних підходів у практику охорони психічного здоров'я.

Ключові слова: психологічні ресурси, особистісний потенціал, ресурси, професійна напруженість, психологічне благополуччя, сфера охорони психічного здоров'я.

LEHKA Andriana – Senior Lecturer at the Department of Practical Psychology, Educational and Scientific Institute of Management, Psychology and Security, Lviv State University of Internal Affairs, 26, Horodotska Str., Lviv, Ukraine, postal code 79007 (andriana.sushko@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5981-6651>

RESOURCE POTENTIAL OF THE PERSONALITY OF A SPECIALIST IN THE SPHERE OF MENTAL HEALTH CARE IN CONDITIONS OF INTENSE PROFESSIONAL ACTIVITY

Abstract. *In modern conditions of social instability and military conflicts, mental health professionals face a high level of psycho-emotional stress, which threatens their professional effectiveness and psychological stability. The study of the resource potential of the individual as a complex phenomenon, which includes internal (personal, cognitive, emotional, motivational) and external (social, professional, cultural) factors capable of supporting adaptation, recovery and mental well-being, is relevant.*

The purpose of the article is a theoretical analysis of the category of psychological resources and the resource potential of the individual of a specialist in conditions of intense professional activity, their structure, functions and significance for ensuring professional endurance and mental health are determined.

The study uses theoretical methods of analysis, synthesis, generalization and systematization of modern scientific sources on the issues of psychological resources, personal potential, resilience and professional well-being.

The scientific novelty of the study is the clarification of the content of the concept of resource potential of a mental health professional, the systematization of the author's approaches to understanding psychological resources, the identification of levels of resource potential (personal, cognitive, emotional, social, existential-spiritual) and their role in preventing emotional burnout and secondary traumatization are substantiated.

Conclusions. It is shown that effective management of resource potential contributes to the formation of adaptive strategies of professional activity, stabilization of the psycho-emotional state and maintenance of professional subjectivity. Prospects for further research related to the study of mechanisms of mobilization and restoration of resources, the development of diagnostic methods and the implementation of psychoprophylactic, coaching and art therapeutic approaches in the practice of mental health care are determined.

Key words: psychological resources, personal potential, resources, professional tension, psychological well-being, mental health care.

Постановка проблеми. Сучасний соціальний простір характеризується зростанням кількості кризових явищ – воєнних, гуманітарних і соціальних, що істотно трансформують умови професійної діяльності у сфері охорони психічного здоров'я. У цих реаліях суттєво розширюється коло професій, залучених до підтримки психічного благополуччя населення: поряд із психологами, психотерапевтами та психіатрами ключову роль відіграють соціальні працівники, фахівці медичної галузі, волонтери, педагоги та інші представники допомагаючих професій. Їхня професійна діяльність розгортається в умовах постійного контакту з людським болем, втратами, травматичним досвідом і кризовими станами, що зумовлює хронічну емоційну напруженість та підвищує вразливість до психоемоційного виснаження.

Специфіка роботи фахівців сфери охорони психічного здоров'я передбачає необхідність одночасного утримання професійної ефективності, емпатійної залученості та внутрішньої психологічної рівноваги. Проте тривале перебування у полі страждання інших людей, відповідальність за процеси допомоги та обмежені можливості впливу на об'єктивні умови життєдіяльності клієнтів створюють підґрунтя для розвитку емоційного вигорання, вторинної травматизації, моральної виснаженості та втрати смислових орієнтирів. За таких умов особливої значущості набуває звернення до проблеми психологічних ресурсів як внутрішніх і зовнішніх умов збереження особистісної цілісності та професійної витривалості фахівця.

Додатковий вимір напруженості професійного функціонування формують глобалізаційні процеси та динамічні соціально-економічні зміни, що посилюють досвід нестабільності, невизначеності й багатовимірності сучасного життя. У контексті воєнного конфлікту ці чинники набувають екстремального характеру, ускладнюючи процеси психологічної адаптації та підвищуючи вимоги до внутрішніх ресурсів особистості. Сучасна людина дедалі частіше змушена інтегрувати суперечливі соціальні очікування, культурні коди та ціннісні системи, що відображається і на професійному самопочутті фахівців сфери охорони психічного здоров'я.

Особливе місце в цьому контексті посідає необхідність психологічної стабілізації соціуму, що можливе за рахунок ресурсного потенціалу. Психологічні ресурси особистості в такій перспективі постають не просто як фактор протидії стресу, а як інтегральна основа формування адаптивних стратегій життєдіяльності, відновлення внутрішньої рівноваги та підтримання професійної суб'єктності. Водночас масштабні суспільні потрясіння супроводжуються зниженням ресурсного потенціалу, що проявляється у фрагментації життєвих смислів, порушенні відчуття безпеки, емоційної стійкості та життєстійкості.

Повномасштабна збройна агресія істотно загострила проблему збереження психічного здоров'я населення та радикально ускладнила професійний контекст діяльності фахівців сфери охорони психічного здоров'я. У зв'язку з цим особливої наукової актуальності набуває осмислення ресурсного потенціалу особистості як системоутворювального підґрунтя професійної стійкості, психологічного благополуччя та довготривалої ефективності фахівців сфери охорони психічного здоров'я.

Аналіз досліджень. Проблематика психологічних ресурсів особистості широко представлена у працях вітчизняних і зарубіжних науковців, зокрема С. Максименка, Н. Перегончук, Т. Краєвської, Ю. Постіякової, О. Штепи, О. Осницького, О. Сергієнко, В. Казібекова, С. та Б. Кузікових, у роботах яких ресурси розглядаються як важливий чинник особистісного розвитку та саморегуляції; Р. Лазарус, С. Хобволл і В. Бодров досліджували роль ресурсів у структурі долаючої поведінки; К. Роджерс та Е. Фромм, у працях яких ресурси осмислюються в гуманістично-екзистенційному контексті самовизначення, буття та прагнення до повноти існування; а також С. Хобволл, А. Бандура, Е. Десі, Р. Раян, А. Антоновський, М. Селігман, М. Чіксентмігаї, Б. Фредріксон, К. Снайдер, Дж. Бонанно, А. Мастен, Р. Тедескі і Л. Калхун, які концептуалізують психологічні ресурси як основу подолання стресу, резильєнтності, відновлення й психологічного благополуччя (Kokun & Bezverkhyi, 2024).

Мета – теоретичний аналіз особистісного ресурсу та ресурсного потенціалу особистості фахівця з охорони психічного здоров'я в умовах напруженої професійної діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Поняття ресурсу, психологічного та особистісного ресурсу використовуються для позначення широкого спектра властивостей особистості, що охоплюють інтелектуальні, вольові й характерологічні характеристики людини та відображають її особистісний потенціал, адаптаційні можливості й психологічні резерви у взаємодії з іншими та соціальним середовищем. При цьому у наукових джерелах поняття особистісних ресурсів інтерпретується неоднозначно й представлено різними авторськими підходами.

Поняття психологічних ресурсів набуло особливої наукової значущості у зв'язку з посиленням інтересу до адаптаційного потенціалу особистості, механізмів стресостійкості, саморегуляції, розвитку та подолання кризових станів. У сучасному психологічному дискурсі воно широко застосовується як у прикладних напрямках, так і в фундаментальних дослідженнях особистості.

Психологічні ресурси доцільно розглядати як сукупність внутрішніх (особистісних, когнітивних, емоційних, мотиваційних) і зовнішніх (соціальних, професійних, культурних) чинників, що забезпечують ефективну адаптацію до складних життєвих обставин, підтримку та розвиток психічного здоров'я, результативність діяльності й суб'єктивну якість життя.

У науковій літературі психологічні ресурси інтерпретуються з різних позицій. З одного боку, вони постають як внутрішній потенціал особистості, що активізується в умовах напруження, змін і криз. З іншого – як структурована система ресурсних компонентів, що охоплює самооцінку, оптимізм, автономію, здатність до емоційної регуляції, духовність і ціннісні орієнтації.

У межах теорії збереження ресурсів С. Хобволла ресурси осмислюються як динамічний процес мобілізації психічної енергії, спрямованої на досягнення цілей і подолання перешкод. Водночас низка авторів підкреслює роль ресурсів як засобів саморозвитку, що формуються у процесі соціального досвіду, навчання, терапевтичної взаємодії та практик усвідомленості.

Узагальнення сучасних підходів дозволяє виділити кілька взаємопов'язаних рівнів ресурсів: **особистісні ресурси** – самооцінка, мотивація досягнення, внутрішній локус контролю, смисло-життєві орієнтації, емоційна; **когнітивні ресурси** – рефлексивність, критичне мислення, когнітивна гнучкість, здатність до творчого розв'язання проблем; **емоційні ресурси** – емоційна стабільність, здатність до усвідомлення й регуляції почуттів, толерантність до фрустрації;

соціальні ресурси – підтримка значущого оточення, довірливі взаємини, включеність у соціальні мережі; **екзистенційно-духовні ресурси** – система цінностей, життєві смисли, віра, моральні орієнтири.

У сучасній психології категорія «психологічні ресурси» посідає центральне місце у поясненні механізмів адаптації, самозбереження, професійного розвитку й особистісного благополуччя, поєднуючи теоретичну значущість із широкими практичними можливостями.

В умовах зростаючих викликів, характерних для професій у сфері допомоги (охорона здоров'я, психологічна підтримка, соціальна робота, освіта), особливої актуальності набуває феномен резильєнтності як здатності зберігати внутрішню рівновагу, гнучкість і професійну дієздатність за тривалого психоемоційного навантаження. Воєнний і повоєнний періоди актуалізують проблему відновлення психологічних ресурсів фахівців сфери охорони психічного здоров'я та їхню вразливість до вторинної травматизації (Molnar et al., 2020).

Проблематика психологічних ресурсів тривалий час перебуває у фокусі наукових досліджень. У працях С. Хобволла, А. Бандури, Е. Десі, Р. Раяна психологічні ресурси трактуються як внутрішні характеристики й переваги, що дозволяють людині ефективно справлятися зі стресом, адаптуватися до складних обставин і підтримувати психологічне благополуччя. Саме вони виступають основою відновлення, резильєнтності та посттравматичного зростання (Hobfoll, 2002).

Аналіз наукових джерел свідчить, що до ключових компонентів психологічних ресурсів найчастіше відносять резильєнтність, самоефективність, копінг-навички, життєстійкість, емоційну регуляцію та оптимізм.

Теоретичну базу концепції психологічних ресурсів формують низка провідних підходів. У теорії збереження ресурсів С. Хобволла обґрунтовується прагнення людини набувати, підтримувати й захищати ресурси як умову зменшення дистресу та збереження благополуччя. Позитивна психологія (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) розглядає ресурси як особистісні сильні сторони, що забезпечують оптимальне функціонування, а модель підкреслює їх роль у формуванні позитивних емоцій, залученості, сенсу й досягнень.

У транзакційній моделі стресу Р. Лазаруса і С. Фолкмана ресурси виступають ключовими чинниками когнітивної оцінки стресорів і вибору стратегій подолання (Lazarus & Folkman, 1984).

Теорія самоефективності А. Бандури акцентує віру у власну здатність діяти як центральний ресурс мотивації та резильєнтності (Bandura, 2008).

На думку Т. Титаренко, особистісні ресурси відображають здатність людини самостійно відновлюватися після різноманітних втрат – психічних, соціальних та фізичних – і визначають рівень її здатності інтегрувати поведінку та ефективно справлятися зі стресовими та кризовими ситуаціями (Титаренко, 2018). Дослідниця підкреслює, що саме внутрішні ресурси забезпечують компетентність особистості в часі, підтримують її ментальне здоров'я та дають змогу оперувати потенціалом людини відповідно до реальних та необхідних можливостей.

О. Штепа розглядає ресурсний аспект як вираз тенденції до саморозвитку особистості та як медіатор взаємодії внутрішнього та зовнішнього «Я». Вона наголошує на значущості психологічних ресурсів у різні вікові періоди, розробляє методики їх актуалізації та підкреслює роль здатності особистості мобілізувати власні ресурси для адаптації й саморозвитку (Штепа, 2013). На думку дослідниці, ресурс слугує психологічно-мотиваційним динамічним станом, який виявляє сутність особистості та забезпечує її соціальне, емоційне й духовне благополуччя; усвідомлення й уміння використовувати власні ресурси і є проявом ресурсності.

О. Сергієнко доповнює цей підхід, виокремлюючи когнітивні, емоційні та вольові ресурси, які базуються на інтелектуально-особистісних характеристиках і виконують регулятивну функцію, контролюючи поведінку в життєво значущих ситуаціях.

У працях О. Кононенко та співавторів наголошується, що саме ціннісні пріоритети формують основу стійкого психічного функціонування в умовах суспільних криз і війни (Кононенко, 2021). О. Федчук акцентує увагу на проблемі мобілізації психологічних ресурсів у кризових контекстах, аналізуючи, яким чином в умовах війни та повоєнної відбудови організації мають враховувати фізичні, емоційні та когнітивні резерви фахівців (Федчук, 2023). Автор підкреслює, що неадекватне управління цими ресурсами призводить до їх виснаження, зниження професійної ефективності та підвищення ризиків для психічного здоров'я, тоді як превентивні заходи є необхідною умовою збереження стійкості та продуктивності.

Таким чином, різні науковці підкреслюють багатовимірний характер особистісних ресурсів, що охоплюють як внутрішні психічні механізми, так і здатність до регуляції та саморозвитку у взаємодії з соціальним оточенням.

Розкриття структури та функцій психологічних ресурсів створює підґрунтя для розробки програм профілактики професійного вигорання, підтримки стресостійкості фахівців допомагаючих професій, упровадження ресурсно-орієнтованого консультування, підходів позитивної психотерапії, коучингу й психологічної реабілітації.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, працівники сфери охорони психічного здоров'я та фахівці допомагаючих професій у період війни виконують надзвичайно важливу суспільну функцію, водночас зазнаючи значного навантаження на власні психологічні ресурси. З метою запобігання виснаженню актуальним є впровадження системної підтримки, розвитку резильєнтності, професійної психологічної допомоги та організаційних стратегій збереження ресурсного потенціалу. Перспективою подальших досліджень є вивчення комплексних механізмів мобілізації та відновлення психологічних ресурсів у фахівців сфери охорони психічного здоров'я за умов тривалого стресового впливу, зокрема шляхом інтеграції методик психологічної профілактики, коучингу та арттерапевтичних практик. Також важливим напрямом є розробка та апробація інструментів оцінки ресурсного потенціалу, адаптованих до специфіки професійної діяльності в кризових умовах, а також дослідження ефективності програми розвитку і експлікації особистісних ресурсів фахівців для підтримки психічного здоров'я.

Література

- Кононенко О. І., Григоращенко А. В.** Сучасний стан наукових поглядів на психологічне благополуччя особистості. *Психологія та соціальна робота*. 2021. № 1(53). С. 102–113. [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2021.1\(53\).241351](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2021.1(53).241351)
- Титаренко Т. М.** *Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації*: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
- Федчук О.** Мобілізація та виснаження життєвих ресурсів особистості. *Безпеківі аспекти управління організаціями в умовах війни та повоєнної відбудови держави*: матеріали круглого столу (м. Львів, 12 травня 2023 року) / за заг. ред. В. С. Бліхара, Г. З. Леськів. Львів : ЛьвДУВС, 2023. С. 178–184.
- Штепа О. С.** Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 782–791.
- Bandura A.** An agentic perspective on positive psychology. In S. J. Lopez (Ed.), *Greenwood Publishing Group. Positive psychology: Exploring the best in people*. 2008. Vol. 1, pp. 167–196.
- Hobfoll S. E.** Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*. 2002. 6(4), 307–324. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>
- Kokun O., Bezverkhyi O.** Ukrainian students' personal resources and resistance to war stress: *A cross-sectional survey*. *Journal of Loss and Trauma*. 2024. 29(8), 976–993. <https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2325084>
- Lazarus R. S., Folkman S.** *Stress, appraisal, and coping*. Springer. 1984.
- Molnar B. E., Meeker S. A., Manners K., Tieszen L., Kalergis K., Fine J. E., Hallinan S., Wolfe, J. D., Wells M. K.** Vicarious traumatization among child welfare and child protection professionals: A systematic review. *Child abuse & neglect*. 2020. 110 (Pt 3), 104679. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104679>
- Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M.** Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 2000. 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

References

- Kononenko, O. I., & Hryhorashchenko, A. V.** (2021). Suchasnyi stan naukovykh pohliadiv na psykholohichne blahopoluchchia osobystosti [The current state of scientific views on psychological well-being of the individual]. *Psychology and Social Work*, 1(53), 102–113. [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2021.1\(53\).241351](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2021.1(53).241351) [in Ukrainian].
- Tytarenko, T. M.** (2018). *Psykhologichne zdorovia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloi travmatyzatsii* [Psychological health of personality: Means of self-help in conditions of prolonged traumatization]. Imeks-LTD. 2018. 160 s. [in Ukrainian].
- Fedchuk, O.** (2023). Mobilizatsiia ta vysnazhennia zhyttievykh resursiv osobystosti [Mobilization and depletion of life resources of personality]. In V. S. Blikhar & H. Z. Leskiv (Eds.), *Security aspects of organizational management in the conditions of war and post-war reconstruction of the state* (pp. 178–184). Lviv State University of Internal Affairs. [in Ukrainian].

- Shtepa, O. S.** (2013). Osoblyvosti zviazku psykhologichnoi ta personalnoi resursnosti osobystosti [Features of the relationship between psychological and personal resourcefulness of personality]. *Problems of Modern Psychology*, 21, 782–791. [in Ukrainian].
- Bandura, A.** (2008). An agentic perspective on positive psychology. In S. J. Lopez (Ed.), *Positive psychology: Exploring the best in people* (Vol. 1, pp. 167–196). Greenwood Publishing Group. [in English].
- Hobfoll, S. E.** (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), 307–324. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307> [in English].
- Kokun, O., & Bezverkhyi, O.** (2024). Ukrainian students' personal resources and resistance to war stress: A cross-sectional survey. *Journal of Loss and Trauma*, 29(8), 976–993. <https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2325084> [in English].
- Lazarus, R. S., & Folkman, S.** (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer. [in English].
- Molnar, B. E., Meeker, S. A., Manners, K., Tieszen, L., Kalergis, K., Fine, J. E., Hallinan, S., Wolfe, J. D., & Wells, M. K.** (2020). Vicarious traumatization among child welfare and child protection professionals: A systematic review. *Child Abuse & Neglect*, 110(Pt 3), Article 104679. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104679> [in English].
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M.** (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5> [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 23.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 00.00.2026

MAZAI Lada – PhD in Psychology, Associate Professor at the Department of Crisis and Clinical Psychology, Vasyl' Stus Donetsk National University, 21, 600-richchya Str., Vinnytsia, Ukraine, postal code 21021 (l.mazay@donnu.edu.ua)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9532-5996>

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND LEVELS OF PERCEIVED STRESS IN HUMANITIES STUDENTS

Abstract. *The article analyzes the role of emotional intelligence as an internal resource for coping with distress among humanities students under conditions of prolonged military aggression and social uncertainty.*

The purpose of the study is to investigate and scientifically substantiate the nature of the relationship between the structural components of emotional intelligence and the levels of perceived stress in humanities students within the specific context of martial law in Ukraine.

Methodology. *The research sample consisted of 124 students majoring in 053 Psychology, 014.01 Secondary Education (Ukrainian Language and Literature), 035.01 Philology (Ukrainian Language and Literature), and 012 Preschool Education. The psychodiagnostic toolkit included N. Hall's Emotional Intelligence Test and the Perceived Stress Scale (PSS-10). Statistical analysis was conducted using descriptive statistics, Spearman's correlation coefficient, and the non-parametric Kruskal-Wallis H-test.*

Scientific novelty. *For the first time under the conditions of full-scale war, the specifics of emotional intelligence functioning as a stress-coping resource for future humanities specialists have been revealed. It was found that a developed emotional sphere correlates with higher self-criticism and a deeper awareness of the deficit of one's own coping resources in the face of global challenges. The study proves the «stress leveling effect», according to which the intensity of macro-social stressors of war negates statistical differences in the subjective perception of stress between groups with different levels of emotional maturity.*

Conclusions. *A critical state of the students' emotional sphere was established: 60% of respondents possess a low overall level of emotional intelligence, while 77% demonstrate a weak ability to manage their own emotions. Significant inverse correlations were identified between indicators of self-regulation, self-motivation, and the feeling of helplessness. The absence of significant differences according to the H-test ($p = 0.111$) indicates the totalizing impact of military factors, necessitating the implementation of systemic psychological training programs to strengthen the resilience of Ukrainian youth.*

Key words: *emotional intelligence, stress, level of perceived stress, perceived helplessness, stress tolerance, student youth.*

МАЗАЙ Лада – доктор філософії з психології, доцент кафедри кризової та клінічної психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса, вул. 600-річчя, 21, м. Вінниця, Україна, індекс 21021 (l.mazay@donnu.edu.ua)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9532-5996>

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА РІВНІВ СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Анотація. *У статті проаналізовано роль емоційного інтелекту як внутрішнього ресурсу подолання дистресу у студентів гуманітарних спеціальностей в умовах тривалої воєнної агресії та соціальної невизначеності.*



Мета розвідки полягає у дослідженні та науковому обґрунтуванні характеру взаємозв'язку між структурними компонентами емоційного інтелекту та рівнями сприйнятого стресу у студентів гуманітарних спеціальностей у специфічних умовах воєнного стану в Україні.

Методологія. Вибірку дослідження склали 124 студенти спеціальностей 053 Психологія, 014.01. Середня освіта (українська мова та література), 035.01. Філологія. Українська мова та література, 012 Дошкільна освіта. Психодіагностичний інструментарій включав тест емоційного інтелекту Н. Холла та шкалу сприйнятого стресу PSS-10. Статистичний аналіз результатів здійснювався за допомогою описової статистики, коефіцієнта кореляції Спірмана та непараметричного Н-критерію Крускала-Уоллеса.

Наукова новизна. Вперше в умовах повномасштабної війни розкрито специфіку функціонування емоційного інтелекту як ресурсу подолання стресу у майбутніх фахівців гуманітарного профілю. Виявлено, що розвинена емоційна сфера корелює з вищою самокритичністю та глибшим усвідомленням дефіциту власних копінг-ресурсів перед обличчям глобальних викликів. Доведено ефект стресового вирівнювання, згідно з яким інтенсивність макросоціальних стресорів війни нівелює статистичні відмінності у суб'єктивному сприйнятті стресу між групами з різним рівнем емоційної зрілості.

Висновки. Встановлено критичний стан емоційної сфери студентства – 60% респондентів мають низький загальний рівень емоційного інтелекту, при цьому 77% демонструють слабку здатність до управління власними емоціями. Виявлено значущі обернені зв'язки між показниками саморегуляції, самомотивації та відчуттям безпорадності. Відсутність значущих відмінностей за Н-критерієм ($p = 0.111$) вказує на тотальність впливу воєнних факторів, що зумовлює необхідність впровадження системних програм психологічної підготовки для зміцнення резильєнтності української молоді.

Ключові слова: емоційний інтелект, стрес, рівень сприйнятого стресу, почуття безпорадності, стресостійкість, студентська молодь.

Problem Statement. The contemporary sociocultural space of Ukraine is characterised by a state of permanent crisis caused by the full-scale military aggression of the Russian Federation, which has radically altered the living conditions of all segments of the population, especially student youth. For students of higher education in the humanities, these challenges are particularly acute. Adolescence and early adulthood in themselves represent a period of intensive personal development, identity search, and professional self-determination; however, under wartime conditions, this process is complicated by the destruction of a basic sense of safety, uncertainty about the future, and the need for constant adaptation to extreme circumstances.

The relevance of studying emotional intelligence (hereinafter referred to as EQ) and perceived stress in this category of young people is determined by the specifics of their future professional activity. Humanities students are preparing to work within the «human–human» system, where emotional competence, the capacity for empathy, and self-regulation skills are not merely personal traits but also key professional tools. In a situation where society requires large-scale psychological and pedagogical support, future specialists in socioeconomic professions are subjected to «double pressure»: they are compelled to process their own traumatic experiences caused by the war while simultaneously developing competencies to assist others.

The problem of perceived stress in the student environment has reached critical levels. Unlike objective stress, perceived stress reflects an individual's subjective assessment of the extent to which their life is experienced as unpredictable, uncontrollable, and overloaded. High levels of this indicator are directly correlated with the development of depressive states, anxiety disorders, and somatic illnesses. In this context, emotional intelligence is viewed as a potential internal resource that can function as a buffer, mitigating the negative impact of stressors and promoting the preservation of mental health. Studying the relationship between emotional intelligence and perceived stress will make it possible not only to gain a deeper understanding of the mechanisms of youth adaptation, but also to develop scientifically grounded psychological support programs in higher education institutions (hereinafter referred to as HEIs) aimed at fostering stress resilience and emotional maturity in future specialists of the socioeconomic profile.

Analysis of Recent Research on the Stated Problem. The concept of emotional intelligence has undergone a long trajectory of scientific evolution, beginning with philosophical discussions on the

role of affects in cognition (Yurchuk & Liashch, 2024). B. Spinoza was among the first to point out that an individual becomes free only when they become aware of their affects and liberate themselves from their «enslaving» power. In contemporary psychology, the concept of emotional intelligence was shaped through the works of P. Salovey, J. Mayer, and D. Goleman (Губа, Асатрян, 2024). The Mayer–Salovey–Caruso ability model emphasizes the cognitive aspects of processing emotional information, whereas mixed models, in particular those proposed by N. Hall and D. Goleman, incorporate personality traits such as self-motivation and social skills into the structure of emotional intelligence (Goleman, 1995).

In Ukrainian scholarly discourse, the problem of emotional intelligence is actively developed within studies of personal potential and reflexive consciousness. The works of E. Nosenko demonstrate that emotional intelligence is a manifestation of high intellectual and emotional maturity, enabling individuals to act effectively in uncertain conditions (Носенко, 2012). H. Chebykin emphasizes the systemic nature of emotional stability, where the identification and regulation of emotions function as mechanisms of psychological defense (Губа, Асатрян, 2024).

Studies on the impact of the war on the psychological state of Ukrainian students conducted by V. Potop and other authors in 2023–2024 indicate a catastrophic increase in levels of distress (Potop et al., 2024). It has been documented that 98% of higher education students have been affected by the war, while the prevalence of PTSD in this sample ranges from 27% to 66%. Comparative studies involving Polish and Romanian students confirm that Ukrainian youth are living under conditions of «extreme stress», with PSS-10 scores significantly exceeding European normative values.

A separate body of research focuses on the relationship between emotional intelligence and academic performance as well as coping strategies. It has been shown that high emotional intelligence positively predicts academic resilience and reduces the risk of burnout (Abdelrahman, Qadire, Ballout et al., 2025). It has also been established that gender plays a role in vulnerability to stress: women and younger individuals (aged 15–20) demonstrate higher levels of anxiety and depression compared to other groups (Potop et al., 2024).

Despite the substantial body of existing research, the question of whether emotional intelligence is capable of mitigating the impact of macro-stressors such as war remains open. This underscores the need to investigate the mechanisms of «personal hardiness» and to identify effective ways of strengthening the resilience of the student population.

The purpose of the present study is to report the results of an empirical investigation into the relationship between indicators of emotional intelligence and levels of perceived stress among students of humanities specialties (053 Psychology and a range of pedagogical fields). The focus of our research is the analysis of correlational relationships between specific components of emotional intelligence and subjective parameters of stress under conditions of a prolonged armed conflict.

Presentation of the Main Material. The theoretical framework of the study is based on the integration of the cognitive-behavioural approach to emotional intelligence and the transactional model of stress proposed by R. Lazarus and S. Folkman. Emotional intelligence is thus conceptualized as a dynamic system of abilities that enables an individual not only to recognize emotions but also to use them as cognitive resources for problem solving. In N. Hall's model, which served as the basis for the empirical part of the study, emotional intelligence comprises five relatively independent scales:

- *emotional awareness*, which constitutes the foundation of emotional intelligence, involves the ability to verbalize emotions, differentiate subtle nuances of feelings, and understand the relationship between thoughts and emotional reactions;
- *management of one's own emotions*, defined as the capacity for emotional «recovery» and flexibility. This ability allows individuals to minimize the destructive impact of negative emotions and to maintain an optimal state for activity;
- *self-motivation*, understood as the volitional component of the emotional sphere of personality, enables individuals to evoke the emotions necessary to achieve goals and to sustain vitality in challenging circumstances;
- *empathy* is the capacity for emotional resonance and understanding another person's experiences without losing one's own identity. For future psychologists and educators, this quality is a leading component in the structure of professional suitability;

– *recognition of others' emotions*, which involves the skill of decoding nonverbal expression and ensures the adequacy of social interaction and the effectiveness of communication (Горенко, Радзівіл, 2023; Пономаренко, Дорошенко, 2025).

At the same time, perceived stress is conceptualized not as a reaction to an event, but as the outcome of a subjective appraisal. In particular, the PSS-10 scale measures two vectors of this appraisal:

– *perceived helplessness* – a sense of lack of control over external circumstances and one's own reactions. This state is closely related to M. Seligman's concept of learned helplessness, in which an individual loses motivation to resist due to the belief in the futility of efforts (Yurchuk & Liashch, 2024);

– *lack of self-efficacy* – a subjective feeling of inability to cope with the current demands of life. This reflects low confidence in one's own coping resources (Schneider, Schönfelder, Domke-Wolf, & Wessa, 2020).

The empirical study of the relationship between emotional intelligence and the level of perceived stress was conducted at three higher education institutions and involved 124 students of humanities specialties: 053 Psychology (21 participants), 014.01 Secondary Education (Ukrainian Language and Literature) (44 participants), 035.01 Philology: Ukrainian Language and Literature (22 participants), and 012 Preschool Education (37 participants). During the psychodiagnostic assessment, we employed N. Hall's Emotional Intelligence (EQ) test and the Perceived Stress Scale (PSS-10). All mathematical and statistical analyzes (descriptive statistics and Spearman's rank correlation coefficient) were performed using IBM SPSS Statistics software (version 27) and Microsoft Excel 2016.

The results of the psychological assessment indicate that a salient characteristic of the sample, pointing to a clear underlying problem, is the low level of emotional intelligence observed in the majority of respondents (the arithmetic mean on the integral emotional intelligence scale in the sample was 34.89). In percentage terms, 60% of the respondents demonstrated a low level of emotional intelligence, 30% a medium level, and only 10% a high level. An analysis of the individual components of this construct revealed the following distribution of indicators:

- emotional awareness: 48% of respondents showed a low level, 33% a medium level, and 19% a high level;
- ability to manage one's own emotions: this ability was weakly expressed in 77% of the respondents, manifested at a medium level in 17%, and was highly developed in only 6%;
- self-motivation: a low level was characteristic of 54% of the sample, a medium level of 31%, and a high level of only 15%;
- empathy: 35% of respondents demonstrated a low level, 38% a medium level, and 27% a high level;
- recognition of others' emotions: this ability was well developed in only 21% of participants, 31% showed a medium level, while 48% demonstrated a low level (Fig. 1).

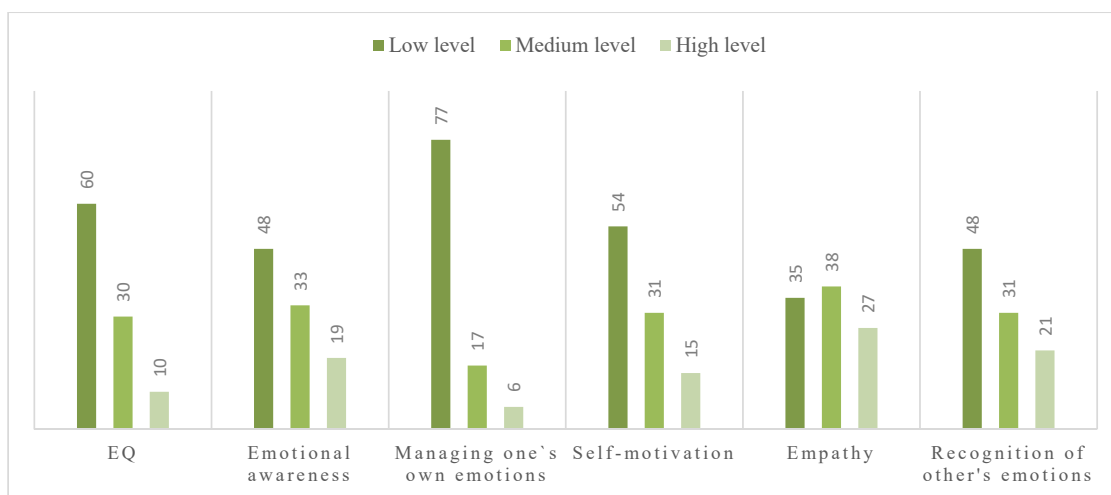


Fig. 1. Percentage ratio of respondents' indicators based on the results of the EQ (emotional intelligence) test (N. Hall)

As for the indicators of perceived stress, they can be characterized as relatively normative within the student sample. In particular, the level of perceived stress was moderate (the arithmetic mean on the scale was 22.6). In percentage terms, 6% of participants demonstrated a low level of perceived stress, 67% a moderate level, and 27% a high level. It is nevertheless important to note that stress is present in the respondents' lives and is expressed at a fairly significant level. Specifically, 31% of students reported a very high perception of helplessness in the face of life challenges and difficulties. For 48%, this indicator was at a moderate level, while for 21% it was low. A lack of self-efficacy in stressful situations was experienced by 33% of respondents, 56% reported such feelings at a moderate level, whereas 11% believed that they possessed a sufficient level of self-efficacy (Fig. 2).

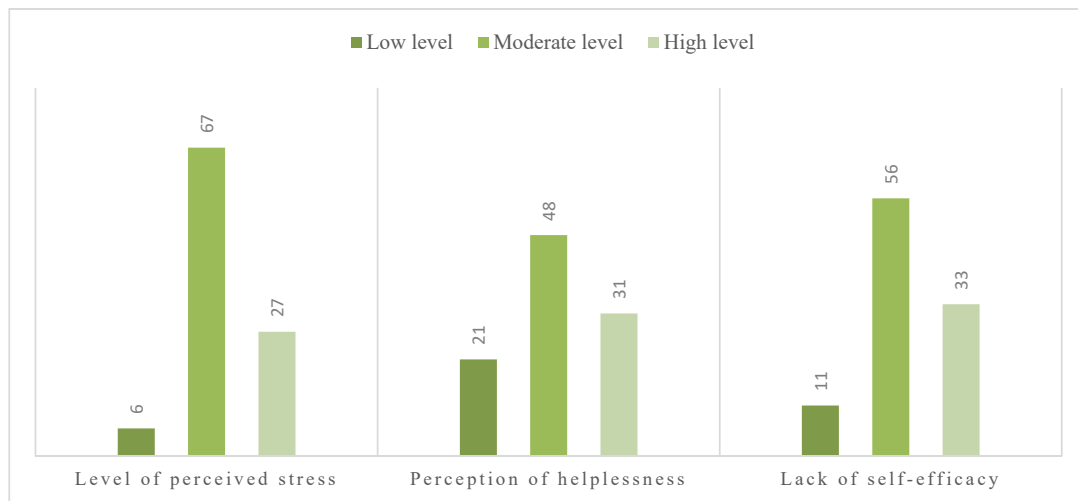


Fig. 2. Percentage of respondents' scores on the PSS-10 perceived stress scale

High levels of perceived lack of self-efficacy may be associated with low levels of self-motivation and emotion regulation, which render students more vulnerable to stress.

As a result of the correlation analysis, we identified significant relationships between the integral scales of «perceived stress level» and «emotional intelligence», as well as the scales of «perceived helplessness», «lack of self-efficacy», «managing one's emotions», and «self-motivation». Among these, the scales of perceived helplessness and lack of self-efficacy exhibit the strongest correlations.

The «perceived helplessness» scale has inverse correlations with indicators of emotional awareness (-0.227), managing one's emotions (-0.584), self-motivation (-0.442), recognizing others' emotions (-0.243), and the overall level of emotional intelligence (-0.425).

These correlations can be explained by the fact that a high level of perceived helplessness is associated with a low level of development of emotional intelligence and four of its components, except for empathy. The latter trait shows no correlation with other diagnosed indicators, allowing us to assert that the level of empathy development does not determine the level of perceived stress.

The «lack of self-efficacy» scale correlates directly with emotional intelligence indicators (0.383) and its components: emotional awareness (0.269), managing one's emotions (0.435), self-motivation (0.376), and recognizing others' emotions (0.249). The association between high values of lack of self-efficacy and high levels of emotional intelligence – and, conversely, low values of lack of self-efficacy and low levels of emotional intelligence – indicates that respondents with a developed EQ are more inclined to be self-critical regarding their available resources for coping with stressful situations than those with undeveloped or poorly developed EQ. Due to a lack of self-reflection, the latter are unable to adequately assess which personal resources they lack to overcome stress and its consequences or to enhance their stress resistance.

The «managing one's emotions» scale correlates inversely with perceived stress levels (-0.425) and perceived helplessness (-0.584), while correlating directly with the lack of self-efficacy (0.435). These relationships suggest that respondents capable of controlling their emotions are less susceptible to stress and maintain an optimistic outlook on developments; simultaneously, they remain self-critical of their own efficacy, which helps them realistically evaluate problematic situations.

The «self-motivation» scale correlates inversely with perceived stress levels (-0.300) and perceived helplessness (-0.442), and has direct correlations with indicators of the lack of self-efficacy (0.376). A developed capacity for self-motivation, which involves the ability to evoke the emotions necessary to achieve set goals, is associated with a low level of perceived stress and the ability to maintain a cheerful and optimistic emotional state. Conversely, low self-motivation values correlate with high levels of perceived stress and the respondents' inability to combat negative emotions and feelings.

The integral scale «perceived stress level» has inverse correlations with indicators of emotional intelligence (-0.275), managing one's emotions (-0.425), and self-motivation (-0.300). These correlations indicate that as the level of perceived stress among respondents increases, the level of development of their emotional intelligence decreases.

The integral scale «emotional intelligence» correlates inversely with perceived stress levels (-0.275) and perceived helplessness (-0.425), while correlating directly with the indicators of lack of self-efficacy (0.383). Such correlations confirm that a low level of emotional intelligence development leads respondents to perceive stress in their lives more acutely and to feel a deficit in their psychological resources, which prevents them from coping effectively.

To clarify the cause-and-effect patterns between the level of emotional intelligence and the level of perceived stress, we calculated statistically significant differences using the Kruskal-Wallis H-test. However, we found that there is no statistically significant difference in the level of perceived stress among groups of respondents with different EQ levels (Table 1).

Table 1

Results of comparing respondents with different EQ levels and the level of perceived stress

Group by EQ level	Level of perceived stress	
	Arithmetic mean	Asymptotic significance
Group 1	47,58	0,111 ($\geq 0,05$)
Group 2	57,26	
Group 3	67,61	

Consequently, regardless of the level of emotional intelligence, all respondents demonstrate moderate or high levels of perceived stress, driven by the war in Ukraine, the instability of the economic and social situation in the country, and the uncertainty of the future for student youth. This situation underscores the need for the systematic and professional cultivation of emotional intelligence and the development of resilience among higher education students.

Conclusions and Prospects for Further Research. The conducted study allows for several fundamental conclusions regarding the psychological state and adaptive resources of contemporary student youth. A prevalence of low emotional intelligence (EQ) was recorded within the sample of humanities students (60%). The most critical finding is the lack of emotion management skills (77%), which indicates that future specialists are unprepared for the emotional demands inherent in their professional fields.

More than a quarter of the students are experiencing high levels of perceived stress, while one-third report acute feelings of helplessness. This reflects the depletion of adaptive mechanisms under the prolonged impact of war. It has been established that developed skills in emotion management and self-motivation are key factors in mitigating feelings of helplessness, emphasizing the need to focus specifically on these components in future psychocorrectional interventions.

A positive correlation was identified between EQ and self-criticism (expressed as a lack of self-efficacy). High EQ facilitates a more adequate awareness of one's own limitations; while this may increase subjective tension, it creates a necessary foundation for realistic action planning and personal development.

The absence of significant differences in stress levels among groups with varying EQ levels confirms that, under the conditions of a national catastrophe, individual differences in psychological resources are neutralized. Stress becomes a universal state, necessitating systemic support measures rather than solely individual ones.

The results of this study open broad horizons for further scientific inquiry and practical implementation. In our view, promising future research should explore the integration of EQ with "hardiness," social support, and spiritual values as multifaceted factors in the resilience of Ukrainian youth.

Bibliography

- Abdelrahman H., Qadire M. A., Ballout S., Rababa M., Kwaning E. N., Zehry H.** Academic Resilience and its Relationship with Emotional Intelligence and Stress Among University Students: A Three-County Survey. *Brain and Behavior*. 2025. 15(4). DOI: <https://doi.org/10.1002/brb3.70497>
- Goleman D.** Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ? London, Bloomsbury Publishing Plc, 2020. 368 p.
- Potop V., Vypasniak I., Ivanyshyn I., Lutskyi V., Kryventsova I., Shesterova L., Prusik K.** Assessment of stress and health conditions among students in the context of the war in Ukraine. *Physical Culture, Recreation and Rehabilitation*. 2024. 3(2). PP. 58–69. DOI: <https://doi.org/10.15561/physcult.2024.0203>
- Schneider E. E., Schönfelder S., Domke-Wolf M., Wessa M.** Measuring stress in clinical and nonclinical subjects using a German adaptation of the Perceived Stress Scale. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2020. 20(2). PP. 173–181. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.03.004>
- Yurchuk S., Lyashch Y.** The Relationship Between Emotional Intelligence and Stress Resistance of the Individual. *Personality and Environmental Issues*. 2024. Vol. 3, Issue 1. PP. 44–49. DOI: [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3\(1\)-44-49](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3(1)-44-49)
- Горенко М. В., Радзівіл К. П.** Психологічне благополуччя майбутніх психологів в умовах війни. *Габітус*. 2023. Вип. 56, С. 65–69. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.10>
- Губа Н. О., Асатрян С. А.** Теоретико-методологічні засади дослідження емоційного інтелекту. *Psychological patterns of social processes and personality development in modern society: scientific monograph*. Latvia: Baltija Publishing. 2024 С. 14–26. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-481-8-2>
- Носенко Е. Л.** Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія*, 2012. Вип. 18, Том 20. № 9/1. С. 116–123.
- Пономаренко Т. І., Дорошенко І. В.** Взаємозв'язок емоційного інтелекту та копінг-стратегій поведінки здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 2025. Вип. 1(7), С. 122–128. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-16>

References

- Abdelrahman, H., Qadire, M. A., Ballout, S., Rababa, M., Kwaning, E. N., Zehry, H.** (2025). Academic Resilience and its Relationship with Emotional Intelligence and Stress Among University Students: A Three-County Survey. *Brain and Behavior*, 15(4). DOI: <https://doi.org/10.1002/brb3.70497> [in English]
- Goleman, D.** (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ? London, Bloomsbury Publishing Plc, 2020. 368 p. [in English]
- Potop, V., Vypasniak, I., Ivanyshyn, I., Lutskyi, V., Kryventsova, I., Shesterova, L., Prusik, K.** (2024). Assessment of stress and health conditions among students in the context of the war in Ukraine. *Physical Culture, Recreation and Rehabilitation*. 3(2), 58–69. DOI: <https://doi.org/10.15561/physcult.2024.0203> [in English]
- Schneider, E. E., Schönfelder, S., Domke-Wolf, M., Wessa, M.** (2020). Measuring stress in clinical and nonclinical subjects using a German adaptation of the Perceived Stress Scale. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(2). PP. 173–181. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.03.004> [in English]
- Yurchuk, S., Lyashch, Y.** (2024). The Relationship Between Emotional Intelligence and Stress Resistance of the Individual. *Personality and Environmental Issues*, Vol. 3, Issue 1. P. 44–49. DOI: [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3\(1\)-44-49](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3(1)-44-49) [in English]
- Horenko, M. V., Radzivil, K. P.** (2023). Psykholohichne blahopoluchchia maibutnikh psykholohiv v umovakh viiny [Psychological well-being of future psychologists in wartime]. *Habitus*, 56, 65–69. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.10> [in Ukrainian]
- Huba, N. O., Asatrian, S. A.** (2024). Teoretyko-metodolohichni zasady doslidzhennia emotsiinoho intelektu [Theoretical and methodological foundations of emotional intelligence research]. *Psychological patterns of social processes and personality development in modern society: scientific monograph*. Latvia: Baltija Publishing. PP. 14–26. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-481-8-2> [in Ukrainian]
- Nosenko, E. L.** (2012). Emotsiinyi intelekt yak forma proiavu vazhlyvoi skladovoi osobystisnoho potentsialu – refleksyvnoi svidomosti [Emotional intelligence as a form of manifestation of an important component of personal potential – reflective consciousness]. *Visnyk DNU. Seriya: Pedagogika i psykholohiia – Bulletin of DNU. Series: Pedagogy and Psychology*, Issue 18, Vol. 20, № 9/1. PP. 116–123 [in Ukrainian]
- Ponomarenko, T. I., Doroshenko, I. V.** (2025). Vzaiemozviazok emotsiinoho intelektu ta kopinh-stratehii povedinky zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh nevyznachenosti [The relationship between emotional intelligence and coping strategies of higher education students in conditions of uncertainty]. *Naukovi zapysky. Seriya: Psykholohiia – Scientific notes. Series: Psychology*, Issue 1(7). PP. 122–128. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-16> [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 19.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 00.00.2026

ОСМАНОВА Аліме – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціології, Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, вул. Іоанна Павла II, 17, Київ, Україна, індекс 01042 (uskut84@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7180-8176>

ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ РЕСУРСИ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗОВОГО ДОСВІДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Анотація. Метою статті є теоретичний аналіз екзистенційних ресурсів особистості та обґрунтування їхньої ролі у формуванні резилієнтності військовослужбовців в умовах кризового та бойового досвіду. Дослідження зосереджене на виявленні ключових компонентів внутрішніх ресурсів, які забезпечують психоемоційну стійкість, здатність до саморегуляції, переосмислення життєвих цінностей і власної ідентичності, а також розвитку посттравматичного зростання в умовах екстремальних життєвих ситуацій.

Методологія. Дослідження базується на екзистенційно-орієнтованому підході, який розглядає кризову реальність військовослужбовця як інтегративний простір взаємодії зовнішніх викликів і внутрішніх екзистенційних переживань. Аналіз включає когнітивні, емоційні та ціннісні компоненти досвіду особистості, що визначають її здатність до самоздійснення, адаптації та внутрішньої стабілізації в умовах високого психоемоційного навантаження. Особлива увага приділена виявленню механізмів позитивної переорієнтації екзистенційних переживань через усвідомлення сенсу життя, підтримку побратимів, творчість, відданість та прийняття, що сприяє розвитку психічної стійкості та резилієнтності.

Наукова новизна. У статті обґрунтовано, що екзистенційні ресурси, включно з усвідомленням власного «Я», сенсу служби, внутрішньою саморегуляцією, моральними цінностями, почуттям відповідальності та підтримкою колективу, є ключовими чинниками формування резилієнтності військовослужбовців. Ці ресурси дозволяють ефективно реагувати на стресові та кризові ситуації, підтримувати психоемоційну стабільність, активізувати внутрішні резерви для подолання екзистенційної пустоти та сприяють становленню посттравматичного зростання, що проявляється у переосмисленні цінностей, самопізнанні та реалізації власного потенціалу. Дослідження підтверджує, що інтеграція екзистенційних ресурсів із психічними якостями – самоорганізацією, дисциплінованістю, креативністю, винахідливістю та відповідальністю – підвищує ефективність адаптації, дозволяє підтримувати внутрішню рівновагу та зберігати працездатність у складних умовах.

Висновки. Розвиток резилієнтності військовослужбовців в умовах кризового досвіду є процесом, що залежить від усвідомленого використання екзистенційних ресурсів, активізації внутрішніх опор і формування стабільної системи цінностей та життєвих орієнтирів. Поєднання екзистенційних ресурсів з особистісними якостями забезпечує ефективну адаптацію, психоемоційну стабільність та сприяє самоздійсненню навіть у найскладніших життєвих обставинах. Стаття підкреслює важливість усвідомлення військовослужбовцями власних ресурсів, здатності до переосмислення життєвих криз і використання їх як каталізатора внутрішніх трансформацій та посттравматичного зростання.

Ключові слова: екзистенційні ресурси, кризовий досвід, резилієнтність, психоемоційна стійкість, самоздійснення, військовослужбовці, посттравматичне зростання.

OSMANOVA Alimie – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Psychology and Sociology, Volodymyr Dahl East Ukrainian National University, 17, Ioanna Pavla II Str., Kyiv, Ukraine, postal code 01042 (uskut84@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7180-8176>

EXISTENTIAL RESOURCES AS THE BASIS FOR THE FORMATION OF PERSONAL RESILIENCE IN THE CONTEXT OF CRISIS EXPERIENCE AMONG MILITARY PERSONNEL

Abstract. *The purpose of this article is to conduct a theoretical analysis of existential resources of the individual and to substantiate their role in the formation of resilience among military personnel under conditions of crisis and combat experience. The study focuses on identifying key components of internal resources that ensure psycho-emotional stability, self-regulation, the reevaluation of life values and personal identity, as well as the development of post-traumatic growth in extreme life situations.*

Methodology. *The research is based on an existentially oriented approach, which considers the crisis reality of military personnel as an integrative space of interaction between external challenges and internal existential experiences. The analysis covers cognitive, emotional, and value-related components of personal experience, which determine the individual's capacity for self-fulfillment, adaptation, and internal stabilization under conditions of high psycho-emotional stress. Special attention is given to mechanisms of positive reorientation of existential experiences through the awareness of life meaning, peer support, creativity, dedication, and acceptance, which contribute to the development of psychological stability and resilience.*

Scientific novelty. *The article substantiates that existential resources, including the awareness of the self, the meaning of service, internal self-regulation, moral values, sense of responsibility, and support from the collective, are key factors in the formation of resilience in military personnel. These resources allow for effective responses to stressful and crisis situations, maintain psycho-emotional stability, activate internal reserves to overcome existential voids, and promote post-traumatic growth, manifested in the reevaluation of values, self-knowledge, and realization of personal potential. The study confirms that the integration of existential resources with personal qualities – self-organization, discipline, creativity, ingenuity, and responsibility – enhances adaptation efficiency, maintains internal balance, and preserves functional capacity under challenging conditions.*

Conclusions. *The development of resilience in military personnel under crisis conditions is a process dependent on the conscious use of existential resources, activation of internal supports, and the formation of a stable system of values and life orientations. The combination of existential resources with personal qualities ensures effective adaptation, psycho-emotional stability, and contributes to self-fulfillment even in the most challenging circumstances. The article emphasizes the importance for military personnel to be aware of their own resources, to reevaluate life crises, and to use them as catalysts for internal transformations and post-traumatic growth.*

Key words: *existential resources, crisis experience, resilience, psycho-emotional stability, self-fulfillment, military personnel, post-traumatic growth.*

Постановка проблеми. Сучасні соціальні та безпекові трансформації, зумовлені тривалими воєнними подіями, актуалізують проблему кризових станів особистості військовослужбовців, які істотно впливають на їхній психоемоційний стан, систему цінностей, смисложиттєві орієнтації та адаптаційні можливості. Умови бойової діяльності, постійна загроза життю, втрати побратимів, моральні дилеми та невизначеність майбутнього формують комплексний кризовий досвід, який виходить за межі суто стресових реакцій і набуває екзистенційного виміру.

У науковому дискурсі резилієнтність розглядається як інтегральна психологічна характеристика, яка забезпечує збереження внутрішньої цілісності особистості, здатність до відновлення та подальшого особистісного розвитку в умовах кризових і травматичних впливів. Водночас більшість сучасних досліджень зосереджена переважно на когнітивних, емоційно-регулятивних і поведінкових детермінантах резилієнтності, тоді як екзистенційні ресурси – смислотворення, переживання життєвої значущості, відповідальності, свободи вибору, прийняття меж і смерті – залишаються недостатньо концептуалізованими.

Фрагментарність теоретичних підходів до аналізу екзистенційних ресурсів як внутрішньої основи формування резилієнтності у військовослужбовців зумовлює обмеженість існуючих моделей психологічної підтримки та реабілітації. Відсутність цілісного наукового осмислення взаємозв'язку між кризовим досвідом, екзистенційними ресурсами та резилієнтністю особистості ускладнює розробку ефективних психопрофілактичних і корекційно-розвивальних програм, орієнтованих на потреби військових.

У цьому контексті актуалізується необхідність поглибленого теоретичного аналізу екзистенційних ресурсів як підґрунтя формування резилієнтності особистості в умовах кризового досвіду військовослужбовців, що сприятиме розширенню наукових уявлень про психологічні механізми подолання кризових станів і створенню методологічної основи для подальших прикладних досліджень та практичних інтервенцій у сфері психологічної допомоги.

Аналіз досліджень. Аналіз сучасних наукових досліджень у галузях психології, філософії та соціології засвідчує зростаючий інтерес до проблеми екзистенційних ресурсів особистості в умовах кризового та травматичного досвіду, зокрема в контексті військової діяльності. Дослідники наголошують, що трансформації сучасного світу, зумовлені домінуванням прагматизму, раціональності та утилітарних інтересів, істотно змінюють ціннісні орієнтири особистості, ускладнюючи процес осмислення власного буття.

Так, П. Слотюк підкреслює, що в умовах послаблення традиційних цінностей особистість опиняється у складній екзистенційній ситуації, яка вимагає не відчуження чи втечі від реальності, а активного й творчого осмислення власного існування. Науковець акцентує увагу на цілісному характері людського буття, де тіло, свідомість і духовний вимір виступають взаємопов'язаними чинниками формування життєвих стратегій та смисложиттєвих орієнтацій (Слотюк, 2023, с. 110).

У працях сучасних філософів і соціологів наш час усе частіше окреслюється як «століття шоку», що прийшло на зміну «століттю страху» ХХ століття. У цьому контексті особливої уваги набуває досвід військовослужбовців, які змушені функціонувати в умовах постійної небезпеки та невизначеності, перебуваючи у стані безперервного екзистенційного пошуку. Саме в надзвичайних ситуаціях актуалізуються фундаментальні питання сенсу життя, свободи, відповідальності та меж людського існування.

Значний внесок у теоретичне осмислення цих процесів зробив К. Ясперс – один із засновників екзистенціальної філософії. Він увів поняття «граничних (межових) ситуацій», під якими розумів такі життєві обставини, що неминуче ставлять людину перед необхідністю зіткнення з власною екзистенцією через переживання страху, розпачу, самотності, хвороби чи смерті. Водночас, за К. Ясперсом, саме ці переживання можуть слугувати підґрунтям для усвідомлення повноти буття та мобілізації внутрішніх екзистенційних ресурсів особистості (Максименко, 2016, с. 11–20).

Психологічні та соціально-поведінкові дослідження також підкреслюють роль внутрішніх ресурсів у подоланні кризового досвіду. Зокрема, у роботі М. Красильникова та О. Мац акцентується значення особистісних і соціальних ресурсів як чинників психологічної стійкості та адаптації в умовах соціальної нестабільності й кризових подій. Автори розглядають кризу як простір потенційного розвитку, у межах якого актуалізуються механізми смислотворення, відповідальності та активної позиції суб'єкта, що корелює з положеннями екзистенційного підходу щодо трансформаційного потенціалу критичних життєвих ситуацій (Красильников, Мац, 2021, с. 78–88).

У психологічних дослідженнях наголошується, що емоційно-екзистенційні виклики, з якими стикаються військовослужбовці, виступають потужним чинником формування кризових станів. Вони активізують процеси смислопошуку, переоцінки життєвих пріоритетів і цінностей, що, у свою чергу, створює умови для розвитку психологічного потенціалу та резилієнтності особистості. Особливу роль у цьому процесі відіграє переживання загрози власному буттю, яке, згідно з концепцією К. Ясперса, найбільш яскраво проявляється у зіткненні з реальністю смерті. Такі ситуації супроводжуються інтенсивними афективними станами – страхом, болем, стражданням, внутрішньою боротьбою, – але водночас мають значний екзистенційний потенціал, оскільки стимулюють переосмислення смислів життя та критичний перегляд базових переконань і цінностей (Jaspers, 1995, с. 220).

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить про значний теоретичний потенціал екзистенційного підходу для розуміння кризових станів військовослужбовців і формування їхньої

резилієнтності. Водночас проблема системного осмислення екзистенційних ресурсів як психологічної основи подолання кризового досвіду залишається недостатньо розробленою, що зумовлює актуальність подальших теоретичних і прикладних досліджень у цьому напрямі.

Метою статті є теоретичний аналіз екзистенційних ресурсів особистості та обґрунтування їх ролі у формуванні резилієнтності військовослужбовців в умовах кризового досвіду.

Виклад основного матеріалу. Сучасне українське суспільство функціонує в умовах масштабної граничної екзистенційної ситуації, що актуалізує вразливість людського буття та зумовлює глибокі трансформації індивідуальної й колективної свідомості. Військовослужбовці як соціальна група, безпосередньо залучена до протистояння загрозам життю, переживають ці процеси з особливою інтенсивністю. Постійне перебування в умовах небезпеки, втрат і невизначеності спричиняє суттєве зміщення ціннісних орієнтирів, що впливає на цілісність особистісної ідентичності та здатність до психологічної стійкості.

У процесі тривалого функціонування в екстремальних умовах військовослужбовці можуть наблизитися до стану знеособленого існування, який М. Гайдеггер означував поняттям *Das Man* – формою неавтентичного буття, що характеризується втратою суб'єктності, життєвого смислу та існуванням за інерцією соціальних ролей. Водночас саме досвід граничних екзистенційних переживань здатен порушити цей стан, сприяючи виходу за межі автоматизованого повсякдення, зняттю зовнішніх і внутрішніх «масок» і поверненню особистості до автентичного контакту із власним «Я». У цьому сенсі екзистенційні виклики виступають потенційним ресурсом особистісного пробудження та духовного самостановлення (Heidegger, 1962, с. 459).

Кризовий досвід військовослужбовців охоплює як об'єктивні зовнішні фактори (бойові дії, втрати, зміну життєвого середовища), так і глибокі внутрішні трансформації, пов'язані з утратою відчуття контролю над власним життям, руйнуванням звичних способів існування, кризою ідентичності та переосмисленням життєвих цілей і смислів. Подібні закономірності виявлено й у результатах емпіричних досліджень екзистенційних переживань студентської молоді в умовах війни, де зафіксовано зростання рівня екзистенційної тривоги, відчуття невизначеності майбутнього, втрати смислових орієнтирів і водночас актуалізацію потреби в осмисленні власного життя та відповідальності за нього (Калька, 2023, с. 83–89). Це свідчить про універсальний характер екзистенційної реакції особистості на воєнну реальність незалежно від соціального статусу, з особливою інтенсивністю її проявів у військовому середовищі.

З позицій екзистенційно-аналітичного підходу А. Ленгле, у ситуаціях глибокої життєвої кризи людина стикається зі станом екзистенційної незахищеності, який постає як внутрішній виклик до переосмислення себе та реальності. Подібні обставини актуалізують процес екзистенційного пробудження, що проявляється у формі внутрішнього діалогу та рефлексії над фундаментальними питаннями сенсу, цінностей і ідентичності. Саме через такі запитання особистість вибудовує нові смислові опори, необхідні для збереження психологічної стійкості та здатності до відновлення (Ленгле, 2020, с. 117–127).

Для військовослужбовців ці екзистенційні питання набувають особливої гостроти, оскільки їхня професійна діяльність пов'язана з постійним зіткненням із реальністю смерті, страждання, втрат і невизначеності. В умовах повномасштабної війни екзистенційні виклики виходять за межі суто психологічних труднощів і охоплюють духовний вимір особистості, спричиняючи глибокі життєві кризи. Пошук сенсу, втрата звичних орієнтирів і необхідність повторної самоідентифікації стають провідними внутрішніми темами переживань військових.

Екзистенційне потрясіння, яке переживають військовослужбовці в умовах бойових дій, підважує усталені уявлення про світ, життя та власне місце в ньому. Воно стосується як зовнішніх змін – втрати безпеки, дому, здоров'я, близьких, так і внутрішніх – руйнування життєвих ідеалів, смислів та особистісної цілісності. Такі стани часто супроводжуються інтенсивними емоційними переживаннями: екзистенційним болем, тривогою, страхом, розгубленістю, що за відсутності внутрішніх ресурсів можуть призводити до розвитку глибоких психологічних порушень, зокрема посттравматичних і депресивних станів.

У цьому контексті кризова реальність постає для військовослужбовця як простір постійної екзистенційної загрози, у якому відбувається деструкція звичного світогляду та системи цінностей. Сумніви щодо сенсу життя, довіри до себе, інших людей і світу загалом зумовлюють відчуття ізольованості, втрати духовних орієнтирів і знецінення власного «Я». Водночас саме ці граничні умови актуалізують потребу в мобілізації екзистенційних

ресурсів – здатності до смислотворення, прийняття відповідальності, внутрішньої свободи та усвідомленого вибору.

Взаємозв'язок кризової реальності, екзистенційної ситуації та екзистенційних переживань військовослужбовця можна розглядати як динамічну взаємодію зовнішніх викликів і внутрішніх реакцій особистості, де екзистенційна ситуація виступає тригером формування кризової реальності, що породжує комплексні переживання на емоційному, когнітивному та ціннісному рівнях; такі ситуації, зумовлені складними життєвими та професійними викликами, створюють загрозу сенсожиттєвим засадам особистості і проявляються на кількох рівнях: особистісному – втрата ідентичності та переоцінка цінностей; соціальному – участь у бойових діях, втрата побратимів та руйнування сімейних зв'язків; глобальному – соціальні трансформації, технологічні зміни та дегуманізація війни.

Екзистенційні виклики не обмежуються зовнішніми обставинами; вони передусім відображають суб'єктивну інтерпретацію та усвідомлення складних подій, пов'язаних із сенсом життя, ціннісними орієнтирами, власною ідентичністю та місцем особистості у світі. В цьому контексті екзистенційна загроза постає як глибоке внутрішнє переживання, що стосується не лише фізичного виживання, а й цілісності «Я», життєвих переконань, віри та надії.

Кризова реальність військовослужбовця виступає простором, де взаємодіють зовнішні виклики та внутрішні реакції на них. Вона виникає під дією екзистенційних ситуацій через глибокі внутрішні переживання, які можуть одночасно деструктивно впливати на психіку та стимулювати особистісне зростання, сприяючи формуванню нової системи цінностей і смислів. Таким чином, емоційно-екзистенційні виклики стають потужними тригерами кризових переживань і водночас потенційними точками розвитку особистості за умов наявності внутрішніх ресурсів та соціальної підтримки.

Екзистенційні переживання проявляються як у вигляді гострих емоційних реакцій (тревога, страх, гнів, апатія, емоційна заціпеність), так і у формі глибинних станів – невизначеності, самотності, внутрішньої порожнечі, втрати сенсу життя. Вони є не лише наслідком травматичного досвіду, а й відповіддю особистості на загрозу цілісності «Я» та світоглядних орієнтирів. Страждання у цьому контексті стає центральним компонентом екзистенційного досвіду, адже через біль військовослужбовець усвідомлює сутність власного буття, відкриваючи шлях до переосмислення свого існування та формування внутрішніх ресурсів. Як наголошував В. Франкл, навіть страждання може набувати сенсу й виступати основою внутрішньої трансформації (Франкл, 2023).

У контексті бойових дій екзистенційні виклики загострюють потребу осмислення життя, смерті, свободи вибору та відповідальності. Кризові ситуації стимулюють зміну світогляду, трансформацію цінностей і пошук нових смислів. Військовослужбовці можуть переживати дезорієнтацію, втрату довіри до світу, розчарування та внутрішню спустошеність, водночас ці переживання активізують внутрішні ресурси, сприяючи пошуку нового життєвого сенсу, емоційному відновленню та самореалізації.

Емоційно-екзистенційні виклики можуть виступати тригером особистісних змін, формуючи новий світоглядний горизонт, де боротьба за виживання трансформується у боротьбу за сенс. Самоздійснення військовослужбовця в кризових умовах виступає не лише віддаленою метою, а як актуальна потреба, що визначає напрям особистісного розвитку та адаптації, проявляючись через самоактуалізацію, самовизначення, внутрішню зібраність і цілеспрямованість.

Ключовими внутрішніми ресурсами, що підтримують резилієнтність у період кризових переживань, є самоорганізація, відповідальність, дисциплінованість, винахідливість та креативність. Ці якості сприяють ефективному реагуванню на стресові фактори, підтримують внутрішній баланс і працездатність. Важливу роль відіграє також взаємна підтримка в колективі та довіра до побратимів, що допомагає протистояти депресивним, тривожним і апатичним станам.

Трансформація смислів, формування особистісної системи цінностей та орієнтирів дозволяють військовослужбовцю зберігати цілісність особистості, розвивати стійкість до стресу та перетворювати травматичний досвід на ресурс особистісного зростання. Позитивна переорієнтація екзистенційних переживань через усвідомленість, любов і прийняття відкриває можливість для відновлення життєвої енергії, внутрішньої стабільності та посттравматичного зростання.

Таким чином, екзистенційні ресурси військовослужбовця виступають базовим механізмом формування резилієнтності особистості, забезпечуючи внутрішню опору, адаптацію до кризових обставин та реалізацію потенціалу навіть в умовах екстремальної життєвої і професійної ситуації. Вони забезпечують перетворення кризового досвіду у джерело розвитку, самопізнання та пошуку смислу, що є ключовою умовою життєтворчості та самоздійснення в умовах військової служби.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. У результаті здійсненого теоретичного аналізу було сформульовано ключові положення щодо впливу екзистенційних ситуацій на формування кризової реальності військовослужбовця, природи та структури його екзистенційних переживань, а також ролі екзистенційних ресурсів у підтримці внутрішньої стійкості й розвитку резилієнтності особистості. Встановлено, що екзистенційні переживання мають багатовимірний характер – емоційний, когнітивний та ціннісний – і формують основу для внутрішньої трансформації особистості та розвитку її психологічної стійкості. Кризова реальність водночас може бути джерелом психоемоційного виснаження та каталізатором особистісного зростання, що значною мірою визначається активізацією екзистенційних ресурсів, усвідомленням власного «Я», сенсу служби, здатності до самоздійснення та внутрішньої саморегуляції. Позитивна переорієнтація переживань через любов, прийняття, підтримку побратимів і творчість сприяє стабілізації психоемоційного стану, розвитку посттравматичного зростання та формуванню резилієнтності – здатності особистості ефективно адаптуватися до стресових та кризових умов, зберігати функціональну цілісність і психічну рівновагу. Розвиток психічних якостей – самоорганізації, відповідальності, дисциплінованості, винахідливості та креативності – забезпечує ефективне реагування на стресові впливи й підтримує внутрішню стійкість, що є фундаментальною складовою резилієнтності військовослужбовця.

Отже, результати аналізу визначають перспективи подальших досліджень у напрямку розробки моделей активізації екзистенційних ресурсів, інтеграції екзистенційного підходу у психокорекційні програми та вивчення їх впливу на посттравматичне зростання і адаптацію військовослужбовців до цивільного життя.

Література

- Калька Н. М. Екзистенція та екзистенційні переживання студентської молоді України під час воєнних дій: результати емпіричного дослідження. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Вип. 5. С. 83–89. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.5.14>
- Красильников І., Мац О. Екзистенційно-конфліктні стани особистості в аспекті ціннісної орієнтації підлітків. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць / НАПН України ДЗВО «Ун-т менедж. освіти»*. Київ : Юстон, 2021. Вип. 15(44). С. 78–88. [https://doi.org/10.32405/2522-9931-2021-15\(44\)-78-95](https://doi.org/10.32405/2522-9931-2021-15(44)-78-95)
- Ленгле А. Екзистенційні питання сьогодення та персональна відповідь особистості. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: *збірник тез наукових доповідей III Всеукраїнської конференції з міжнародною участю, присвяченої 75-річчю Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України* (м. Київ, 31 березня 2020 року) / ред. С. Д. Максименко. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С. 117–127.
- Максименко С. Д. Екзистенціальні підстави драми людського життя. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10). Ч. 1. С. 11–20.
- Слотюк П. Екзистенційні виклики для України у війні з РФ. *Грані*. 2023. Том 27. № 6. С. 109–121. <https://doi.org/10.15421/1723138>
- Франкл В. Лікар і душа. Основи логотерапії. Харків : КСД, 2023. 320 с.
- Heidegger M. Being and Time. New York : Harper & Row, 1962. 459 p.
- Jaspers K. Philosophy of Existence. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1995. 220 p.

References

- Kal'ka, N. M. (2023). Ekzystentsiia ta ekzystentsiini perezhyvannia students'koi molodi Ukrainy pid chas voiennykh dii: rezultaty empyrchnoho doslidzhennia [Existence and existential experiences of Ukrainian student youth during wartime: results of an empirical study]. *Dniprov's'kyi naukovyi chasopys publichnoho upravlinnia, psykholohii, prava – Dnipro Scientific Journal of Public Administration, Psychology and Law*, 5, 83–89. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.5.14> [in Ukrainian].
- Krasylnykov, I., & Mats, O. (2021). Ekzystentsiino-konfliktni stany osobystosti v aspekti tsinnisnoi oriantatsii pidlitkiv [Existential-conflict states of personality in the aspect of adolescents' value orientations].

Visnyk pisliadyplomnoi osvity – Bulletin of Postgraduate Education, 15(44), 78–88. [https://doi.org/10.32405/2522-9931-2021-15\(44\)-78-95](https://doi.org/10.32405/2522-9931-2021-15(44)-78-95) [in Ukrainian].

- Länge, A.** (2020). Ekzyzentsiini pytannia s'ohodennia ta personal'na vidpovid' osobystosti [Existential questions of today and the personal response of the individual]. In S. D. Maksymenko (Ed.), *Psykhologichni vymiry osobystisnoi vzaiemodii sub"iektiv osvithnoho prostoru v konteksti humanistychnoi paradyhmy* [Psychological dimensions of personal interaction of subjects of the educational space in the context of the humanistic paradigm] (pp. 117–127). Kyiv: H. S. Kostyuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine [in Ukrainian].
- Maksymenko, S. D.** (2016). Ekzyzentsial'ni pidstavy dramy liuds'koho zhyttia [Existential foundations of the drama of human life]. *Psykhologhiia i osobystist'* – *Psychology and Personality*, 2(10), 11–20 [in Ukrainian].
- Slotiuk, P.** (2023). Ekzyzentsiini vyklyky dlia Ukrainy u viini z RF [Existential challenges for Ukraine in the war with the Russian Federation]. *Hrani – Grani*, 27(6), 109–121. <https://doi.org/10.15421/1723138> [in Ukrainian].
- Frankl, V.** (2023). *Likar i dusha. Osnovy lohoterapii* [Doctor and soul: Foundations of logotherapy]. Kharkiv: KSD, 320 [in Ukrainian].
- Heidegger, M.** (1962). *Being and Time*. New York: Harper & Row, 459 [in English].
- Jaspers, K.** (1995). *Philosophy of Existence*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 220 [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 08.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 00.00.2026

ОСТРЯНКО Тетяна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри охорони здоров'я, Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, вул. Іоанна Павла II, 17, Київ, Україна, індекс 01042 (ostryanko_ts@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2402-7203>

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ КЛІЄНТІВ У КОНТЕКСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ: ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНИЙ АНАЛІЗ

Анотація. Мета статті полягає у здійсненні теоретико-прикладного аналізу психологічного консультування клієнтів у контексті посттравматичного зростання та окресленні основних напрямів психологічної підтримки особистості після пережитого травматичного досвіду.

Методологія дослідження ґрунтується на аналізі сучасних вітчизняних і зарубіжних наукових джерел, що розкривають феномен посттравматичного зростання, концепції психологічної травми, психологічного імунітету та ресурсного підходу у консультуванні. У роботі використано методи теоретичного аналізу, узагальнення та систематизації наукових положень, а також описово-аналітичний підхід до представлення консультативних практик і вправ, спрямованих на підтримку посттравматичного зростання клієнтів.

Наукова новизна статті полягає у теоретико-прикладному осмисленні психологічного консультування як простору формування посттравматичного зростання, а не лише подолання наслідків травми. Запропоновано інтеграцію концепції психологічного імунітету у консультативну практику та обґрунтовано доцільність використання структурованих підтримувальних інструментів, зокрема вправи «Підвищення психологічного імунітету» і таблиці «Мій досвід посттравматичного зростання», які дозволяють клієнтові усвідомити власні ресурси, динаміку змін та етапи особистісного відновлення.

Висновки засвідчують, що психологічне консультування, орієнтоване на розвиток емоційної регуляції, психоосвіту, формування нового життєвого наративу, актуалізацію внутрішніх ресурсів і спрямованість за межі власних страждань, створює умови для посттравматичного зростання особистості. Використання підтримувальних вправ і структурованих рефлексивних інструментів сприяє інтеграції травматичного досвіду у цілісну життєву історію клієнта, де травма постає не кінцевою точкою, а важливим етапом особистісного розвитку. Окреслено перспективи подальших досліджень, пов'язані з емпіричним вивченням ефективності запропонованих консультативних підходів у роботі з різними групами клієнтів.

Ключові слова: психологічне консультування, посттравматичне зростання, клієнт, психологічний імунітет, особистісні зміни.

OSTRIANKO Tetiana – Candidate of Pedagogical Science, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Human Health, Volodymyr Dahl East Ukrainian National University, 17, Ioanna Pavla Druhoho Str., Kyiv, Ukraine, postal code 01042 (ostryanko_ts@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2402-7203>

PSYCHOLOGICAL COUNSELING OF CLIENTS IN THE CONTEXT OF POST-TRAUMATIC GROWTH: A THEORETICAL AND APPLIED ANALYSIS

Abstract. The purpose of the article is to carry out a theoretical and applied analysis of psychological counseling for clients in the context of posttraumatic growth and to outline the main directions of psychological support for individuals after experiencing traumatic events.



Methodology. *The research methodology is based on an analysis of contemporary domestic and international scientific that address the phenomenon of posttraumatic growth, concepts of psychological immunity, and the resource-based approach in counseling. The study employs methods of theoretical analysis, generalization, and systematization of scientific findings, as well as a descriptive-analytical approach to presenting counseling practices and exercises aimed at supporting clients' posttraumatic growth.*

Scientific novelty. *The scientific novelty of the article lies in the theoretical and applied conceptualization of psychological counseling as a space for fostering posttraumatic growth rather than merely overcoming the consequences of trauma. The integration of the concept of psychological immunity into counseling is proposed, and the appropriateness of using structured supportive tools is substantiated, in particular the exercise «Enhancing psychological immunity», and the table «My experience of posttraumatic growth». These tools enable clients to become aware of their own resources, the dynamics of change, and the stages of personal recovery.*

Conclusions. *The conclusions indicate that psychological counseling focused on the development of emotional regulation, psychoeducation, the formation of a new life narrative, the activation of internal resources, and an orientation beyond personal suffering creates conditions for posttraumatic growth. The use of supportive exercises and structured reflective tools facilitates the integration of traumatic experience into the client's holistic life story, in which trauma appears not as an endpoint but as an important of personal development. Prospects for further research are outlined, related to the empirical study of the effectiveness of the proposed counseling approaches in work with various client groups.*

Key words: *psychological counseling, posttraumatic growth, client, psychological immunity, personality changes.*

Постановка проблеми. Сучасні умови життя українського суспільства характеризуються збільшенням кількості осіб, які зазнали травматичного досвіду, зумовленого російсько-українською війною, втратами, вимушеним переселенням та іншими кризовими подіями. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває пошук ефективних підходів надання психологічної допомоги, які спрямовані не лише на зниження проявів посттравматичного стресу, але й на підтримку відновлення та розвитку особистості. Одним із таких підходів є концепція посттравматичного зростання, запропонована американськими дослідниками Річардом Тедескі та Лоуренсом Калгуном (Тедескі, Мур, Фальке, 2025), у межах якої травматичний досвід розглядається не лише як джерело дистресу, а можливий каталізатор глибоких особистісних змін. Посттравматичне зростання розглядається не як заперечення болю чи страждання, а як процес, що розгортається паралельно з ними і ґрунтується на складному переосмисленні пережитих подій. У цьому контексті психологічне консультування виступає важливим простором, у якому клієнт може інтегрувати травматичний досвід, відновити відчуття контролю над власним життям та сформувати нові смисли й перспективи майбутнього.

Аналіз досліджень. У науковому дискурсі проблема психологічних наслідків травматичного досвіду тривалий час розглядалася переважно крізь призму психопатології та порушень адаптації. Дослідження були зосереджені на вивченні посттравматичних стресових реакцій, дезадаптивних форм поведінки та довготривалих негативних змін психічного функціонування (Herman, 1992; Van der Kolk, 2014). У межах даного підходу травма трактувалася як чинник ризику розвитку психічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу.

Водночас поступове накопичення емпіричних даних засвідчило, що переживання екстремальних подій не завжди зумовлює виключно деструктивні наслідки для особистості. Дослідження показали, що частина осіб після травми демонструє позитивні психологічні зміни, пов'язані з переосмисленням життєвого досвіду та трансформацією особистісних установок (Hobfoll, Watson, Bell et al., 2007).

Поява концепції посттравматичного зростання, розробленої Л. Тедескі та Л. Калгуном, змінила науковий фокус у вивченні наслідків психологічної травми. У працях зазначених авторів посттравматичне зростання розглядається як складний і нелінійний процес позитивних особистісних змін, що виникають у результаті активної когнітивної та емоційної роботи з травматичним досвідом (Tedeschi, Calhoun, 2004). Дослідники наголошують, що такі зміни не є прямим наслідком самої травми, а формуються внаслідок глибокого переосмислення пережитого.

У межах емпіричних досліджень було виокремлено ключові сфери, у яких найчастіше фіксуються прояви посттравматичного зростання, зокрема зміни у ставленні до себе, трансформації міжособистісних стосунків, переоцінка життєвих цінностей і поява нових життєвих орієнтирів (Tedeschi, Calhoun, 2004; Joseph, 2009). Разом із тим наголошується, що посттравматичне зростання може співіснувати з симптомами дистресу та не виключає наявності емоційних труднощів (Joseph, Linley, 2005).

Окремий напрямок наукових досліджень, присвячений вивченню чинників, які сприяють або, навпаки, ускладнюють формування посттравматичного зростання у осіб, які пережили психотравмувальні події. До таких чинників відносять індивідуальні особливості особистості, рівень соціальної підтримки, здатність до емоційної регуляції, когнітивну гнучкість, а також наявність безпечного простору для осмислення травматичного досвіду у взаємодії з іншим (Bonanno, 2004; Hobfoll, 1989). У цьому контексті дедалі більшої уваги надається ролі психологічної допомоги як ресурсу, що може підтримувати адаптивні зміни після травми.

Водночас аналіз наукових публікацій свідчить, що питання психологічного консультування у контексті посттравматичного зростання все ще залишається недостатньо систематизованим. Значна частина досліджень зосереджена або на теоретичному описі феномену посттравматичного зростання, або на ефективності окремих психотерапевтичних підходів без чіткого зв'язку з консультативною практикою (Joseph, 2009; Bonanno, 2004). Це зумовлює потребу у теоретико-прикладному осмисленні можливостей психологічного консультування як простору, у якому може формуватися посттравматичне зростання. Особливої актуальності зазначена проблема набуває в умовах масової травматизації населення, коли зростає запит на психологічну допомогу, орієнтовану не лише на зменшення симптомів, а й на підтримку життєстійкості, суб'єктності та побудову майбутнього після травми. Саме тому подальший аналіз ролі психологічного консультування у процесі посттравматичного зростання є науково і практично обґрунтованим.

Мета статті – здійснити теоретико-прикладний аналіз психологічного консультування клієнтів у контексті посттравматичного зростання та окреслити основні напрями психологічної підтримки особистості після травматичного досвіду.

Виклад основного матеріалу. У сучасній психологічній науці посттравматичне зростання розглядається як процес позитивних особистісних змін, які відбуваються у результаті активної внутрішньої взаємодії людини з пережитим травматичним досвідом і виходять за межі простого повернення до попереднього рівня функціонування (Tedeschi, Calhoun, 2004, с. 1–18). На відміну від процесів адаптації або відновлення, посттравматичне зростання передбачає якісні трансформації у сприйнятті себе, інших і власного життя. Посттравматичне зростання як психологічний феномен реалізується не стихійно, а у процесі усвідомленої та часто тривалої внутрішньої роботи особистості з травматичним досвідом. У цьому контексті психологічне консультування виступає тим простором, у якому клієнт отримує можливість не лише стабілізувати свій емоційний стан, а й поступово інтегрувати пережите у власну життєву історію, тим самим відновлюючи відчуття цілісності, суб'єктності та перспективи майбутнього.

У межах сучасних досліджень посттравматичного зростання виокремлюють кілька ключових сфер, у яких найчастіше фіксуються позитивні психологічні зміни після травми (Tedeschi, Calhoun, 1996, с. 456–459; Joseph, 2012, с. 816–818). Передусім це зміни у сприйнятті себе, що проявляються у зростанні відчуття внутрішньої сили, психологічної витривалості, а також здатності долати складні життєві ситуації. Другою важливою сферою є трансформація міжособистісних стосунків, яка характеризується підвищенням значущості емоційної близькості, емпатії, соціальної підтримки. Третьою сферою посттравматичного зростання виступає переосмислення життєвих можливостей, коли травматичний досвід стає поштовхом до формування нових цілей і напрямків самореалізації. Четвертою сферою є ціннісні та екзистенційні зміни, пов'язані із цінністю життя, уточненням життєвих пріоритетів. І важливою залишається сфера духовного розвитку, де світоглядні трансформації формують нове бачення сенсу життя. Враховуючи вищезазначене, психологічне консультування буде спрямоване на створення і підтримку умов, за яких посттравматичне зростання стане можливим.

Основними елементами консультативного процесу, які спрямовані на підтримку посттравматичного зростання є:

- розвиток навичок емоційної регуляції, що дозволяє клієнтові витримувати інтенсивні переживання без їхнього уникнення чи придушення та поступово відновлювати відчуття

внутрішньої стабільності. У процесі консультування психолог допомагає клієнтові усвідомлювати власні емоційні стани, називати емоції, звертати увагу на тілесні відчуття та формувати здатність спостерігати за переживаннями без їхнього знецінення чи заперечення;

- психоосвіта – сприяє нормалізації травматичних реакцій та зменшенню почуття безпорадності, а також формуванню реалістичного розуміння власного психологічного стану після пережитої травми;

- формування нового життєвого наративу, у межах якого клієнт поступово переосмислює власний досвід, інтегруючи травму як значущу, але не домінуючу частину особистої історії, що відкриває можливості для життєвої перспективи (Joseph, 2011, с. 89–112). На початкових етапах після пережитої травми, клієнтові зазвичай складно здійснювати зважене осмислення пережитого, оскільки досвід ще супроводжується інтенсивним болем і прагненням уникати спогадів. З часом, у безпечному консультативному просторі, з'являється можливість дистанціюватися від травматичної події, подивитися на неї з іншої перспективи та поступово вплітати у власну життєву історію нові смисли і позитивні елементи досвіду;

- розкриття внутрішніх ресурсів та їх актуалізація, що передбачає усвідомлення особистісних якостей, попереднього досвіду подолання труднощів, життєвих цінностей і смислів, які можуть слугувати опорою у подальшому розвитку особистості. У консультативному процесі важливим є підтримувальне обговорення того, що саме відбувається з клієнтом у теперішньому моменті, а також того, які наслідки залишила травма у його житті. Вербалізація цих наслідків сприяє їхньому усвідомленню та створює умови для подальшого руху вперед. Психолог може підтримувати цей процес за допомогою відкритих запитань, зокрема, пропонуючи клієнтові детальніше розповісти про значущі для нього переживання;

- служіння та спрямованість за межі власних страждань – проявляється у прагненні бути корисним іншим, брати участь у соціально значущій діяльності, або підтримувати тих, хто переживає подібний досвід. Люди відчують себе краще, коли допомагають іншим. Досвід допомоги іншим сприяє відновленню відчуття власної цінності та посиленню зв'язку зі світом. У консультативному процесі служіння розглядається не як форма уникнення власного болю, а як ресурс, що підтримує психологічне відновлення та посттравматичне зростання.

Перехід від травматичного досвіду до розвитку стає можливим за умови усвідомлення клієнтом того, чим саме є пережита травма для конкретної особистості.

У вітчизняних психологічних дослідженнях також наголошується на важливості смислового переосмислення травматичного досвіду, відновлення суб'єктності та опори на внутрішні ресурси особистості як передумов психологічного зростання після кризових подій (Титаренко, 2018).

Психологічна травма не лише порушує емоційну рівновагу, але й дезорганізує систему базових цінностей і переконань, тим самим змінюючи уявлення людини про себе, інших. Саме тому у процесі консультування важливо створити простір для дослідження того, які смисли були зруйновані травмою, які цінності поставлені під сумнів і які з них можуть бути переосмислені або сформовані нові. Усвідомлення цих змін дозволяє клієнтові перейти від фокусування на травмі до активного пошуку нових життєвих орієнтирів, що і є необхідною умовою посттравматичного зростання.

Окрему увагу у консультативній практиці доцільно приділяти підтримці психологічного імунітету особистості, який можна визначити як інтегральну систему внутрішніх ресурсів, що забезпечує здатність людини протистояти стресу, відновлюватися після кризових подій і зберігати відчуття внутрішньої опори та контролю над власним життям (Hobfoll, 2001).

Підвищенню психологічного імунітету сприяють практики усвідомлення тілесних і емоційних станів, розвиток навичок самоспівчуття, а також опора на власні цінності та попередній досвід подолання труднощів. Зазначені ресурси психологічного імунітету потребують не лише теоретичного усвідомлення, а й практичного закріплення у процесі психологічного консультування. Саме тому доцільним є використання підтримувальних вправ, спрямованих на актуалізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів клієнта та формування відчуття стійкості у складних життєвих обставинах. У контексті посттравматичного зростання такі вправи виконують функцію «містка» між пережитою клієнтом травмою та подальшим розвитком, допомагаючи клієнтові побачити власний шлях подолання як динамічний процес, а не як застиглий травматичний досвід.

Однією з таких підтримувальних практик є вправа «Підвищення психологічного імунітету», метою якої є усвідомлення клієнтом власних джерел стійкості та формування індивідуальної тактики подолання труднощів. Вправа ґрунтується на ідеї про те, що психологічний імунітет не виникає спонтанно, а вибудовується на основі попереднього досвіду, підтримки значущих інших осіб, ефективних стратегій поведінки та особистісних смислів. Дана вправа допомагає клієнтові осмислити травматичний досвід як шлях, що включає не лише саму подію, а й подальше зростання та набуття нових ресурсів. Її виконання передбачає кілька послідовних кроків.

На першому етапі клієнтові пропонується звернутися до попереднього досвіду подолання складних або травматичних ситуацій (хвороба, яку вдалося перемогти, розлучення, значні життєві зміни тощо) та коротко описати одну з таких подій, звертаючи увагу на те, як йому вдалося її пережити. Це дозволяє актуалізувати вже наявний «досвід психологічного імунітету».

Другий етап вправи передбачає визначення клієнтом людей, які підтримували його у складний період життя: хто був поруч з ним, хто надавав емоційну, практичну підтримку. Усвідомлення соціальних зв'язків сприяє зменшенню відчуття ізоляції та посиленню ресурсу приналежності.

На третьому етапі клієнт визначає стратегії, які допомогли йому впоратися з труднощами: способи дій, внутрішні установки, рішення, які виявилися ефективними у тій ситуації.

Четвертий етап спрямований на формування так званих «слів мудрості» – думок, переконань або внутрішніх послань, які підтримували клієнта у складний період і допомагали зберігати надію чи внутрішню опору.

На п'ятому етапі увага зосереджується на поведінці, орієнтованій на рішення, тобто на конкретних діях, які сприяли виходу зі складної ситуації. Клієнт фактично формує власну тактику подолання, спираючись на вже пережитий досвід.

Подальші етапи вправи спрямовані на переконання усвідомлених ресурсів у поточну життєву ситуацію.

На шостому етапі клієнт описує актуальну складну для нього ситуацію.

Сьомий етап передбачає адаптацію сформованого плану забезпечення психологічної стійкості до цієї ситуації з урахуванням її специфіки.

На восьмому етапі відбувається завершення індивідуального плану дій. Дев'ятий етап передбачає рефлексивну оцінку його реалістичності та доступності для виконання.

У результаті виконання вправи у клієнта формується узагальнена схема «Мої джерела психологічного імунітету у даній ситуації» (рис. 1).



Рис. 1. Мої джерела психологічного імунітету у даній ситуації

Дана схема, зазначена на рис. 1, включає чотири ключові компоненти: підтримуючих осіб (ті, хто допоміг пройти складну ситуацію клієнту з його оточення); ефективні стратегії (дії, які допомогли клієнту подолати ситуацію); слова мудрості (підтримуючі фрази, афірмації, приказки тощо); орієнтація на пошук рішень (поведінка, дії, які допомогли клієнту зробити конкретні кроки для вирішення ситуації).

Така структура допомагає клієнтові не лише краще усвідомити власні ресурси, але й побачити посттравматичне зростання як природний процес у якому травма стає частиною життєвого шляху, а не його завершенням.

Важливим продовженням описаної вище вправи, є застосування ще одного підтримувального інструменту у консультативному процесі, спрямованого на поглиблення усвідомлення клієнтом власного посттравматичного зростання. Зокрема, у консультативній практиці варто і доцільно використовувати практичну таблицю «Мій досвід посттравматичного зростання», яка дозволяє структурувати позитивні зміни, що поступово сформувалися внаслідок травматичної події (табл. 1).

Заповнення цієї таблиці базується на п'яти ключових сферах посттравматичного зростання, виокремлених у сучасних психологічних дослідженнях і проаналізованих нами вище у статті. Визначено, що до них належать: зростання особистісної сили; поглиблення цінності життя; трансформація близьких міжособистісних стосунків; відкриття нових можливостей; духовне зростання. Кожна з цих сфер розглядається як процес, що проявляється через конкретні дії, рішення та внутрішні зміни клієнта.

Таблиця 1

Мій досвід посттравматичного зростання

Зростання особистісної сили (від сумнівів до оптимізму)	Цінність життя (від претензій до вдячності)	Трансформація близьких міжособистісних стосунків (від дистанції до близькості)	Нові можливості (від виживання до розвитку)	Духовний розвиток (від безнадії до надії)
...	...	...	...	...
...	...	...	...	...
...	...	...	...	...

У межах роботи з таблицею клієнтові пропонується для кожної сфери зафіксувати, які саме кроки він почав вже здійснювати, які нові способи реагування або мислення з'явилися після пережитого досвіду. Наприклад, у сфері зростання власної сили це можуть бути усвідомлення здатності витримувати труднощі, підвищення впевненості у власних рішеннях або готовність брати відповідальність за власне життя. У площині цінності життя клієнт може відзначати зміну пріоритетів і уважніше ставлення до щоденних моментів, підвищену вдячність за наявні ресурси. Аналіз сфери близьких міжособистісних стосунків дозволяє усвідомити, як змінилися взаємини клієнта з іншими людьми: чи з'явилася більша відкритість, довіра, здатність просити про допомогу або встановлювати здорові межі. У сфері нових можливостей клієнт фіксує відкриття нових життєвих напрямів, інтересів чи цілей, які стали можливими саме завдяки пережитому досвіду. Духовне зростання може проявлятися у переосмисленні клієнтом життєвих смислів, посиленні зв'язку з внутрішніми цінностями, вірою або відчуттям приналежності до чогось більшого за власну травму.

Таким чином, використання таблиці «Мій досвід посттравматичного зростання» виконує важливу функцію, яка полягає у тому, що допомагає клієнтові не лише зафіксувати позитивні зрушення, а й побачити їхню динаміку, усвідомити, на якому етапі власного відновлення він перебуває зараз. Така візуалізація досвіду сприяє інтеграції травматичних подій у цілісну життєву історію, де травма стає важливим етапом особистісного розвитку.

У поєднанні з вправою «Підвищення психологічного імунітету» дана таблиця підсилює процес посттравматичного зростання, переводячи його з рівня абстрактних міркувань у площину усвідомлених змін, конкретних дій і сформованої життєвої позиції клієнта.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. У результаті проведеного теоретико-прикладного аналізу встановлено, що посттравматичне зростання є комплексним процесом позитивних особистісних змін, що виникають унаслідок усвідомленої роботи людини з пережитим травматичним досвідом. Ці зміни охоплюють ключові сфери: зростання особистісної сили, переосмислення цінності життя, трансформацію близьких міжособистісних стосунків, відкриття нових життєвих можливостей та духовне зростання. Психологічне консультування виступає як простір підтримки і розвитку клієнта, де травма стає інтегрованою у цілісну історію особистості. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у здійсненні емпіричної перевірки ефективності запропонованих підходів у різних вікових та соціальних групах, а також у дослідженні специфіки інтеграції посттравматичного зростання у довгострокову психотерапевтичну роботу. Доцільним також постає вивчення взаємозв'язку психологічного імунітету

та індивідуальної стійкості особистості клієнта в умовах повторної травматизації. На нашу думку, окреслені напрями досліджень сприятимуть забезпеченню науково обґрунтованої підтримки консультативних практик, а також підвищенню ефективності психологічної допомоги клієнтам після травматичних та кризових подій.

Література

- Титаренко Т.М.** Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
- Тедескі Р.Дж., Мур Б.А., Фальке К., Голберт Дж.** Трансформовані травмою. Історії про посттравматичне зростання. Пер. з англ. О. Бідованець. Київ : «Пропаля Грамота». 2025. 208 с.
- Bonanno G.A. Loss.** Trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59(1). P. 20–28. DOI: 10.1037/0003-066X.59.1.20
- Herman J.L.** Trauma and recovery: the aftermath of violence – from domestic abuse to political error. New York: Basic Books, 1992. 276 p. URL: https://ia803207.us.archive.org/14/items/radfembooks/Trauma%20and%20Recovery_%20The%20Aftermath%20-%20Judith%20L.%20Herman.pdf.
- Hobfoll S.E.** Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44(3). P. 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Hobfoll S.E.** The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied psychology: An International Review*. 2001. Vol. 50(3). P. 337–421. DOI: <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>.
- Hobfoll S.E., Watson P., Bell C.C., et al.** Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention. *Psychiatry*. 2007. Vol. 70(4). P. 283–315. URL: <https://www.ptsd.va.gov/professional/articles/article-pdf/id30225.pdf>.
- Joseph S.** Growth following adversity: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress. *Psychological Topics*. 2009. Vol. 18(2). P. 335–344.
- Joseph, S., & Linley, P.A.** Positive Adjustment to Threatening Events: An organismic valuing theory of growth adversity. *Review of General Psychology*. 2005. Vol. 9(3). P. 262–280. DOI: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.262>.
- Joseph S.** What doesn't kill us: the new psychology of posttraumatic growth. 2012. Vol. 25. Pp. 816–819. URL: <https://cdn2.psychologytoday.com/assets/202407/Psychologist%20What%20Doesn%27t%20Kill%20Us.pdf>.
- Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G.** The posttraumatic growth inventory: measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9(3). Pp. 455–471.
- Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G.** Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15(1). P. 1–18. URL: https://www.researchgate.net/publication/247504165_Tedeschi_RG_Calhoun_LGPosttraumatic_growth_conceptual_foundations_and_empirical_evidence_Psychol_Inq_151_1-18
- Van der Kolk B.** The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. New York: Viking, 2014. 464 p. URL: <https://ia601604.us.archive.org/35/items/the-body-keeps-the-score-pdf/The-Body-Keeps-the-Score-PDF.pdf>

References

- Tytarenko, T.M. (2018).** Psykhologichne zdorovia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloi travmatyzatsii [Psychological health of the individual: Self-help resources under conditions of prolonged traumatization] Kropyvnytskyi, Imeks-LTD, 180 p. [in Ukrainian].
- Tedeschi, R. J., Moore, B. A., Falke, K., & Hobfoll, S. E. (2025).** Transformovani travmoiu. Istoriï pro post-travmatychnе zrostantia [Transformed by trauma: Stories of posttraumatic growth] (O. Bidovanets, Trans.). Propala Hramota, 208 p. [in Ukrainian].
- Bonanno, G.A. Loss. (2004).** Trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, Vol. 59 (1), 20–28. DOI: 10.1037/0003-066X.59.1.20 [in English].
- Herman, J.L. (1992).** Trauma and recovery: the aftermath of violence – from domestic abuse to political error. New York: Basic Books, 276 p. Retrieved from: https://ia803207.us.archive.org/14/items/radfembooks/Trauma%20and%20Recovery_%20The%20Aftermath%20-%20Judith%20L.%20Herman.pdf. [in English].
- Hobfoll, S.E. (1989).** Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, Vol. 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513> [in English].
- Hobfoll, S.E. (2001).** The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied psychology: An International Review*, Vol. 50(3), 337–421. DOI: <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062> [in English].

- Hobfoll, S.E., Watson, P., Bell, C.C., et al.** (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention. *Psychiatry*, Vol. 70(4), 283–315. Retrieved from: <https://www.ptsd.va.gov/professional/articles/article-pdf/id30225.pdf>. [in English].
- Joseph, S.** (2009). Growth following adversity: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress. *Psychological Topics*, Vol. 18(2), 335–344 [in English].
- Joseph, S., & Linley, P.A.** (2005). Positive Adjustment to Threatening Events: An organismic valuing theory of growth adversity. *Review of General Psychology*, Vol. 9(3), 262–280. DOI: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.262> [in English].
- Joseph, S.** (2012). What doesn't kill us: the new psychology of posttraumatic growth, Vol. 25, 816–819. Retrieved from: <https://cdn2.psychologytoday.com/assets/202407/Psychologist%20What%20Doesn%27t%20Kill%20Us.pdf>. [in English].
- Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G.** (1996). The posttraumatic growth inventory: measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 9(3), 455–471 [in English].
- Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G.** (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, Vol. 15(1), 1–18. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/247504165_Tedeschi_RG_Calhoun_LGPosttraumatic_growth_conceptual_foundations_and_empirical_evidence_Psychol_Inq_15_1-18 [in English].
- Van der Kolk, B.** (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. New York: Viking, 464 p. Retrieved from: <https://ia601604.us.archive.org/35/items/the-body-keeps-the-score-pdf/The-Body-Keeps-the-Score-PDF.pdf>. [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 22.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 19.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 00.00.2026

УДК 159.944:616.89-008.441.44:355.01
DOI

ПОДЖИНСЬКА Ольга – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки, Заклад вищої освіти «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна», вул. Львівська, 23, Київ, Україна, індекс 03115 (olichkapodzh@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9086-3018>

ПРИМЕНКО Віталій – магістрант II року навчання, спеціальність 053 Психологія, Заклад вищої освіти «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна», вул. Львівська, 23, Київ, Україна, індекс 03115 (karatexunta@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-36782665>

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВЕТЕРАНАМ ІЗ ПРОЯВАМИ ПТСР: ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ ПІДХІД ТА ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД

Анотація. Метою роботи є аналіз та узагальнення практичного досвіду надання психологічної допомоги ветеранам із проявами посттравматичного стресового розладу на основі психокорекційного підходу в умовах спеціалізованого центру психологічної підтримки.

Методологія. Методологічну основу дослідження становлять теоретичний аналіз і систематизація сучасних вітчизняних та зарубіжних наукових підходів до розуміння феномену ПТСР, а також узагальнення практичного досвіду реалізації психокорекційної програми підтримки ветеранів на базі центру «Київ мілітарі хаб». У роботі використано психокорекційний підхід, спрямований на зниження інтенсивності посттравматичної симптоматики, відновлення емоційної саморегуляції, підвищення психологічної стійкості та активізацію особистісних ресурсів.

Наукова новизна дослідження полягає в узагальненні практичного досвіду психокорекційної роботи з ветеранами з проявами ПТСР та обґрунтуванні доцільності комплексного підходу до психологічної допомоги з урахуванням індивідуальних особливостей переживання травматичного досвіду й соціального контексту воєнного часу.

Висновки. Результати дослідження підтверджують ефективність комплексного та системного психокорекційного підходу у процесі психологічної допомоги ветеранам із проявами ПТСР, що сприяє покращенню емоційного стану, підвищенню рівня психологічної стійкості та соціальної адаптації. Матеріали статті можуть бути використані у практичній діяльності психологів і фахівців реабілітаційних центрів, а також у подальших наукових дослідженнях проблеми ПТСР.

Ключові слова: посттравматичний стресовий розлад, ветерани, психологічна допомога, психокорекція, психологічна стійкість, реабілітація.

PODZHYNska Olga – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor at the Department of Psychology, Social Work and Pedagogy, Higher Education Institution “Open International University of Human Development “Ukraine”, 23, Lvivska Str., Kyiv, Ukraine, postal code 03115 (olichkapodzh@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9086-3018>

PRYMENKO Vitaliy – 2nd year master’s student, specialty 053 Psychology, Higher Education Institution “Open International University of Human Development “Ukraine”, 23, Lvivska Str., Kyiv, Ukraine, postal code (karatexunta@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-36782665>



PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO VETERANS WITH PTSD: PSYCH CORRECTIONAL APPROACH AND PRACTICAL EXPERIENCE

Abstract. *The purpose of the article is to analyze and summarize the practical experience of providing psychological assistance to veterans with manifestations of post-traumatic stress disorder based on a psychocorrectional approach in a specialized psychological support center.*

The methodological basis of the study is the theoretical analysis and systematization of modern domestic and foreign scientific approaches to understanding the phenomenon of PTSD, as well as the generalization of practical experience in implementing a psychocorrectional program to support veterans based on the Kyiv Military Hub center. The work uses a psychocorrectional approach aimed at reducing the intensity of post-traumatic symptoms, restoring emotional self-regulation, increasing psychological resilience and activating personal resources.

The scientific novelty of the study lies in the generalization of practical experience in psychocorrectional work with veterans with manifestations of PTSD and substantiating the feasibility of a comprehensive approach to psychological assistance, taking into account the individual characteristics of experiencing traumatic experiences and the social context of wartime.

Conclusions. *The results of the study confirm the effectiveness of a comprehensive and systemic psychocorrectional approach in the process of psychological assistance to veterans with manifestations of PTSD, which contributes to improving the emotional state, increasing the level of psychological stability and social adaptation. The materials of the article can be used in the practical activities of psychologists and specialists of rehabilitation centers, as well as in further scientific research on the problem of PTSD.*

Key words: *post-traumatic stress disorder, veterans, psychological assistance, psych correction, psychological resilience, rehabilitation.*

Постановка проблеми. В умовах повномасштабних воєнних дій в Україні суттєво зросла кількість осіб із досвідом бойових дій, для яких характерними є різноманітні психоемоційні та поведінкові порушення, зумовлені пережитими психотравмуючими подіями. Одним із найбільш поширених і складних наслідків бойової травматизації є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що проявляється у вигляді нав'язливих спогадів, підвищеної тривожності, емоційної дисрегуляції, порушень сну, труднощів соціальної адаптації та зниження якості життя ветеранів.

Незважаючи на наявність значної кількості теоретичних і емпіричних досліджень, присвячених проблемі ПТСР, у практиці психологічної допомоги ветеранам залишається низка невирішених питань, зокрема щодо адаптації психокорекційних підходів до реальних умов роботи з даною категорією клієнтів, урахування індивідуальних, соціальних та контекстуальних чинників воєнного досвіду, а також інтеграції різних форм психологічної підтримки в межах спеціалізованих центрів допомоги.

Особливої актуальності набуває проблема впровадження та наукового осмислення практично орієнтованих психокорекційних програм, спрямованих не лише на зниження інтенсивності симптомів ПТСР, але й на відновлення психічної рівноваги, підвищення рівня психологічної стійкості та сприяння соціальній реінтеграції ветеранів. Водночас у наукових публікаціях недостатньо представлено узагальнений практичний досвід функціонування спеціалізованих центрів психологічної допомоги ветеранам, що обмежує можливості впровадження ефективних психокорекційних моделей у ширший професійний простір.

Аналіз досліджень. В українській психологічній науковій літературі ПТСР визначається як психічний розлад, що виникає у відповідь на реальну загрозу життю або смерть, тяжкі травми чи випадки сексуального насильства. У осіб із ПТСР часто спостерігаються нав'язливі симптоми: повторювані спогади та нічні кошмари, уникнення стимулів, пов'язаних із травмою, негативні зміни настрою та когнітивних процесів, а також підвищена психомоторна збудливість. Ці прояви викликають значний емоційний дистрес та порушують соціальне, професійне й інші аспекти життєдіяльності (Павлик, 2020, с. 21–22).

Психологічні аспекти формування ПТСР у ветеранів досліджували такі вітчизняні та зарубіжні автори, як Чарльз Масерс, Абрам Кардінер, А. Караяни, Є. Лазебна, М. Зеленова, Я. Подоляк, Н. Тарабрина, Б. Бадмаєв, А. Столяренко, С. Занюк, М. Бобнева, Л. Наугольник, О. Гарнець,

П. Гончар, О. Назаров та С. Яковенко. У сучасних працях (М. Щербак, В. Садков, І. Мартинюк та Л. Москалюк) приділяється особлива увага дослідженню ПТСР у контексті збройних конфліктів (Осьодло, 2020, с. 83–127).

У ветеранів із ПТСР спостерігається значне зниження ефективності діяльності, зменшення задоволеності життям та труднощі з адаптацією до мирного життя, що підкреслює важливість своєчасного психологічного втручання та підтримки.

Метою статті є аналіз та систематизація практичного досвіду надання психологічної допомоги ветеранам із проявами посттравматичного стресового розладу на основі психокорекційного підходу, а також визначення його можливостей у процесі психологічної підтримки та реабілітації ветеранів. У зв'язку з викладеним актуалізується потреба в аналізі та науковій систематизації практичного досвіду надання психологічної допомоги ветеранам із проявами посттравматичного стресового розладу на основі психокорекційного підходу, що зумовлює актуальність обраної тематики та окреслює проблемне поле даного дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психокорекційна програма підтримки ветеранів із проявами посттравматичного стресового розладу, розроблена з урахуванням практичного досвіду діяльності Центру комплексної підтримки учасників бойових дій «Київ мілітарі хаб». Програма зорієнтована на розбудову комплексної та системної моделі психологічної допомоги, що поєднує індивідуальні, групові та соціально спрямовані методи психологічного впливу, і адресована ветеранам із різним рівнем інтенсивності проявів симптомів посттравматичного стресового розладу – від помірних до виражених. Її реалізація передбачає надання професійного психологічного супроводу, спрямованого на відновлення емоційної регуляції, стабілізацію поведінкових реакцій та покращення соціального функціонування.

Метою програми є зниження проявів інтенсивності симптомів ПТСР у ветеранів, відновлення їх психологічного балансу, формування навичок саморегуляції та стресостійкості, а також створення умов для успішної соціальної адаптації та повернення до активного життя (табл. 1).

Основні завдання програми:

1. Діагностика психологічного стану ветерана та визначення індивідуальних потреб і ресурсів.
2. Зменшення тривоги, напруги та симптомів ПТСР через релаксацію та контроль емоцій.
3. Опрацювання травматичного досвіду та формування адаптивних моделей поведінки.
4. Відновлення самооцінки, внутрішньої опори та подолання почуття провини або безнадійності.
5. Підготовка до соціальної реінтеграції та повернення до навчання чи професійної діяльності.

У роботі з ветеранами, які мають прояви посттравматичного стресового розладу, застосовується комплекс психотерапевтичних методів, адаптованих до особливостей бойового досвіду. Підхід охоплює роботу з емоціями, когнітивними оцінками, тілесними реакціями, поведінковими стратегіями та соціальною взаємодією, при цьому всі методи підбираються індивідуально відповідно до готовності ветерана вербалізувати переживання та переносити емоційне навантаження (Мушкевич, 2022, с. 63–65).

Ключовим напрямом є когнітивно-поведінкова терапія, що допомагає усвідомити вплив травматичного досвіду на мислення та замінити деструктивні переконання більш адаптивними. Значне місце займає групова терапія, яка створює підтримуюче середовище, арттерапія, що дозволяє виражати емоції через творчість, та тілесно орієнтовані методи для регуляції фізіологічних проявів стресу. На етапі стабілізації використовуються травмофокусовані підходи, що забезпечують поступове опрацювання травматичних спогадів у безпечних умовах. Поєднання методів формує комплексну систему підтримки, що сприяє психологічній та соціальній реінтеграції ветеранів і відновленню стабільного функціонування (Титаренко, 2020, с. 102–110).

Для оцінки ефективності програми психологічної підтримки було проведено повторне дослідження з використанням тих же методик, що і на початковому етапі. Порівняльний аналіз показав, що після реалізації програми спостерігається суттєве зниження рівня як ситуативної, так і особистісної тривожності ветеранів.

Щодо ситуативної тривожності, частка респондентів із високим рівнем зменшилася з 61% до 36%, середній рівень зріс з 28% до 42%, а низький рівень збільшився з 11% до 22%, що свідчить про зменшення емоційної напруги та підвищення здатності до саморегуляції. Аналогічні

Таблиця 1

Психокорекційна програма підтримки ветеранів із проявами ПТСР

Назва та ціль заняття	Зміст роботи	Методи та вправи	Тривалість	Очікуваний результат
1	2	3	4	5
Етап 1. Діагностика та встановлення контакту				
Знайомство, формування довіри	Первинна бесіда, збирання анамнезу, встановлення терапевтичного альянсу	Напівструктуроване інтерв'ю, бесіда, техніки активного слухання	1 зустріч 60 хв	Створення довірливих умов, зниження напруги, визначення мотивації
Психодіагностика стану ветерана	Визначення рівня тривоги, депресії, напруги, ПТСР-симптомів	Шкала Спілберґера–Ханіна, опитувальник Бека, методика САН, опитувальник тригерів	1–2 зустрічі 60–120 хв	Виявлення проблемної зони, складання індивідуального плану
Аналіз ресурсів та соціальної підтримки	Виявлення сильних сторін, джерел допомоги, родинного кола	Техніка «Колесо підтримки», ресурсне інтерв'ю	1 зустріч 60 хв	Усвідомлення ресурсів, підвищення внутрішньої опори
Етап 2. Емоційна стабілізація				
Тренінг дихальної регуляції	Навчання контролю фізіологічних реакцій, зменшення панічних проявів	Дихання «4–7–8», дихання по квадрату, діафрагмальне дихання	1–2 зустрічі 45 хв	Зниження фізичної напруги, покращення самоконтролю
Техніки «заземлення»	Повернення в «тут і зараз», зменшення тривоги	Вправа «5–4–3–2–1», фокусування, тактильне заземлення	1 зустріч 45 хв	Здатність швидко стабілізуватись під час прояву тригерів
Робота з тілесними реакціями	Усвідомлення зв'язку між тілом та емоціями	Прогресивна релаксація Джейкобсона, сканування тіла	1–2 зустрічі 60–120 хв	Зменшення соматичних проявів ПТСР
Етап 3. Опрацювання травматичного досвіду				
Техніки нарративної терапії	Безпечне проговорення й переосмислення травматичного досвіду	Вправа «Моя історія», техніка безпечного дистанціювання	2–3 зустрічі 120–180 хв	Зниження інтенсивності флешбеків, формування нової інтерпретації досвіду
Техніки когнітивно-поведінкової терапії	Робота з переконаннями: провина, сором, негативне самосприйняття	Техніка «Реальність vs. установки», таблиця дисфункціональних думок	2 зустрічі 120 хв	Покращення самооцінки, зменшення самозвинувачення
Робота з тригерами	Визначення ситуацій, що провокують напругу; формування альтернативних реакцій	Щоденник тригерів, вправа «Стоп-сигнал», моделювання ситуацій	2 зустрічі 120 хв	Формування адаптивних моделей поведінки
Емоційне розвантаження	Безпечне вираження емоцій, зниження внутрішньої напруги	Арттерапія, терапевтичне малювання, метафоричні карти	1–2 зустрічі 60–120 хв	Емоційне полегшення, зниження напруги
Етап 4. Групова робота з побратимами				
Групи підтримки ветеранів	Обмін досвідом, групова підтримка, нормалізація емоцій	Групові дискусії, робота в малих групах	1 раз на тиждень 90 хв	Усвідомлення «я не один», зменшення соціальної ізоляції
Групові тренінги стресостійкості	Навчання контролю емоцій у складних обставинах	Тренінги копінг-стратегій, розбір ситуацій	2 зустрічі 120 хв	Підвищення стресостійкості
Тренінги комунікації	Відновлення соціальних навичок	Рольові ігри, техніки асертивної поведінки	1–2 зустрічі 60–120 хв	Покращення сімейної та соціальної взаємодії
Етап 5. Стабілізація та реінтеграція				
Відновлення життєвих цілей	Формування реалістичних цілей та особистих перспектив	Техніка «Мій шлях», SMART-цілі	1 зустріч 60 хв	Визначення майбутнього напрямку розвитку
Сімейне консультування	Налагодження взаємин, зменшення конфліктності	Спільні заняття, тренінг емпатійного слухання	1–2 зустрічі 60–120 хв	Покращення сімейної комунікації

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5
Професійна орієнтація	Повернення до роботи, пошук професійних можливостей	Кар'єрні консультації проф.тестування інтересів	за потреби	Поступова адаптація до цивільного життя
Підсумкове заняття та повторна діагностика	Оцінка змін, аналіз динаміки, фіксація результатів	Заповнення повторно бланків дослідження	1 зустріч 60 хв	Поступова адаптація до цивільного життя

зміни зафіксовано для особистісної тривожності: частка респондентів із високим рівнем зменшилася з 61% до 35%, середній рівень зріс з 33% до 48%, а низький рівень зріс з 6% до 17%, що свідчить про покращення внутрішнього психологічного стану та формування більш адаптивних стратегій реагування на стресові ситуації.

Для оцінки загального психофізіологічного стану ветеранів використовувалася методика «САН», що дозволяє визначити суб'єктивне відчуття фізичного стану, рівня енергії та емоційного тону. Аналіз результатів показав суттєве покращення всіх трьох компонентів після впровадження програми психологічної підтримки (табл. 2).

За показником «самопочуття» частка ветеранів із низьким рівнем знизилася з 38% до 22%, а високим – зросла з 18% до 28%, середній бал підвищився з 4,1 до 5,0. Показник «активність» демонстрував зменшення низького рівня з 33% до 19% та збільшення високого з 17% до 25%, середній бал зріс з 4,3 до 5,2. Найбільш виражені зміни спостерігалися за шкалою «настрій»: низький рівень знизився з 28% до 17%, високий – зріс з 22% до 30%, середній бал підвищився з 4,6 до 5,4.

Таблиця 2

Порівняльні результати дослідження психоемоційного стану ветеранів до та після впровадження програми психологічної підтримки (методика «САН»)

Показник	Етап дослідження	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)	Середній бал
Самопочуття	до впровадження програми	38	44	18	4,1
	після впровадження програми	22	50	28	5,0
Активність	до впровадження програми	33	50	17	4,3
	після впровадження програми	19	56	25	5,2
Настрій	до впровадження програми	28	50	22	4,6
	після впровадження програми	17	53	30	5,4

Отже, результати дослідження свідчать про ефективність програми, яка сприяла покращенню самопочуття, підвищенню активності та стабілізації емоційного стану ветеранів, що загалом позитивно вплинуло на їхній психоемоційний добробут.

Для оцінки посттравматичних стресових симптомів у ветеранів використовували шкалу самооцінки PCL-M (табл. 3).

Таблиця 3

Порівняльні результати рівня вираженості симптомів ПТСР у ветеранів до та після впровадження програми психологічної підтримки (шкала PCL-M)

Рівень прояву симптомів ПТСР	До впровадження програми (%)	Після впровадження програми (%)
Низький	23	41
Середній	31	34
Високий	46	25

На початку програми 46 % респондентів продемонстрували високі показники рівня ПТСР, 31% – середній, і лише 23 % – низький. Після психологічної підтримки частка ветеранів із високим рівнем симптомів зменшилася до 25 %, водночас кількість осіб із низьким рівнем зросла до 41 %, а середній рівень залишився практично без змін 34 % (рис. 1).

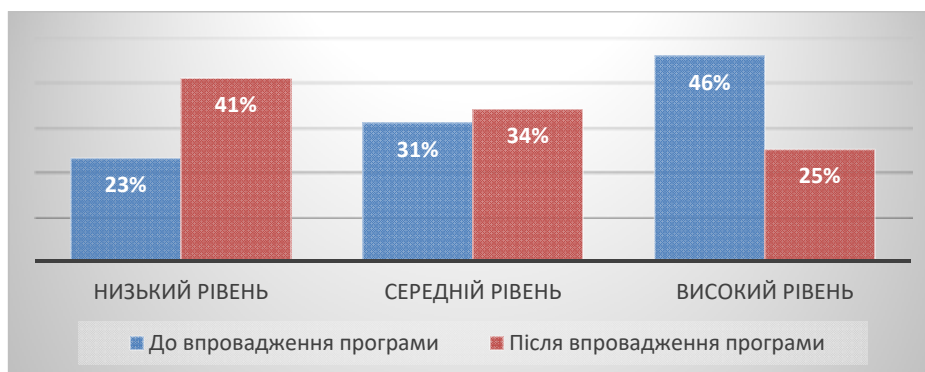


Рис. 1. Результати рівня вираженості симптомів ПТСР у ветеранів за шкалою PCL-M

Отримані дані свідчать про зниження інтенсивності симптомів ПТСР та покращення психо-емоційного стану ветеранів, підтверджуючи ефективність програми психологічної підтримки. Таким чином, результати дослідження демонструють позитивний вплив програми на емоційний стан ветеранів та підтверджують ефективність застосованих психокорекційних заходів.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Система психологічної допомоги ветеранам потребує вдосконалення та розширення. Важливо забезпечити доступність кваліфікованої підтримки незалежно від місця проживання, впроваджувати постійно діючі пункти допомоги, мобільні групи та онлайн-консультації. Регулярний психологічний скринінг після повернення з бойових дій дозволяє своєчасно виявляти ризики та надавати підтримку. Програми реабілітації, що поєднують індивідуальну та групову роботу, тренінги зі стресостійкості та майстер-класи з регуляції емоцій, сприяють поступовому відновленню психоемоційного стану та довіри до соціального оточення. Важливо також залучати родини ветеранів, проводити психоедукацію та підтримувати здорову комунікацію, що підсилює ефективність допомоги.

Необхідна координація між державними структурами, медичними установами та громадськими організаціями для створення цілісної та ефективної системи підтримки. Програми професійної реінтеграції допомагають відновити впевненість, самореалізацію та стабільність у житті ветеранів.

Отже, комплексний підхід, що поєднує діагностику, терапію, сімейну підтримку та соціальну адаптацію, підвищує якість життя ветеранів та сприяє їх успішному поверненню до мирного життя.

Література

- Осьодло В. І. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: підручник. Київ : НУОУ ім. І. Черняхівського, 2020. 460 с.
- Павлик Н. В. Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію пост стресових психічних розладів : метод. посіб. Київ, 2020. 94 с.
- Психологічна допомога учасникам бойових дій та їх сім'ям: колективна монографія / Мушкевич Р.А. та ін. Луцьк : Вежа-Друк. 2022. 285 с.
- Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

References

- Osodlo, V. I. (2020). *Teoriia i praktyka psykhologichnoi dopomohy ta rehabilitatsii* [Theory and practice of psychological assistance and rehabilitation]. Kyiv: National University of Defense of Ukraine named after Ivan Cherniakhovskyi, 460 s. [in Ukrainian].
- Pavlyk, N.V. (2020). *Psykhologichnyi suprovod viiskovosluzhbovtziv, spriamovanyi na psykhologichnu rehabilitatsiiu poststresovykh psykhychnykh rozladiv* [Psychological support of military personnel aimed at psychological rehabilitation of post-stress mental disorders]. Kyiv, 94 s. [in Ukrainian].

- Mushkevych, R. A., et al.** (2022). *Psykhologichna dopomoha uchasnykam boiovykh dii ta yikh simiam* [Psychological assistance to combatants and their families]. Lutsk: Vezha-Druk, 285 s. [in Ukrainian].
- Tytarenko, T. M.** (2020). *Posttravmatychne zhyttietvorennia: sposoby dosiahnennia psykhologichnoho blahopoluchchia* [Post-traumatic life creation: Ways to achieve psychological well-being]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD, 160 s. [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 28.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 26.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 00.00.2026

САВИЦЬКИЙ Назар – аспірант кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, Дрогобич, Україна, індекс 82100 (sawnazar@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-0578-496X>

ВІКОВІ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

Анотація. Метою роботи є виявлення та обґрунтування вікових та соціально-психологічних особливостей формування саногенного мислення сучасних старшокласників у процесі військово-патріотичного виховання засобами фізичної культури і спорту. **Методологічну основу** становить теорія наукового пізнання, положення, які ґрунтуються на психології розвитку особистості, психології спорту, вченні про емоційний інтелект та саногенне мислення, зв'язку когнітивних, гуманістичних, позитивних психологічних підходів, використання технік когнітивної реструктуризації, позитивної рефлексії та критичного аналізу тощо; діалектична єдність загального, часткового та одиничного, теорії та практики, розвитку, навчання і виховання тощо. **Наукова новизна** отриманих результатів дослідження полягає у тому, що вперше розглянуто вікові та соціально-психологічні особливості формування саногенного мислення сучасних підлітків у процесі військово-патріотичного виховання засобами фізичної культури і спорту. **Висновки.** Встановлено, що в умовах російсько-української війни формування саногенного мислення вимагає врахування індивідуальних психологічних особливостей підлітків як суб'єктів цього процесу, а також використання здоров'язберезувального потенціалу засобів фізичної культури і спорту в процесі військово-патріотичного виховання, механізмів інтелектуально-емоційної діяльності підлітка під час навчання в курсі «Захист України», занять фізичною культурою і спортом в умовах ДЮСШ тощо, що допомагає дати своєрідну відповідь на виклики зовнішнього світу (втрата відчуття безпеки у ситуаціях війни, загроза стресу через тиск, високі очікування від батьків і суспільства щодо успішного навчання підлітка та перспектив майбутнього тощо). Для самоствердження і розвитку, входження у багатовекторні соціальні стосунки, адаптації до змін підлітку необхідні здатності саногенного мислення, які є основою його психологічного здоров'я.

Ключові слова: саногенне мислення, підлітки, вікові особливості, військово-патріотичне виховання, емоційний інтелект.

SAVYTSKYI Nazar – Postgraduate Student at the Department of Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24, Ivana Franka Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 (sawnazar@ukr.net).

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-0578-496X>

AGE AND SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE FORMATION OF SANOGENIC THINKING IN MODERN ADOLESCENTS

Abstract. The purpose of the work is to identify and substantiate the age-related and socio-psychological features of the formation of sanogenic thinking of modern high school students in the process of military-patriotic education by means of physical culture and sports. **The methodological basis** is the theory of scientific cognition, the provisions based on the psychology of personality development, sports psychology, the doctrine of emotional intelligence and sanogenic thinking, the connection of cognitive, humanistic, positive psychological approaches, the use of cognitive restructuring techniques, positive reflection and critical analysis, etc.; the dialectical unity



of the general, partial and individual, theory and practice, development, training and education, etc. The scientific novelty of the obtained research results lies in the fact that for the first time the age-related and socio-psychological features of the formation of sanogenic thinking of modern adolescents in the process of military-patriotic education by means of physical culture and sports have been considered. Conclusions. It has been established that in the conditions of the Russian-Ukrainian war, the formation of sanogenic thinking requires taking into account the individual psychological characteristics of adolescents as subjects of this process, as well as the use of the health-preserving potential of physical culture and sports in the process of military-patriotic education, mechanisms of intellectual and emotional activity of a teenager during training in the course «Defense of Ukraine», physical culture and sports in the conditions of the Youth and Sports School, etc., which helps to provide a kind of response to the challenges of the outside world (loss of a sense of security in war situations, the threat of stress due to pressure, high expectations from parents and society regarding the successful education of a teenager and future prospects, etc.). For self-affirmation and development, entry into multi-vector social relations, adaptation to changes, a teenager needs the abilities of sanogenic thinking, which are the basis of his psychological health.

Key words: *sanogenic thinking, adolescents, age characteristics, military-patriotic education, emotional intelligence.*

Постановка проблеми. Особливістю формування у сучасних підлітків саногенного мислення є суголосність його основних ідей меті і завданням процесу військово-патріотичного виховання в умовах війни – відчуття безпеки, стресостійкість, додання негативних переживань, емоційна свідомість та саморегуляція, активізація власного потенціалу тощо. Адже ці, на перший погляд, різні сфери освітньо-виховного процесу поєднує одна з ключових засад психології – розкриття закономірностей і законів виникнення, розвитку і перебігу чутливості учнівської молоді до дії різноманітних стресорів. Формування життєвої стійкості підвищує психологічну культуру, а також якість життя і діяльності, рівень навчальної і в перспективі – професійної підготовки, поліпшує фізичне і психічне здоров'я, гармонізує відносини із собою і світом. Проблема психологічного здоров'я особистості інтегрує три взаємопов'язані компоненти, а саме: біологічний (фізичний) ↔ психологічний ↔ соціальний. Сказане обумовлює необхідність з'ясувати вікові та соціально-психологічні аспекти формування саногенного мислення сучасних підлітків, а також зняти наявні суперечності між розумінням важливості військово-патріотичного виховання учнівської молоді у сучасних умовах і недостатнім психологічним супроводом цього процесу у новій особистісно орієнтованій парадигмі НУШ.

Аналіз досліджень. Проблема саногенного мислення особистості входить до предметного кола численних психологічних теорій, зокрема, щодо питань формування психічного/психологічного здоров'я/добробуту особистості. В узагальненні досліджень проблеми українськими та зарубіжними психологами нами використано базові концепції в теорії саногенного мислення, зокрема: когнітивна теорія (Аарон Бек, Альберт Елліс), соціальна психологія (теорія М. Ягоди), гуманістична психологія (Карл Роджерс, Абрахам Маслоу), позитивна психологія (Мартін Селігман), раціональне мислення (раціонально-емотивна терапія Альберта Елліса), продуктивне мислення (Макс Вертгеймер, гештальт-психологія), критичне мислення (Джон Дьюї, Едвард де Боно), теорія емоційного інтелекту (Карузо, Вулф, Гоулман, Майєр, Саловей, Шенкман, Аллен та ін.), теорії вікової психології, теорія поколінь (Е. Еріксон, М. Варій, В. Моргун, М. Савчин, Н. Токарева, С. Топалова, В. Топалова та інші), Програма соціально-емоційного навчання (СЕН/SEL) (Джеймс Комер, Тімоті Шрайвер, Роджер П. Вайсберг, Моріс Еліас, Джозеф Е. Зінс, Карін. С. Фрей, Марк Т. Грінберг) та інші. Очевидно, що вчення про саногенне мислення як сукупність психологічних здатностей особистості долати вплив патогенних думок, розвивати внутрішню гармонію та досягати психологічного добробуту формується в інтегративному зв'язку когнітивних, гуманістичних, позитивних та інших психологічних підходів шляхом використання технік когнітивної реструктуризації, позитивної рефлексії та критичного аналізу, що на практиці допомагає людині упродовж онтогенезу підтримувати психоемоційне здоров'я. А саме: методи когнітивної та раціональної терапії допомагають зменшити вплив патогенних думок; практики гуманістичної та позитивної психології сприяють підтримці внутрішньої гармонії та оптимізму; продуктивне та критичне мислення формують гнучкість і стійкість особистості у складних життєвих ситуаціях.

Метою роботи є виявлення та обґрунтування вікових та соціально-психологічних особливостей формування саногенного мислення сучасних старшокласників у процесі військово-патріотичного виховання засобами фізичної культури і спорту.

Виклад основного матеріалу. Ключовим суб'єктом нашого дослідження є учні старшої школи – як сукупність людей одного віку, об'єднаних спільними інтересами і спільною діяльністю, тобто покоління, що прийшло на зміну попереднього і буде замінене наступним. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), підліток – це особа віком від 10 до 19 років і цей віковий діапазон відповідає визначенню ВООЗ як «молодь» (Adolescence, 2026; Rice, 1999, 14–16). Однак існує безліч теорій підліткового віку, у яких особливості цього періоду в онтогенезі людини обґрунтовані на засадах певної концепції та підходу, зокрема: біологічна теорія, психосоціальна, когнітивна та інші. Як зазначає В. Моргун, межа між підлітковим та юнацьким віком досить умовна, і в одних схемах періодизації (переважно у західній психології) вік від 14 до 17 років розглядають як завершення підліткового, а в інших – відносять до юності. Верхня межа періоду юності ще більш розмита, оскільки історично і соціально обумовлена та індивідуально мінлива (Моргун, 2018, 44).

У нашому дослідженні аналізуємо проблему саногенного мислення тих, хто народжений в 2008–2010 роках, навчається сьогодні у старшій школі закладу загальної середньої освіти або у професійно-технічному училищі чи коледжі і окрім спеціальної освіти здобуває рівень загальної середньої, зокрема у межах предметів освітніх галузей «Здоров'я і фізична культура», «Соціальна і здоров'язбережувальна освітня галузь». У межах цих освітніх галузей молодь здобуває здатності початкової військової підготовки на заняттях курсу «Захист України» та опановує навички фізичної культури і спорту (Захист України, 2024). Окрім того курс «Захист України» покликаний утвердити цінності мілітарної культури українців як складової культурно-історичної пам'яті народу. Як зазначають М. Лук'янченко та Р. Проць, саме у контексті історичного розвитку і становлення мілітарної культури спільноти здійснюється патріотичне виховання та його основний напрям – військово-патріотичне виховання (Лук'янченко, 2019, 38).

Для визначення психологічних аспектів феномену саногенного мислення старшокласників у практиці навчальної діяльності у межах закладу освіти (предмети соціальної і здоров'язбережувальної, громадянської та історичної освітніх галузей, а також фізичної культури) та поза ним (позашкільні заклади освіти, зокрема спортивні, військово-патріотичні гуртки, центри, студії, табори, військово-історичні клуби тощо), для вияву і функціонування настанов саногенного мислення доцільно використати концепцію емоційного інтелекту, яка в українській та зарубіжній психології є важливою сферою вивчення здатності особистості усвідомлювати, розуміти та керувати власними емоціями, а також розпізнавати і впливати на емоції інших людей для ефективної взаємодії, вирішення проблем, збереження психологічного добробуту та досягнення успіху у житті та навчанні.

Аналітичний виклад вікових та психологічних особливостей особистості на онтогенетичному етапі дорослішання здійснено М. Савчином та Л. Василенко, зокрема наголошено на потребах у самоствердженні, самовираженні, самореалізації і саморозвитку (Савчин, 2017, 193), що допомогло нам проаналізувати здатності саногенного/патогенного мислення учнів старшої школи, які формуються у процесі військово-патріотичного виховання засобами фізичної культури і спорту. У межах нашого дослідження важливими є функції психологічних механізмів розвитку особистості, оскільки вони корелюються із здатностями (за Д. Гоулманом) емоційної свідомості, соціальної самосвідомості, керування взаєминами, емоційного самокерування (Гоулман, 2018), які засвідчують психологічну, соціальну, моральну і духовну готовність старшокласників до вступу у доросле життя.

Основним концептом у вченнях про саногенне мислення є поняття «психічне/психологічне здоров'я». Як зазначають психологи Центру громадського здоров'я МОЗ України, посиляючись на визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я є станом добробуту, у досягненні якого кожна людина може реалізувати свій власний потенціал та впоратися із життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти (Що важливо, 2023). В обґрунтуванні вимірів психічного і психологічного здоров'я людини М. Савчин акцентує дослідницьку увагу на важливості позитивного емоційного стану особистості, що характеризується такими показниками: 1) інтенсивністю і

глибиною переживань, що ґрунтуються на почутті прихильності до людей; 2) спрямованістю збудження й інтересу; 3) задоволеністю та почуттям комфорту. Учений зазначає, що саме позитивний та адекватний емоційний стан є надійним індикатором психічного благополуччя (Савчин, 2023, 106–107). Таким чином беззаперечним є твердження про те, що психологічно здорова особистість володіє здатностями саногенного мислення, відчуває себе гармонійно у процесі навчання, праці, проведенні часу дозвілля, різних ситуаціях повсякденного життя, має певний резерв сил для досягнення успіху і подолання складнощів. Досягнути психологічного добробуту допоможе особистісна здатність поєднувати здорові соціальні зв'язки, фізичну активність, навички саморегуляції та підтримку дорослих (батьків, вчителів, тренера тощо). Найбільше значення і вплив мають позитивні стосунки з друзями та родиною, оптимальне поєднання навчання і відпочинку, а також емоційна самосвідомість, уміння керувати стосунками (з однолітками, родичами тощо), що допоможе уникнути або ж подолати стан стресу. Таким чином основними чинниками психологічного добробуту виступають уміння розпізнавати свої емоції та розповідати про них, соціальні зв'язки, дружні відносини та підтримка від батьків і вчителів, присутність людини (однолітка чи дорослого), якій можна довіряти, здоровий спосіб життя (збалансоване харчування та повноцінний сон), фізична активність, тренування, спорт, перебування на свіжому повітрі, здатність саморегуляції та емоційна грамотність, «цифрова» гігієна, практикування медитації чи простих дихальних вправ, визначення цілей – близьких та в життєвій перспективі, пошук шляхів самореалізації у творчості, спорті, хобі чи волонтерстві тощо. Перелічені фактори є ключовими стратегіями навчання і повсякденного життя старшокласника, що формують відчуття задоволення від життя, досягнення успіху, впевненості у своїх силах та майбутньому, допомагають уникати внутрішнього конфлікту, встановлювати соціальні зв'язки, знижують рівень тривожності.

Обставини особистісного і суспільного життя сучасної молоді обумовлюють рефлексії над сенсом життя взагалі і пошук відповідей щодо власного, що, на нашу думку, пов'язано із задоволенням потреб, системою цінностей, здатностями емоційного інтелекту та саногенного мислення. Своєрідним супутником і показником саногенного мислення старшокласників, зокрема у процесі військово-патріотичного виховання, під час занять фізичною культурою та спортом, є здатності і настанови емоційного інтелекту, за Д. Гоулманом, це емоційна самосвідомість, соціальна свідомість (емпатія), самокерування, керування взаєминами (Гоулман, 2018, 455–457). Формування саногенного мислення старшокласників у процесі військово-патріотичного виховання пов'язане з емоційно-вольовою сферою особистості, зокрема з формуванням емоційного інтелекту та емоційної культури, що засвідчує самосвідомість, самоконтроль, здатність розрізняти власні емоції та керувати деструктивними емоціями, налагоджувати стосунки, розвивати емпатію тощо.

Як зазначає А. Гільман, емоційні компетенції особистості як складові емоційного інтелекту є набутими уміннями, які можна сформувати у процесі соціального та емоційного навчання (програма SEL) і які забезпечать гармонійні стосунки у сім'ях, школах, у спільноті. У посиланні на теорію емоційного інтелекту дослідниця вказує на здатність особистості рефлексувати над власними емоціями та емоціями інших, розрізняти прояв різних почуттів, ідентифікувати їх, застосовувати отриману інформацію для впливу на оточення, а також адаптації до обставин, прийняття рішень тощо (Гільман, 2017, 21). *У процесі військово-патріотичного виховання старшокласників відбувається розвиток емоційної саморегуляції на основі здатностей емоційного інтелекту особистості.* Тож, визначаючи феномен саногенного мислення учнів оновленого курсу «Захист України» як майбутніх захисників України, суб'єктів військово-патріотичного і фізичного виховання у закладі загальної середньої освіти та поза ним, зазначаємо, що здатності емоційного інтелекту постають інтегруючим психологічним фактором у формуванні якостей саногенного мислення особистості.

Для вивчення психологічних особливостей формування саногенного мислення старшокласників у процесі військово-патріотичного виховання засобами фізичної культури і спорту нами проведено експериментальне дослідження, яке відбувалося у декілька етапів, зокрема в умовах формувального експерименту в алгоритмі: вибір методики проведення експерименту; визначення генеральної сукупності та вибірки; проведення вхідної і вихідної діагностики (до і після експерименту) у контрольній та експериментальній групах за допомогою тестування рівнів емоційної самосвідомості, здатностей емоційного самокерування, рівня соціальної свідомості

як здатності до емпатії, а також здатності керувати взаєминами; узагальнення та аналіз отриманих результатів (використано методику опитування, розроблену на основі вчення Д. Гоулмана та П. Нортхауса (Гоулман, 2018; Northouse, 2022)).

Експериментальне психологічне дослідження проводилось на базі закладів загальної середньої та позашкільної освіти, а саме закладів позашкільної освіти спортивного профілю (ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа) у м. Львів та Львівській області (усього 57 закладів освіти). На емпіричному етапі у дослідженні взяли участь 450 старшокласників, які відвідують заклади позашкільної освіти спортивного профілю у Львові та Львівській області. Із генеральної вибірки учасників емпіричного дослідження методом математичної статистики визначено об'єм репрезентативної вибірки для контрольної та експериментальної груп, а саме: $n_k = 25$ і $n_e = 25$ осіб. Вибірка репрезентативна, її структура кількісно і якісно, повно та адекватно представляє досліджувані характеристики генеральної сукупності, враховуючи ознаки: статі (відповідно: в КГ – 48% дівчата і 52% хлопці, в ЕГ – 40% дівчата і 60% хлопці); за ознакою віку (відповідно: в КГ – 60 % віком 15–16 років і 40 % віком 17–18 років, в ЕГ – 64 % віком 15–16 років і 36 % віком 17–18 років); за ознакою позашкільних уподобань – усі учасники в обох групах (100 %) відвідують спортивні секції чи заклади позашкільної освіти спортивного профілю. Вхідна діагностика психологічних особливостей феномену саногенного мислення, що конкретизовані навичками і здатностями емоційного інтелекту, а також узагальнення отриманих результатів засвідчують симетричний розподіл результатів у контрольній та експериментальній групах, а відтак репрезентативність вибірки і, відповідно, валідність отриманих результатів. В експериментальній групі перед вихідною діагностикою проведено тренінг «Мисли як переможець!» з метою пізнання і розвитку здатностей емоційного інтелекту у старшокласників. Для проведення тренінгу розроблено програму, а також структурно-змістову модель тренінгу, методичні рекомендації для ефективного володіння набутими здатностями емоційного інтелекту. Метою тренінгу є розвиток психосоціальних навичок, здатностей ефективно взаємодіяти у навчальному, навчально-спортивному, змагальному просторі, адекватно виражати свої емоції у різних ситуаціях повсякденного життя тощо. Для вирішення завдань тренінгу доцільно використано індивідуальний та груповий формат його проведення (2 модулі, загальний обсяг 8 годин), обрано такі методи та форми роботи з учасниками, як рольові ігри, групові дискусії, техніки релаксації тощо. Очікуваним результатом проведення тренінгу є поглиблення знань учасників про роль і значення емоцій у збереженні психологічного добробуту людини, формування здатностей самопізнання та саморозвитку, настанов саногенного мислення у навичках емоційної самосвідомості, емоційного самокерування, соціальної свідомості, зокрема емпатії, керування взаєминами. Критерієм оцінювання ефективності кожного модуля є порівняння до і після проведення тренінгу в експериментальній групі результатів діагностування рівня сформованості емоційного інтелекту як основи формування саногенного мислення старшокласників. Це дозволило зробити висновок про позитивну динаміку у показниках після експерименту, а саме: зростання показників високого рівня і зменшення показників низького рівня у володінні знаннями і навичками емоційного інтелекту. Після проведення в експериментальній групі тренінгу, застосування запропонованої моделі саногенного мислення в обох групах було проведено вихідне діагностування сформованості здатностей емоційного інтелекту, порівняння отриманих результатів до і після проведення експерименту. Узагальнені показники сформованості якостей саногенного мислення як вияву здатностей емоційного інтелекту старшокласників у контрольній групі становлять 80,2%, а в експериментальній – 88%, показник різниці при цьому складає 7,8 %. Аналіз за t-критерієм Ст'юдента ($t = 5,19$, $p = 0,05$) показав наявність статистично достовірних, значущих розбіжностей у різниці даних між експериментальною та контрольною групами. Це засвідчує вірогідність того, що отримані результати, хід дослідження, застосовані методи і технології є важливими, правильно представляють популяцію сучасних старшокласників, вибірка з якої досліджувалася, які проходять військову оборонну підготовку на уроках курсу «Захист України», займаються різними видами спорту під час занять у спортивних секціях та ДЮСШ м. Львова та Львівської області.

Проведене експериментальне дослідження засвідчило суттєві переваги у формуванні саногенного мислення старшокласників на основі здатностей емоційного інтелекту як важливого психологічного аспекту досліджуваного феномену. Це підтверджує припущення, що практика саногенного мислення, заснованого на здатностях емоційного інтелекту, є ефективною, тож

передбачає врахування отриманих результатів у психологічній, організаційній, навчально-освітній діяльності, самоосвіті старшокласників та вчителів, тренерів, батьків тощо.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Встановлено, що в умовах повномасштабної російсько-української війни формування саногенного мислення вимагає врахування індивідуальних психологічних особливостей старшокласників як суб'єктів цього процесу; використання здоров'язбережувального потенціалу засобів фізичної культури і спорту у процесі військово-патріотичного виховання. Механізми формування саногенного мислення визначені інтелектуально-емоційною діяльністю під час навчання в курсі «Захист України», занять фізичною культурою і спортом в умовах ДЮСШ, у часі дозвілля тощо. Здатності саногенного мислення допомагають сучасним підліткам дати своєрідний відгук, відповідь на виклики зовнішнього світу. Серед таких викликів назвемо: втрата відчуття безпеки, а натомість загрози для особистісного і суспільного життя у ситуаціях війни, економічної нестабільності, кліматичних змін, пандемій, вплив соціальних мереж, що створюють загрозу цифрової залежності через надмірне використання TikTok, Instagram, що може стати сурогатом живого міжособистісного спілкування, активного способу життя і заниженої самооцінки тощо; загроза стресу через тиск, високі очікування від батьків і суспільства щодо успішного навчання та перспектив майбутнього тощо. Для нормального розвитку, успішного подолання життєвих викликів, входження у багатовекторні соціальні стосунки, адаптації до змін у часі і просторі свого існування необхідні здатності саногенного мислення, які є основою психічного здоров'я, соціального та емоційного добробуту особистості. Відчуття психологічного добробуту, щастя, задоволення життям у молодій людини залежить від рівня задоволення її потреб і запитів, що безпосередньо пов'язані із цінностями та інтересами у сфері навчальної, спортивної, дозвілєвої діяльності, а також здатностями сприймати світ і себе у ньому у навичках саногенного мислення, уникати і долати наслідки стресу, керувати емоціями, вірити в успіх і перемогу – власну, особистісну і спільноту. Перспективою подальших досліджень є встановлення взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту особистості та інтенсивністю занять фізичною культурою і спортом у конкретизації певних видів і форм.

Література

- Гільман А.** Психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді: дис. ... кандидата психологічних наук. Спеціальність 19.00.07 педагогічна та вікова психологія. 053–психологія. Острог, 2017. 230 с.
- Гоулман Д.** Емоційний інтелект. Переклад з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
- Захист України. Інтегрований курс. Модельна навчальна програма для закладів, що забезпечують здобуття повної загальної середньої освіти. URL: <https://mon.gov.ua/staticobjects/mon/sites/1/news/2024/08/13/MNP-Zakhyst.Ukrayiny-Intehrovany.kurs-2024.pdf>
- Лук'янченко М., Проць Р.** Взаємозв'язок військово-патріотичного виховання із мілітарною культурою українського народу. *Молодь і ринок*. 2019. № 2 (169). С. 36–40. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2019.162707>
- Моргун В. Ф.** Психологічна характеристика підлітка та юнака в багатовимірній теорії особистості. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Авторський колектив: Н. Гончарова, Ю. Горбенко, Ю. Калюжна та інші; за ред. К. Седих. Полтава : Астроя, 2018. 342 с.
- Савчин М., Василенко Л.** Вікова психологія: навчальний посібник. Київ : ВЦ «Академія», 2017. 368 с.
- Савчин М.** Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич : ПП «Посвіт», 2019. 232 с.
- Що важливо знати про психічне здоров'я? Рубрика «Новини та публікації». 24.05.2023. URL: <https://phc.org.ua/news/scho-vazhливо-znati-pro-psikhichne-zdorovya>
- Adolescence. Encyclopædia Britannica. 2026. URL: <https://www.britannica.com/science/adolescence>
- Northouse Peter G.** Leadership Theory and Practice. Ninth Edition. Los Angeles-London-New-Delhi-Singapore-Washington-DC-Melbourne: SAGE Publications, Inc., 2022. 601 p.
- Rice Philip.** The Adolescent: Development, Relationships, and Culture. Boston: Allyn & Bacon, 1999. 517 p.

References

- Hilman, A.** (2017). Psykholohichni umovy formuvannia sanohennoho myslennia studentskoi molodi. [Psychological conditions for the formation of sanogenic thinking of student youth]. *Candidate's thesis*. Ostroh. 230 s. [in Ukrainian].

- Goulman, D.** (2018). Emotsiyni intelekt. [Emotional intelligence]. Pereklad z anhl. S.-L. Humetskoi. Kharkiv: Vivat. 512 s. [in Ukrainian].
- Zakhyst Ukrainy.** (2024). Intehrovanyi kurs. Modelna navchalna prohrama dlia zakladiv, shcho zabezpechuiut zdobuttia povnoi zahalnoi serednoi osvity. [Defense of Ukraine. Integrated course. Model curriculum for institutions providing complete general secondary education]. URL: <https://mon.gov.ua/staticobjects/mon/sites/1/news/2024/08/13/MNP-Zakhyst.Ukrayiny-Intehrovany.kurs-2024.pdf> [in Ukrainian].
- Lukianchenko, M., Prots, R.** (2019). Vzaiemozviazok viiskovo-patriotichnoho vykhovannia iz militarnoiu kulturoiu ukrainskoho narodu. [The relationship between military-patriotic education and the military culture of the Ukrainian people]. *Molod i rynok*. № 2 (169). S. 36–40. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2019.162707> [in Ukrainian].
- Morhun, V. F.** (2018). Psykholohichna kharakterystyka pidlitka ta yunaka v bahatovymirni teorii osobystosti. [Psychological characteristics of adolescents and young men in the multidimensional theory of personality]. Psykholohiia rozvytku osobystosti u pidlitkovomu ta rannomu yunatskomu vitsi. Navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv. Avtorskyi kolektyv: N. Honcharova, Yu. Horbenko, Yu. Kaliuzhna ta inshi; za red. K. Sedykh. Poltava: Astraia. 342 s. [in Ukrainian].
- Savchyn, M., Vasylenko, L.** (2017). Vikova psykholohiia: navchalnyi posibnyk. [Age psychology: a textbook]. Kyiv: VTs «Akademii». 368 s. [in Ukrainian].
- Savchyn, M.** (2019). Zdorovia liudyny: dukhovnyi, osobystisnyi i tilesnyi vymiry: monohrafiia. [Human health: spiritual, personal and physical dimensions: monograph]. Drohobych: PP «Posvit». 232 s. [in Ukrainian].
- Shcho vazhlyvo znaty pro psykhične zdorovia?** (2023). [What is important to know about mental health?]. Rubryka «Novyny ta publikatsii». URL: <https://phc.org.ua/news/scho-vazhlyvo-znati-pro-psykhične-zdorovya> [in Ukrainian].
- Adolescence.** (2026). Encyclopædia Britannica. URL: <https://www.britannica.com/science/adolescence> [in English].
- Northouse, Peter G.** (2022). Leadership Theory and Practice. Ninth Edition. Los Angeles-London-New Delhi-Singapore-Washington DC-Melbourne: SAGE Publications, Inc. 601p. [in English].
- Rice, Philip.** (1999). The Adolescent: Development, Relationships, and Culture. Boston: Allyn & Bacon. 517 p. [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 06.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 25.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 00.00.2026

СТОЦЬКИЙ Ярослав – професор, доктор історичних наук, професор кафедри психології, Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, вул. Руська, 56, Тернопіль, Україна, індекс 46000 (jarstotskyj@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0429-8740>

ПСИХОЛОГІЯ МОЛИТВИ: ХРИСТИЯНСЬКИЙ ТЕОЛОГІЧНИЙ КОНТЕКСТ

Анотація. Метою роботи є полівекторне висвітлення психології різних видів молитви та їхній вплив на психіку людини, її свідомість. У статті на основі численних джерел досліджено різні психологічні чинники молитви та вплив певних її видів на психіку, свідомість віруючої людини у її повсякденному житті. У психологічному, а також у духовному вимірі детально проаналізовано такі типи молитов: прохальну, заступництвa, подяки, возлюблення, вербальну, невербальну, особисту, групову, спонтанну, суб'єктивну, об'єктивну – та досліджено, як їхній зміст впливає на релігійність віруючої людини, на її глибокий чи поверхневий психологічний зв'язок із Богом. А з іншого боку, як психічний стан вірянина занурюється у зміст і мету тієї чи іншої молитви, як заангажовується в діалог з Богом. Висвітлено такі психологічні способи моління: голосна молитва, молитва шепотом, молитва думкою, молитва серця, які творять щаблі розвитку з метою єднання з Богом і залежать від психічних умов, у яких перебуває людина на час моління. Також висвітлено й різні психологічні форми молитви, які частково тотожні із способами молитви: усні молитви – групові (вголос, літургійні), індивідуальні (шепотом); молитву думкою, роздумами; молитву серця (афективні та споглядання, у якій формується пізнання в безпосередньому відношенні свідомості до Бога, святих. Проаналізовано позитивні впливи молитви на щоденне життя людини, на розвиток її особистості (наприклад, допомагає у важких ситуаціях, сприяє можливостям самопізнання й усвідомленню своєї моральності, активізує психічну енергію і альтруїстичну діяльність тощо). Поряд із цим розкрито причини, які послаблюють сутність молитви, зокрема, коли людина з різних причин перебуває у стані релігійної кризи, наприклад інтелектуальної, через недостатнє розуміння правд віри, конфесійного віровчення тощо. Охарактеризовано різні релігійно-психологічні дефініції молитви апостолами, святими, іншим духовенством, а також психологами і релігієзнавцями.

Методологія. Умоглядно-філософський підхід, але у психологічно-теологічному контексті дав змогу окреслити об'єкт дослідження молитви у всій її багатогранності та визначити, що її предметом є психологічне сприйняття молитви людиною у її щоденному житті в практичному спілкуванні з Богом. Описовий метод сприяв висвітленню різних способів, видів, форм молитви та її впливу на людину. Це дало можливість методом синтезу вийти на діалектичну єдність із виділенням психологічної сутності молитви. А оскільки в дослідженні є різні трактування психологічного змісту та значення молитви, методом аналогії було встановлено схожість у деяких психологічних і духовних властивостях молитви, що дало змогу здійснити узагальнення через аналіз системного підходу.

Наукова новизна полягає у тому, що чи не вперше комплексно досліджено й висвітлено різні види, форми, змісти молитви та її різнобічний психологічний вплив на свідомість і поведінку людини у її взаємозв'язку з Богом, з надприродним не тільки в емпіричному, але й у реальному теперішньому українському контексті, що й підкреслює її щоденну важливість, зокрема під час певних криз.

Висновки. Значення молитви полягає в тому, що однією зі своїх функцій вона слугує потужним психологічним захистом і помічником у кризових ситуаціях, зокрема під час нинішньої

російсько-української війни. Також молитва сприяє психологічній і духовній релаксації та веде до поглиблення особистої релігійності.

Ключові слова: молитва, психологія, Бог, релігія, духовність, види, форми, зміст, способи, значення.

STOTSKY Yaroslav – Doctor of Historical Sciences, Professor, Professor at the Department of Psychology, Ivan Pul'uj Ternopil National Technical University, 56, Ruska Str., Ternopil, Ukraine, postal code 46000 (jarstotskyj@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0429-8740>

THE PSYCHOLOGY OF PRAYER: A CHRISTIAN THEOLOGICAL CONTEXT

Abstract. *The purpose of this work is to provide a multi-vector analysis of the psychology of different types of prayer and how they affect the human psyche and consciousness. Based on numerous sources, the article examines various psychological factors of prayer and how certain types of prayer affect the psyche and consciousness of a believer in their everyday life. In psychological and spiritual terms, the following types of prayer are analyzed in detail: supplication, intercession, thanksgiving, adoration, verbal, nonverbal, personal, group, spontaneous, subjective, objective, and how their content affects the religiosity of a believer, and their deep or superficial psychological connection with God. On the other hand, how the believer's mental state immerses itself in the content and purpose of a particular prayer, how it engages in dialogue with God. The following psychological methods of prayer are highlighted: loud prayer, whispered prayer, prayer in thought, prayer of the heart, which form stages of development with the aim of uniting with God and depend on the mental conditions in which a person finds themselves at the time of prayer.*

Various psychological forms of prayer are also highlighted, which are partly identical to the methods of prayer: verbal prayers — group (loud, liturgical), individual (whispered); prayer through thought and reflection; prayer of the heart (affective and contemplative, in which knowledge is formed in direct relation to God and the saints). The positive effects of prayer on a person's daily life and personal development are analyzed, for example, helping in difficult situations, promoting self-knowledge and awareness of one's morality, activating mental energy and altruistic activity, etc. Along with this, the reasons that weaken the essence of prayer are revealed, in particular, when a person for various reasons is in a state of religious crisis, for example, intellectual, due to insufficient understanding of the truths of faith, confessional doctrine, etc. Various religious and psychological definitions of prayer by apostles, saints, other clergy, as well as psychologists and religious scholars are characterized.

Methodology. *A speculative-philosophical approach, but in a psychological-theological context, made it possible to define the object of study of prayer in all its diversity and to determine that its subject is the psychological perception of prayer by a person in their daily life in practical communication with God. The descriptive method helped to highlight the different ways, types, and forms of prayer and its impact on people. This made it possible to use the method of synthesis to arrive at a dialectical unity with the psychological essence of prayer being highlighted. And since there are different interpretations of the psychological content and meaning of prayer in the study, the analogy method was used to establish similarities in some psychological and spiritual properties of prayer, which made it possible to generalize through the analysis of a systematic approach.*

The scientific novelty lies in the fact that, perhaps for the first time, various types, forms, and meanings of prayer and its multifaceted psychological influence on human consciousness and behavior in its relationship with God with the supernatural, not only in an empirical but also in a real contemporary Ukrainian context, which emphasizes its daily importance, especially during certain crises.

Conclusions. *The significance of prayer lies in the fact that one of its functions is to serve as a powerful psychological defense and aid in crisis situations for humans, for example, in the current Russian-Ukrainian war, as well as providing mental and spiritual relaxation and leading to a deepening of personal religiosity.*

Key words: prayer, psychology, God, religion, spirituality, types, forms, content, methods, meaning.

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку психології релігії та теології особливої актуальності набуває дослідження практичного і психологічного змісту молитви, її значення для життя християнської особистості та впливу на індивідуальний вияв релігійності. Детальний аналіз багатогранності молитви й наповнює всебічну сутність досліджуваної проблеми із науковою інтерпретацією автора та виводить її на практичну психологічну й теологічну актуальність. Бо молитва твориться не тільки устами вірянина, але й розумом і серцем. У зв'язку з цим важливим завданням є всебічне дослідження полівекторних функцій молитви як одного з важливих проявів синтезу духовного і психологічного життя християнина як у парафіяльній громаді, так і поза її межами, що актуалізує проблему дослідження з урахуванням сучасних українських реалій

Аналіз досліджень. Психологічне та релігійне трактування молитви зустрічається ще з давніх часів, а саме у Святому Письмі Старого і Нового Завіту, у творах Оригена, Святого Августина, Святого Лігорія, Митрополита Андрея Шептицького, Патріарха Йосифа Сліпого, Папи Івана XXIII, Кардинала Вальтера Каспера, о. Юзефа Макселона, о. Здіслава Хлевінського, о. Бернгарда Грома. Також проблему психології молитви крізь різні психічні й релігійні призми висвітлювали у своїх працях В. Джемс, П. Джонсон, Г. Олпорт, К. Роджерс, З. Фройд, Е. Фромм, К. Юнг та інші відомі психологи. Але варто зазначити, що останнім часом ця проблема в наукових публікаціях майже не фігурує. Хоча з'являються певні праці, вони лише побіжно торкаються зазначеної теми. До того ж українські видавництва тепер переважно випускають художню, мемуарну, публіцистичну, наукову літературу, але в останній не простежується видань із психології релігії. Чи потрібно таку проблему віднести до складного сучасного стану України? Питання риторичне. Але підібрані у статті джерела та певний науковий досвід автора сприяли розкриттю теми цього дослідження.

Мета – всебічно дослідити різні форми, типи, способи, змісти молитви та її психологічний вплив на свідомість, емоції, потреби, почуття людини і її особистий практичний вияв релігійності.

Виклад основного матеріалу. У цьому дослідженні молитви акцентуємо увагу на її християнському контексті, як богословському, так і психологічному. Є багато різноманітних дефініцій молитви, а також типологій за змістом, формою, способами і психологічним значенням. Але потрібно зазначити, що загалом молитва є особистим виявом релігійності, особливим характером спілкування з Отцем Богом, Сином Божим Ісусом Христом, Богородицею, святими. Базовою для християн є молитва «Отче наш, що єси на небі!», яку дав апостолам Ісус Христос (6, Мт. 6: 9–13, тут і надалі версія Українського Біблійного Товариства, 1994). У Старому й Новому Завітах є різні молитви: за способами підготування і проведення; за змістом і формою; за видами. Наприклад, Псалом 16 містить молитву Давида, Псалом 89 – молитву Мойсея, а Псалом 101 – молитву стражденного. Усі ці тексти можна віднести до благальних і подячних молитов, які водночас прославляють Божу могутність, добрість і милосердя. У Новому Завіті, крім вищезазначеного, є ще й настанови конкретних способів молитов щодо їхнього змісту Ісусом Христом, наприклад: «Тому й кажу вам: Усе, чого будете просити у молитві, віруйте, що одержите, – і буде вам так. І коли стоїте на молитві, прощайте, як маєте щось проти когонебудь, щоб і Отець ваш, який у небі, простив вам провини ваші. Коли ж ви не простите, то й Отець ваш, який у небі, не простить провин ваших» (Мр. 11: 24–26). Подібне є у: Мт. 5: 44; 6: 41; 9: 38; 26: 41. Натомість у посланнях апостола Павла також є подібні настанови та поради першим християнам, але вони йдуть від самого апостола, наприклад, як у: 1 Кор. 2: 10; 1 Кор. 14: 15; 1 Тим. 2: 8–10; Еф. 3: 20–21.

Тож у Біблії ми зустрічаємо і читаємо розмаїття видів молитов: як молитися; Христову; в ім'я Христа; привселюдні; за інших; постійні; за ворогів; святих. Потрібно зазначити, що на важливості молитви акцентували увагу у своїх творах Отці та Доктори (Вчителі) християнської Церкви IV–VIII століть. Найважливішими з них є Амвросій, Єронім, Августин, Григорій Великий, Атанасій Великий, Василій Великий, Григорій Назянзенський, Іван Золотоустий (Drączkowski, 1998, с. 9). Наприклад, у «Сповіді» у своїй похвальній молитві, звертаючись до Бога, Августин Аврелій пише: «Нехай же я, Господи, шукаю Тебе, волаючи, і волаю до Тебе, вірую в Тебе! Бо Ти заповіданий нам. Волає до Тебе, Господи, віра моя, яку Ти дав мені, якою Ти надихнув мене через людяність Сина Твого...» (Августин, 1999, с. 3). Шлях Аврелія Августина до прийняття християнства був тернистим, проте саме філософське світопізнання

зрештою привело його до пізнання Бога. Завдяки впливу міланського єпископа Амвросія він прийняв хрещення, згодом сам став єпископом і був визнаний Отцем Церкви. У своїх богословсько-філософських працях Августин прославляє Господа, розкриває Його істинність та сприяє поглибленню християнської віри. Подібні вектори пізнання Бога описані й іншими Отцями і Вчителями Церкви.

Про підготування до молитви, правильність її теологічного і психологічного проведення, її сутнісне значення для особистості детально висвітлює у своєму творі «Про молитву» визначний представник Олександрійської школи теолог, філософ, мораліст, піонер богословів, автор терміна «боголюдина» Ориген (185–254/255 pp.). Аналізуючи Святе Письмо, він звертає увагу на концентрацію і зосередженість особи під час молитви: «Коли хтось молиться, йому слід забути про все, що є поза молитвою. Бо в цей час наш дух не повинні очорнювати інші думки» (Ориген, 2012, с. 24). Тобто наша свідомість повинна бути очищена від усього, що заважає нам тісно спілкуватися з Господнім Духом. У цьому контексті Ориген також зазначає, що «згубно сприймати молитву гордо і вільно, ніби погорджуючи нею. Треба полишити все зайве і тоді йти на молитву, бо той, хто молиться, перш ніж звести руки, повинен піднести свою душу; перш ніж очима, серцем до Бога вознестися; перш ніж підвестися з місця, розумом повинен до Бога злетіти і перед Господом всесвіту себе поставити...» (Ориген, 2012, с. 101). У підготовці до молитви Ориген радить: «Тому якщо, готуючись присвятити себе молитві, слід на певний час проявляти стриманість, то, напевно, на неї конче зважати в своїх міркуваннях стосовно місця [молитви]. Бо дещо привабливе разом із корисністю молитви має в собі і її місце, а саме – місце зібрання вірних... Тому молитви на таких зібраннях не слід вважати малозначущими, бо для того, хто по-справжньому бере в них участь, вони мають особливе значення» (Ориген, 2012, с. 103–104).

Також Ориген у своєму творі розглянув і види молитов. Він звернув свою увагу на 1-ше послання до Тимотея апостола Павла, у якому означено чотири види молитов: прохання, молитви, благання і подяки. Ориген трактував прохальну молитву як благальну, як сподівання отримати бажане. У молитві йдеться саме про таку молитву, яка спрямована на прославлення Бога. У молитві благання йдеться про турботу, звернену до Бога, як за щось, так і за когось. А молитва подяки є «визнанням того, що ми отримали блага від Бога з допомогою молитов» (Ориген, 2012, с. 37), за що повинні бути Йому вдячні.

Щодо цієї молитви, то на неї ще на початку 1990-х років звернула мою увагу черниця підпільної Української греко-католицької церкви із знаної родини Кордубів у Тернополі. Вона порадила, щоб я завжди пам'ятав про молитву подяки Господу: «Якщо щось просите в Бога, ніколи не забувайте Йому дякувати». Цю слушну пораду ніколи не забуваю.

Ориген у підсумуванні цих молитов зазначає: «Тож прохання, благання і подячну молитву можна, без сумніву, звертати і до святих; дві з них – а саме благання і подячну молитву – не лише до святих, а й до звичайних людей, а прохання тільки до святих...» (Ориген, 2012, с. 39).

Молитва в теологічному і психологічному вимірах і значеннях є надзвичайно багатогранною. Саме тому не існує єдиної універсальної дефініції цього явища. Проте відсутність єдиного визначення не є проблемою, адже це розширює горизонти дослідження і трактування молитви, збагачує її змістовне наповнення, форми та значення. Наприклад: «Молитва – це природна постава релігійної людини; особливо під час небезпек та криз... Молитва – це діалог з Богом» (Каспер, 2020, с. 76). Коли людина опиняється в кризовій ситуації, майже у безвиході, єдиною надією для неї на спасіння, на захист є молитва до Бога. У Псалмі 32: 6–7 мовиться: «Тому помолиться до тебе всяк побожний в час небезпеки. І під час повені вод великих – вони до нього не досягнуть. Ти – захист мій, ти збережеш мене від скрути, огорнеш мене радістю мого спасіння». Отже, у такій ситуації безвиході, кризи, смерті людина просить допомоги в Бога, як про це говориться в Ісаї 38: 14: «Очі мої втомилась, дивлячись угору. Господи, пригноблено мене, ручись за мене!» У цьому випадку «молитва – акт довіри, який веде безпосередньо до Божого серця... Молитва дає нам силу подолати наш екзистенційний страх, щоб ми з довірою до Божої батьківської опіки скерували своє життя в надії та довірі» (Каспер, 2020, с. 78). Пригадую недавню розмову з одним із наших воїнів ЗСУ, який перебував у короткій відпустці вдома, у Тернополі. Він розповів, що повернувся з передової, з «нуля», російсько-української війни, де попав у ситуацію жорстокого бою із загарбниками, під час якого загинули всі його побратими. Над ним також нависла смерть. І в такій безвиході він безперестанно молився до

Бога, просячи допомоги, промовляючи 90-й Псалом. І Бог почув його прохання, і незабаром на допомогу прийшли побратими із суміжного підрозділу та знищили ворогів. А він залишився неушкодженим із глибокою вдячністю Богові за спасіння. Сталося так, як у Посланні апостола Павла до Филип'я: «Ні про що не журіться, але в усьому виявляйте Богові ваші прохання молитвою і благанням з подякою!» (Фил. 4: 6). Отже, у таких небезпечних кризових ситуаціях потрібно бути психологічно стійким і глибоко релігійним. Із цього випливає, що релігійна віра «виражається в молитві, молитва – це прослава, похвала, подяка, прохання та скарга. У всіх цих видах молитви віруюча людина подає Богові не лише власні прохання, але й прохання усього світу...» (Каспер, 2020, с. 110).

У таких кризових ситуаціях у Збройних Силах України для надання духовної і психологічної допомоги створено інститут капеланства. До нього входять священники майже всіх християнських конфесій України, за винятком Української православної церкви Московського патріархату, бо вона є афілійованою з Російською православною церквою. Також у підрозділах ЗСУ діє психологічна служба. Сумарно ці дві структури допомагають нашим воїнам зміцнити психологічне здоров'я і поглибити релігійність. А в окремих випадках, особливо для наших воїнів із Східної України, де радянський атеїзм залишив свій слід, проводити катехизацію і таким чином здійснювати святі таїнства, навчати їх молитов, проводити для всіх літургію, проповіді та вчення про християнську віру, щоб наблизити до Бога, до Його всебічного милосердя. Якщо воєнна ситуація дозволяє, і священники-капелани, і військові психологи практикують індивідуальні бесіди з воїнами, щоб підтримати їхній духовний та психологічний дух, зміцнити його, надати впевненості під час проходження військової служби в бойових кризових ситуаціях.

У кризових ситуаціях, де немає змоги бути присутнім на євхаристійній молитві, важливим заміном є приватна молитва, тобто молитва на самоті, особиста молитва, бо «це вид молитви, який в основному пов'язаний з пошуками обличчя Бога і перебування в певній тісній єдності з Ним, що вимагається часом» (Мартін, 1994, с. 82), певними обставинами і місцем знаходження. Тобто в такому реальному психологічному й духовному стані «молитва – це те, що ми називаємо розмовою, контактуванням і спілкуванням, за допомогою слів чи без них, або наша усамотненість з Самим Богом, яка відбувається в нас у Дусі і через Духа, який буквально оселився в наших тілах у самому центрі наших особистостей» (Мартін, 1994, с. 81). Також слід звернути увагу на такий щоденний вид молитви, як загально традиційний, який збільшує єдність з Богом, це – молитва ранішня і вечірня та молитва до і після вживання їжі.

Отже, молячись, людина стає перед живим Богом, спілкується з Ним, бо життя Бога завдяки молитві наповнює людину. Тому й не дивно, що в давнину «святі отці, вітаючи один одного під час зустрічі, зазвичай запитували не про здоров'я, як це сьогодні ми робимо, а про молитву. Дія молитви була для них духовного життя, і вони називали її подихом духа. Коли тіло дихає – воно живе; коли зупиняється дихання – припиняється життя. Подібно й з людським духом: якщо він молиться – він живе, якщо ні – у ньому життя немає» (Чупа, 2008, с. 78).

Деякі священники, аналізуючи різні види молитви, вважають, що «найкращою та найбільш правдивою перед Богом є щира та спонтанна молитва, в якій християнин молиться власними словами» (Чупа, 2008, с. 81), але таку молитву не слід асоціювати з особистою молитвою, у якій промовляються канонічні тексти. Спонтанна молитва народжується за таких умов, коли людина глибинно й радісно відчуває присутність Бога або коли відчуває смертельну небезпеку і тоді в стані глибокого відчаю своїми словами просить в Бога порятунку. У таких випадках молитва, немов гейзер, вибухає з її розуму, серця, душі.

Власне, завдяки молитві віруюча християнська людина пізнає усю повноту Божого дару, Його любов і милосердя, пізнає Його як свого Отця, як свого Батька і відчуває себе Його сином, вірить у Його доброту і справедливість, довіряє себе Йому, покладає на Нього всю свою надію на шляху своєї долі.

Молитва є проявом релігійності. Її практична частота залежить від неї. Якщо людина належить до практично активних вірян, то вона буде частіше використовувати молитву, спілкуватися з Богом як у щоденній молитві, так і в літургійній. Та коли людина є пасивним практикуючим вірянином, то її зустріч з Богом у молитві не буде такою частою. Тобто незалежно від того, про який вид молитви йдеться, глибина діалогу людини з Богом зумовлена рівнем її особистої релігійності. Але в житті людини бувають такі кризові обставини, наприклад погіршення її здоров'я, хвороби її рідних, глибоке хвилювання за її рідних, які є на російсько-українській

війні чи в російському полоні, тоді в людини з пасивною релігійністю чи навіть байдужою до релігії відбувається її трансформація в активне молитовне життя. Тобто спрацьовує прислів'я: «Як тривога, то до Бога», до останньої надії, до порятунку.

Релігія та віра в Бога мають багатогранний позитивний вплив на психічне життя людини. Зокрема, вони нівелюють підґрунтя для депресивних станів, послаблюють страх і неспокій (зокрема, страх смерті) та зменшують відчуття особистої знеціненості. Віра виступає терапевтичним фактором, що оздоровлює як тіло, так і психіку; вона задовольняє базові психологічні потреби, наповнює життя радістю та наділяє людину внутрішньою силою. Окрім того, релігійність сприяє подоланню егоїзму, відкриває сенс буття та через молитву зцілює людський дух (Chlewiński, 1982, с. 226–229). Такі аргументи впливу релігії на особистість можна ототожнити й з подібною роллю молитви, а також із тим, наскільки людина наповнена релігійністю, бо релігія – «...це все, що людина переживає, пізнає, досвідчує, а також це все, що в ній відбувається... функціонує у безпосереднім зв'язку з її відношенням до Бога» (Chlewiński, 1982, с. 144).

Релігійна віра і молитва взаємопов'язані: віра залежить від молитви, а молитва – у будь-якій формі – є найосновнішим фактом віри. Попри практику молитви, віруюча особа, яка керується різними мотивами, прагне до зустрічі з Богом. Тобто така зустріч є особистим, деколи спонтанним виразом релігійного життя, певною формою єдності, а також внутрішньою розмовою з Ним. «Немає сумніву, що молитва пов'язана з релігійним життям людини і її особистістю, тому може бути описана й інтерпретована у психологічних категоріях... Молитва трактована як специфічний розділ комунікації, розмови, зустрічі, особистої реляції між людиною і сакраментальним» (Głaz, 2006, с. 354). У збірнику під редакцію С. Глаза Катерина Войтасік наводить трактування молитви Вільяма Джемса як «внутрішнє причастя», «розмову із силою пізнання за Божу», «духом всесвіту», тобто із цього випливає, що «людина усвідомлює собі присутність Бога, що стає для неї джерелом сили і енергії» (Głaz, 2006, с. 355). А польський дослідник Я. Пастушка так дефінує молитву: «Молитва означає зближення до Бога, уявлення від Нього своєї залежності, віддання, а така постава, хоч спирається на мисленнєвих елементах, є перш за все усяким прагненням, волею, почуттям, заангажуванням усієї людини» (Głaz, 2006, с. 355). Кожна молитва характеризується своєю структурою, різними формами, має початок, перебіг і закінчення, тобто процес молитви є динамічним із певними способами і певним змістом.

Климент Олександрійський (150–215 рр.) виокремлює чотири способи моління: молитва вголос – вона може бути як спонтанною, так і спільною (у межах релігійної громади), проте індивідуальна форма майже не практикується; молитва пошепки – тип щоденного моління; молитва розумом (через мислення) – вимагає вольового зусилля людини та внутрішньої концентрації; молитва серця – безпосереднє переживання присутності Бога та відкритість до Його дії (Głaz, 2006, с. 358).

Загалом зв'язок із Богом через молитву може здійснюватися різними способами. Людина як тілесно-духовно-психічна цілісність під час молитви залучає розум і почуття, тіло з його різноманітними формами вираження, а також слово. Часом це виявляється через сміх чи плач, танець, спів або тихе мовчання. І хоч психологія не визначає переваги цих способів, однак вважається, що умовою справжньої молитви є те, щоб слова і жести відповідали, співвідносилися з внутрішнім настроєм людини (Głaz, 2006, 362). Та все ж таки найважливішим способом молитви є слово.

Натомість класифікація молитви за формою є такою: молитва усна (вголос – літургійна та індивідуальна; пошепки); молитва-роздум (медитативна) та молитва серця.

За змістом молитва також поділяється на благальну (прохальну), заступницьку, молитву подяки та возлюблення (Макселон, 1998, с. 299). Але, попри свій зміст, кожна молитва може бути або суб'єктивною, або об'єктивною – залежно від концентрації чи на собі, чи на меті молитви. Щодо характеру суб'єктивної молитви, то їй здебільшого відповідає прохальна молитва у якій змістом є усвідомлення власних недоліків і потреб, найперше біологічних (фізіологічних) і психічних, які зумовлюють до прохальної молитви. Мотивом для такої молитви також може бути страх, поєднаний із надією, що Бог знівелює його, бо Він є Кимось найвищим, а саме сенсом, життям, спасителем (спасінням). Людина під час моління звертає свої прохання до Бога особистісного і від Нього очікує допомоги, відповіді, повчання та водночас висловлює правду про себе і глибоку повагу до Бога.

Об'єктивна молитва оцінюється позитивніше, оскільки вона зосереджена на особистості Бога, а не на власній вигоді того, хто молиться. Тобто людина забуває про різні свої прохання, а прагне до найтіснішого зв'язку з Богом, якому віддає хвалу і вдячність. Поширенішою, ніж молитва поклоніння і хвали (возлюблення) є молитва подяки. Вона є вираженням вдячності за отриману від Бога допомогу. Існує певна культура молитовної подяки, яка «надає окремим позитивним досвідам і усьому життю людини більшу вартість; може зміцнити почуття власної вартості віруючої особи; систематично керує нашу увагу на те, що позитивне і вдале в життю» (Grom, 2009, с. 143). Але є і певні вимоги щодо молитви подяки, щоб вона не забувалася, та ті вимоги часом мало розвинуті, недостатньо присутні у свідомості релігійної людини: «Для емоційно значимої релігійної подяки не достатньо тільки знати загальні відповіді на тему створення світу Богом і його провадження; релігійна подяка вимагає покори в сенсі готовності до визнання власної залежності від когось більшого від себе; релігійна подяка також залежить від загального оптимізму чи песимізму віруючої людини» (Grom, 2009, с. 144).

Те, що мовилося про молитву подяки, також значним чином стосується й молитви возлюблення – возлюблення Бога. Щоб не ускладнювати цей аспект, як і в аналізі попередніх молитов, не порушуватимемо проблеми молитви прославлення щодо блаженних і святих осіб, а також святих місць і об'єктів, хіба що своєрідним винятком, більш ширшим є молитва заступництва. «Акт релігійного возлюблення можна розуміти як слухне і належне, визнання і задивування... У возлюбленні віруюча людина поважає не тільки доброзичливість, доброту і ласку Бога, але також Його значення, вартість, силу. Звертає на Нього увагу не тільки як на джерело дару і остаточної близькості, але – ще в сильнішому, іншому віднесенні – як на власну вартість і адресата Його визнання» (Grom, 2009, с. 144–145).

Молитва заступництва охоплює своїм різним змістом прохання до Бога, блаженних, святих про найважливіші потреби своїх рідних, близьких та інших осіб. У її серцевинній основі є психологічна, альтруїстична, щира «здатність до емпатії» (Макселон, 1998, с. 299). Найбільший ефект цієї молитви, коли такі прохання промовляє чисельніша кількість людей, наприклад уся парафія, релігійна громада на літургії чи під час інших спільних релігійних зібрань, прощ, реколекцій. Це підсилює духовний зв'язок між вірянами громади та їхню відповідальність щодо щасливої долі тих, за кого вони моляться. У Святому Письмі апостол Яків також звернув увагу на молитву заступництва: «Моліться один за одного, щоб вам видужати. Ревна молитва праведника має велику силу» (Як. 5: 16). Дискусійним є питання щодо молитви до святих: в одних християнських конфесіях такої молитовної практики немає; в інших є, наприклад у католицизмі, греко-католицизмі, православ'ї. Ця проблема була дискусійною ще з раннього середньовіччя. Святий Тома Аквінський вважав, що треба молитися тільки до одного Бога, до джерела усяких ласк, інше католицьке духовенство твердило, що святих слід сприймати, як посередників між нами і Богом. Святий Альфонс Лігорій (Лігурі, 1696–1787 рр., засновник Чину Редemptористів), висвітлює позицію інших католицьких священників, як опонентів до думки Святого Томи, які вважали, що все-таки потрібно звертатися до посередництва святих, щоб «зберегти порядок, що Господь встановив. Цей же порядок вимагає, щоб нижчі запевняли собі спасіння, благаючи помічі в вищих» (Лігорій, 1993, с. 25). Та не тільки для особистого спасіння у зазначених конфесіях звертаються віряни до святих, але й з різними проханнями як у прохальній молитві чи молитві заступництва, так і у проаналізованих інших молитвах. А оскільки у православ'ї, католицизмі та греко-католицизмі дуже поширений культ святих, то їхні віряни й духовенство можуть до них звертатися за посередництвом і заступництвом у різних випадках свого життя з відповідними молитвами.

З аналізу цих видів молитви випливає, що вони дають віруючій людині не тільки духовні вартості, але й психологічні, бо немов переформатовують її внутрішній світ, підносять на вищу сходинку духовного й морального життя та скеровують її до Бога, до Його релігійно-психологічних настанов.

У цьому контексті психологічна важливість молитви є такою:

- поглиблення людського життя, бо під час молитви людина оцінює свої внутрішні переживання, адресує їх до Бога та краще пізнає себе;
- внутрішньо сконцентровується, тобто заспокоюється, відривається від зовнішнього світу і скеровує себе до Бога;

- можливість самопізнання, бо завдяки молитві людина може виражати своє справжнє «Я», пізнавати себе, свої різні вади;
- зростання духовності людини, тобто віднесення своїх земних справ до Бога: вони набувають іншої ціннісної ваги та стають більш одухотвореними;
- зміна особистого життя людини завдяки реляції з Богом, бо молитва навчає і виховує у нас релігійну поставу та схиляє до морального самоконтролю, до тіснішого зв'язку з Богом (Głaz, 2006, с. 357).

Натомість о. Юзеф Макселон, спираючись на працю П. Е. Джонсона *Psychology of religion*, розкриває таке психологічне значення молитви:

- допомагає усвідомити потреби й дійсність;
- веде до розкаяння і дарує відчуття прощення, а також навчає, що почуття самодостатності є не чим іншим, як самообманом;
- пробуджує віру й надію, заспокоює розум, через що допомагає перебороти страхи, напруженість, злобу;
- відкриває перспективи подолання проблем і творить конкретні плани дій;
- з'ясовує цілі, яким людина хоче себе присвятити, концентрує сили на їх досягненні;
- відновлює психічну енергію людини через контакт із Божеством;
- робить особу чуйною до потреб інших людей і зміцнює її в альтруїзмі (безкорисливості);
- схвалює наші цінності й готує до прийняття всього, що може бути для нас корисним;
- зміцнює лояльність стосовно Нескінченного й витривалість у побожності;
- інтегрує особистість через підпорядкування вищому порядку» (Макселон, 1998, с. 300).

Попри позитивне психологічне значення молитви, часто буває, що вірянину, який молиться, не вистачає відповідної особистої релігійної свідомості та глибокого почуття єдності з Богом. І однією із таких причин, які послаблюють ставлення до молитви, є різні види релігійної кризи: «Криза в інтелектуальній сфері – виникає найчастіше з нестачі розуміння правд віри, що може вести до занехання молитви; криза чутливої сфери – найчастіше пов'язана з невластивою поведінкою родичів, прагнучих до зміни релігійної постави своїх дітей; криза волюнтаристично-амбіційної сфери – найчастіше пов'язана із заборонаю сенсу різних норм, а саме релігійних моральних цінностей» (Głaz, 2006, с. 363–364).

О. Ю. Макселон виділяє кілька цивілізаційно-психологічних умов, які також негативно впливають на стиль молитви, це: «поверховість буття – властива сучасній людині; раціоналізм і емпіризм – призводять до відкинення довіри й ведуть до опертя лише на те, що виглядає конкретним і досліджується за допомогою точних наук; недовіра до історії й традицій – особливо серед молоді, призводить до відторгнення релігійних звичаїв; недостатнє поєднання молитви зі щоденним життям – йдеться про те, що молитва має бути пов'язана з циклом розвитку людини; примітивне сприйняття релігії – невірний образ Бога» (Макселон, 1998, с. 301).

Але завдяки релігійному домашньому вихованню, катехизації, праці парафіяльного духовенства, залучення молоді та дорослих до участі в парафіяльних товариствах, прощах, релігійних подорожах до святих місць можна активізувати релігійність вірян і щирі, правдиві молитви, релігійні практики, психологічно посилити духовний зв'язок із Богом та уникнути негативного впливу на молитву.

Завдяки таким практичним діям можна посилити позитивне значення молитви як розмови людини з Богом у любові. І хоча «слова є важливим елементом молитви, однак слід говорити до Бога і за допомогою своїх учинків, життєвої позиції. Варто зауважити, що у молитві дійсність глибша і важливіша від слів» (Пежхальський, 2008, с. 165). Тому свідомість повинна бути наповнена осмисленою любов'ю до поєднання з Богом, щоб Він відкрив людині Свою мудрість і наповнив духовною силою. Тоді можна буде позбутися будь-яких негативних впливів на молитву. Папа Іван XXIII так говорив про свій спосіб молитви: «Час, який присвячую роботі, повинен відповідати тому, який віддаю Божій справі, тобто молитві. Чую потребу надання моєму життю дуже звучного і тривалого тону молитви. Тому повинен більше віддаватися роздумам і перебувати з Господом довше, читаючи і промовляючи молитви, а також мовчати» (Jan XXIII, 2000, с. 43).

Митрополит Андрей Шептицький у своєму Пастирському посланні до духовенства і вірних «О молитві» акцентував увагу не лише на духовній сутності молитви, але й на психологічній: «Щоби молитва була такою, якою має бути, треба, щоби ми і душею, і серцем, і розумом

повторювали ті слова, які говоримо устами. Молитва – передовсім справа душі, а не самого тіла. Бог дивиться на серце, на душу і лишень ту молитву вислуховує, що пливе з душі... Молитва дає таку силу в житті, якої не можна деінде знайти» (Шептицький, 2015, с. 63). А у своєму Заповіті Патріарх Йосиф Сліпий щодо молитви писав: «Молитва – це насамперед вислів повної довіри до Божої помочі і непохитної віри в те, що могутній Господь здійснить те, про що Його невпинно просимо» (Chlewiński, 1982, с. 69). Подібне щодо довіри й молитви прохання знаходимо у Святому Письмі: «Просіть, і дасться вам; шукайте, і знайдете; стукайте, і відчинять вам» (Мт. 7: 7). У такому ж ключі, але в значно ширшому та пророчому контексті, звучать слова із згаданого Заповіту: «Отож, заповітую вам усім: моліться, працюйте і боріться за збереження християнської душі кожної людини українського роду і за весь український нарід і просіть всемогутнього Бога, щоб Він допоміг нам завершити нашу тугу за єдність...» (Сліпий, 2017, с. 71).

Молитва має багатогранне значення для людини і в контексті духовному, і в психологічному, і в соціальному, бо це не просто комунікація з Богом, а це довіра Йому свого найпотаємнішого.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Молитва за своїми змістами, способами і формами є не тільки комунікацією з Богом, святими, але й одночасно пов'язана із широким спектром різних людських почуттів, емоцій, переживань, потреб. Тому є стільки видів молитов, скільки і різних людських потреб та почуттів, які до них спонукають. Усі види молитви більшою чи меншою мірою мають катарсичний, психологічний і навіть психотерапевтичний вплив. Спрямовуючи людину до діалогу з Богом, молитва не тільки поглиблює її персональний духовний світ, але й активізує її релігійність та психічну енергію, правдиву релігійну свідомість, сприяє у подоланні різних криз, наділяє щоденне буття оптимізмом у щасливіший завтрашній день, висвітлює шляхи подолання життєвих проблем, конкретизує життєву позицію і мету. Загалом психологічно збагачує такими функціями долю людини та її побожність. Тому в контексті перспективи дослідження молитву, як центр релігії та релігійності людини, слід аналізувати і як явище психологічне, бо через слова молитви ми проникаємо в найглибші, найпотаємніші комірочки людської душі. Отже, у статті детально проаналізовано види і форми молитви, змісти і способи моління, психологічну важливість у щоденному житті та в кризових ситуаціях, значення для зростання релігійності людини та подано відповідні приклади її психологічного впливу. Сумарно ці досліджені аспекти доцільно ввести до наукового обігу як психології, так і християнської теології. Перспективи подальших наукових розвідок полягають у поглибленні порівняльного психологічного аналізу змісту як літургійних, так і особистісних молитов. Для цього доцільно використовувати метод спостереження, а також порівняння, аналізу й інші наукові підходи.

Література

- Кард. Вальтер Каспер, Джордж Августин SAC.** Християни в час пандемії коронавірусу. Передмова Папи Франциска. Жовква : Місіонер, 2020. 164 с. ISBN 978-966-658-467-3.
- Ориген.** Про молитву / з давньогр. пер. Д. Коваль. Львів : Свічадо, 2012. 112 с. ISBN 978-966-395-199-7.
- Психологія.** З викладом основ психології релігії / під ред. о. Юзефа Макселона / пер. з пол. Т. Чорновіл. Львів : Свічадо, 1998. 320 с. ISBN 966-561-037-6.
- Пєжхальський Юзеф.** Листи до священника: шукаючи дороги перемін / пер. з польськ. М. Бублик. Львів : Свічадо, 2008. 180 с. ISBN 978-966-395-146-1.
- Ральф Мартін.** Прагнення пізнати Бога. Практична допомога під час особистої молитви / пер. з англ. Г. Лозинська. Львів : Стрім, 1994. 164 с.
- Святе Письмо Старого і Нового Завіту** / повний переклад, здійснений за оригінальними єврейськими, арамейськими та грецькими текстами Українського Біблійного Товариства. Ukrainian Bible 63 DC. United Bible Societies, 1994 – 30 М.
- Святий Августин.** Сповідь / пер з латин. Ю. Мушака. Київ : Основи, 1999. 310 с. ISBN 966-500-035-7.
- Св. Альфонс Лігорій.** Молитва. Могутній Засіб Спасіння й інші менші твори / пер. з італ. М. Щудло, ЧНІ. Тернопіль : Збруч, 1993. 238 с.
- 125 думок Патріарха Йосифа Сліпого / упоряд. Т. Ференц, Львів : Свічадо, 2017. 144 с. ISBN 978-966-938-103-3.
- 150 думок Митрополита Андрея Шептицького / упоряд. Т. Ференц, Львів : Свічадо, 2015. 144 с. ISBN 978-966-395-871-2.
- Чупа О.** Чому я вірю. Львів : Свічадо, 2008. 88 с. ISBN 978-966-395-232-1.
- Grom Bernhard SJ.** Psychologia religii / przekł. i wprowadz. H. Machoń. Kraków : WAM, 2009. 387 s. ISBN 978-83-7505-149-0.

- Jan XXIII.** Ojcowiska czulość papieża. Wybór myśli / przekł. A. Wojnowski. Łódź : DWN S. A., 2000. 127 s. ISBN 83-7168-429-0.
- Ks. Franciszek Drączkowski.** Patrologia. Pelplin-Lublin : Bernardinum, 1998. 446 s. ISBN 83-87668-31-1.
- Podstawowe zagadnienia psychologii religii / praca zbiorowa pod red. Stanisława Głaza. Kraków : WAM, 2006. 672 s. ISBN 83-7318-751-0.
- Psychologia religii / pod. red. ks. Zdzisława Chlewińskiego. Lublin : TN KUL, 1982. 283 s.

References

- Cardinal Walter Kasper, George Augustine SAC** (2020). Khrystyiany v chas pandemii koronavirusu. Peredmovna Papu Frantsyska [Christians in the time of the coronavirus pandemic. Foreword by Pope Francis]. Zhovkva: Missionary, 164 p. [in Ukrainian].
- Origen** (2012). Pro molytvu [On prayer] (D. Koval, Trans.). Lviv: Svichado, 112 p. [in Ukrainian].
- Makselon, J.** (Ed.). (1998). Psykholohiia. Z vykladom osnov psykholohii relihii [Psychology. With an exposition of the basics of the psychology of religion] (T. Chornovil, Trans.). Lviv: Svichado, 320 p. [in Ukrainian].
- Pezhalsky, J.** (2008). Lysty do sviashchennyka: shukaiuchy dorohy peremin [Letters to a priest: Searching for the road to change] (M. Bublyk, Trans.). Lviv: Svichado, 180 p. [in Ukrainian].
- Martin, R.** (1994). Prahennia piznaty Boha. Praktychna dopomoha pid chas osobystoi molytvy [The desire to know God. Practical help for personal prayer] (H. Lozynska, Trans.). Lviv: Strim, 164 p. [in Ukrainian].
- Ukrainian Bible Society (1994). Sviate Pysmo Staroho i Novoho Zavitu [The Holy Scriptures of the Old and New Testaments]. United Bible Societies, 30 M [in Ukrainian].
- St. Augustine** (1999). Spovid [Confessions] (Yu. Mushak, Trans.). Kyiv: Osnovy, 310 p. [in Ukrainian].
- St. Alphonsus Liguori** (1993). Molytva. Mohutnii zasib spasinnia y inshi menshi tvory [Prayer. A powerful means of salvation and other minor works] (M. Shchudlo, Trans.). Ternopil: Zbruch, 238 p. [in Ukrainian].
- Ferents, T.** (Comp.). (2017). 125 dumok Patriarkha Yosyfa Slipoho [125 thoughts of Patriarch Josyf Slipyj]. Lviv: Svichado, 144 p. [in Ukrainian].
- Ferents, T.** (Comp.). (2015). 150 dumok Mytropolyta Andreia Sheptytskoho [150 thoughts of Metropolitan Andrey Sheptytsky]. Lviv: Svichado, 144 p. [in Ukrainian].
- Chupa, O.** (2008). Chomu ya viriu [Why I believe]. Lviv: Svichado, 88 p. [in Ukrainian].
- Grom, B.** (2009). Psychologia religii [Psychology of religion] (H. Machoń, Trans.). Krakow: WAM, 387 p. ISBN 978-83-7505-149-0.
- John XXIII** (2000). The Fatherly Tenderness of the Pope. Selected Thoughts (A. Wojnowski, Trans.). Łódź: DWN S. A., 127 p. ISBN 83-7168-429-0.
- Drączkowski, F.** (1998). Patrology. Pelplin-Lublin: Bernardinum, 446 p. ISBN 83-87668-31-1.
- Głaz, S.** (Ed.). (2006). Basic Issues in the Psychology of Religion. Krakow: WAM, 672 p. ISBN 83-7318-751-0.
- Chlewiński, Z.** (Ed.). (1982). Psychologia religii [Psychology of religion]. Lublin: TN KUL, 283 p.

Дата першого надходження статті до видання: 27.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 04.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 00.00.2026

ХАВУЛА Роман – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, м. Дрогобич, Україна, індекс 82100 (romankhavula@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8240-0184>

ТРЕНІНГ ПСИХОЛОГІЇ СПІЛКУВАННЯ У ФОКУСІ СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Анотація. Мета роботи. У статті здійснено теоретичне обґрунтування та наукове узагальнення концептуальних засад тренінгу психології спілкування як ефективної освітньої технології формування й розвитку комунікативної компетентності магістрів-психологів у контексті сучасних підходів до практичної підготовки фахівців зі спеціальності «Психологія».

Методологія дослідження ґрунтується на використанні методів науково-теоретичного пізнання – аналізу, синтезу та узагальнення, що дозволило визначити та систематизувати особливості сучасних наукових досліджень у галузі тренінгу психології спілкування.

Наукова новизна. Здійснено огляд науково-психологічної джерелознавчої бази з проблем тренінгу психології спілкування. Розкрито поняття тренінг його структуру та основні етапи. Підкреслюється, що соціально-психологічний тренінг розглядається як ефективний інструмент цілеспрямованого розвитку комунікативної компетентності особистості. Констатується, що формування у магістрів-психологів високого рівня професійної комунікативної компетентності засобами психологічного тренінгу передбачає розвиток здатності до ефективної міжособистісної взаємодії, емпатійного й активного слухання, комунікативної креативності та емоційної компетентності як важливої умови успішного професійного спілкування.

Висновки. Розкрито мету навчальної дисципліни «Тренінг психології спілкування», загальні та спеціальні компетентності, якими оволодіватиме студент при її вивченні. Систематизовано основні знання, а також уміння студентів, що входять до запланованих результатів навчання та мають бути сформовані в процесі вивчення навчальної дисципліни, які ґрунтуються на загальних і спеціальних компетентностях, передбачених освітньо-професійною програмою. Обґрунтовано доцільність включення в освітньо-професійну програму для підготовки практичних психологів другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю С4 Психологія навчальної дисципліни «Тренінг психології спілкування» та наведено орієнтовний перелік тематики аудиторних занять.

Ключові слова: тренінг, етапи тренінгу, особливості психологічного тренінгу, спілкування, комунікативна компетентність, педагогічне спілкування, освітньо-професійна програма, спеціальні компетентності, результати навчання.

KHAVULA Roman – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24, Ivan Franko Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 (romankhavula@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8240-0184>

TRAINING IN COMMUNICATION PSYCHOLOGY IN THE FOCUS OF CURRENT SCIENTIFIC RESEARCH

Abstract. Purpose. The article provides a theoretical justification and scientific generalization of the conceptual principles of training in the psychology of communication as an effective educational



technology for the formation and development of communicative competence of master psychologists in the context of modern approaches to the practical training of specialists in the specialty «Psychology».

The research methodology is based on the use of methods of scientific and theoretical knowledge – analysis, synthesis and generalization, which allowed us to identify and systematize the features of modern scientific research in the field of training in the psychology of communication.

Scientific novelty. A review of the scientific and psychological source base on the problems of training in the psychology of communication is carried out. The concept of training, its structure and main stages are revealed. It is emphasized that socio-psychological training is considered as an effective tool for the targeted development of a person's communicative competence. It is stated that the formation of a high level of professional communicative competence in master psychologists by means of psychological training involves the development of the ability to effective interpersonal interaction, empathetic and active listening, communicative creativity and emotional competence as an important condition for successful professional communication.

Conclusions. The purpose of the academic discipline «Training in the Psychology of Communication», general and special competencies that the student will master when studying it are disclosed. The basic knowledge, as well as the skills of students that are included in the planned learning outcomes and must be formed in the process of studying the academic discipline, which are based on general and special competencies provided for by the educational and professional program, are systematized. The expediency of including the educational and professional program for the training of practical psychologists of the second (master's) level of higher education in the specialty C4 Psychology of the academic discipline «Training in the Psychology of Communication» is substantiated and an indicative list of topics for classroom lessons is provided.

Key words: training, stages of training, features of psychological training, communication, communicative competence, pedagogical communication, educational and professional program, special competencies, learning outcomes.

Постановка проблеми. У контексті сучасного професійного розвитку психолога комунікативна компетентність виступає не лише важливим компонентом професійної майстерності, а й умовою ефективної психодіагностичної, консультативної та тренінгової практики. Особливої значущості набуває тренінг психології спілкування як інтегративна навчально-практична форма підготовки фахівців, що поєднує теоретичне осмислення феномену комунікації та формування практичних навичок міжособистісної взаємодії. Актуальність зазначеної проблематики зумовлена тим, що міжособистісна взаємодія в системі «психолог – клієнт» є базовою складовою професійної діяльності та визначає результативність тренінгових процесів. У той самий час, ефективні навчальні підходи, які поєднують теоретичну базу з практико-орієнтованими тренінговими технологіями, вимагають подальшого наукового опрацювання. Попри значний обсяг емпіричних і теоретичних напрацювань у сфері психології спілкування, відсутність інтегрованої моделі підготовки майбутніх психологів, яка би системно включала тренінгові компоненти розвитку комунікативної компетентності, залишається гострою проблемою сучасної психологічної освіти. Така ситуація зумовлює потребу в обґрунтуванні, систематизації тренінгових підходів, здатних не лише формувати базові навички, а й розвивати емпатійне слухання, емоційну компетентність, комунікативну креативність та адаптивні способи професійної взаємодії.

Аналіз досліджень. Стале зростання наукового інтересу до розкриття особливостей психологічного тренінгу демонструють теоретико-методологічні напрацювання, що особливо виразно виявляються в українському академічному просторі. Сучасне розуміння передумов виникнення тренінгових технологій, аналіз ефективності тренінгу як форми цілеспрямованого та систематизованого формування знань, умінь, навичок і атитюдів, а також обґрунтування професійної компетентності тренера розкрито в навчальному посібнику Г.С. Венгера «Психологічний тренінг в роботі клінічного психолога», у якому надано методичні рекомендації щодо організації та проведення реабілітаційних заходів при психосоматичних розладах (Венгер, 2025); В.Л. Зливков та С.О. Лукомська у посібнику «Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті» розкривають комунікативну складову тренінгу в освітньому процесі, аналізують його історичний контекст і теоретико-методологічні засади, а також окреслюють

особливості організації тренінгової діяльності в освітній сфері (Зливков, Лукомська, 2022); у посібнику «Теорія та практика психологічних тренінгів» здійснено теоретичний аналіз тренінгів та висвітлено практику їх проведення, зокрема соціально-психологічного тренінгу як засобу розвитку компетентності у спілкуванні (Зливков, Лукомська, 2019); М.В. Федорчук, В.В. Федорчук і Л.М. Комарницька у практикумі «Тренінг комунікативної компетентності» обґрунтовують і пропонують систему психотехнік, спрямованих на розвиток у учасників тренінгу навичок ефективної комунікації, умінь активного слухання, усвідомлення та адекватного вираження власних емоцій, формування здатності до розуміння й прийняття почуттів інших, а також опанування стратегій конструктивного подолання міжособистісних конфліктів; Т. Б. Хомуленко, А. В. Поденко та К. І. Фоменко у науковій статті «Тренінгові психотехнології в програмах психологічного супроводу» наголошують на тому, що програма психологічного супроводу розвитку організаторських здібностей реалізується через інтерактивну модель впровадження, відповідає ознакам тренінгової психотехнології як активного методу навчання та передбачає послідовну структуру, що включає мотиваційний, функціональний, операційний, ситуаційно-рольовий і рефлексивний етапи (Хомуленко, Поденко, Фоменко, 2016); Т.І. Пономаренко у дисертаційній роботі «Психологічні чинники розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів у медійному просторі» серед психолого-педагогічних рекомендацій для майбутніх психологів і психологів-практиків щодо розвитку комунікативної компетентності в умовах медіапростору підкреслює значущість психологічних тренінгів, спрямованих на розвиток ораторської майстерності та навичок організації й проведення занять в онлайн-форматі, що сприяє формуванню більшої професійної впевненості у фаховій діяльності (Пономаренко, 2022). Представлені теоретичні й прикладні напрацювання формують концептуальне підґрунтя для системного обґрунтування структурних компонентів і методологічних засад тренінгових технологій розвитку спілкування, що становить змістове ядро дисципліни «Тренінг психології спілкування» у підготовці магістрів-психологів, а також визначають практичні інструменти їх реалізації в освітньому процесі.

Мета статті – теоретичне обґрунтування та наукове узагальнення концептуальних засад тренінгу психології спілкування як ефективної освітньої технології формування й розвитку комунікативної компетентності магістрів-психологів у контексті сучасних підходів до практичної підготовки фахівців зі спеціальності «Психологія».

Виклад основного матеріалу дослідження. Тренінг (від англ. training – «навчання», «тренування») у психології – це цілеспрямована групово-індивідуальна форма навчально-практичної діяльності, спрямована на розвиток особистості, її загальних і фахових компетентностей. Структурна організація тренінгу психології спілкування передбачає логічно вибудовану послідовність взаємопов'язаних етапів, а саме: підготовчо-організаційного, змістово-процесуального та рефлексивно-підсумкового, кожен із яких виконує окрему функцію в забезпеченні цілісності навчально-розвивального процесу.

Підготовчо-організаційний етап охоплює вступне окреслення мети й завдань роботи, встановлення первинного контакту між учасниками, взаємне представлення, узгодження групових норм і правил взаємодії, а також актуалізацію та конкретизацію очікувань щодо результатів спільної діяльності. Цей етап створює психологічно безпечний простір, формує атмосферу довіри та визначає регламент подальшої роботи.

Змістово-процесуальний етап становить ядро тренінгу й передбачає цілеспрямоване опрацювання технік і стратегій ефективного спілкування, моделювання комунікативних ситуацій, виконання інтерактивних вправ і рефлексивних завдань, спрямованих на розвиток комунікативних умінь, навичок та соціально-комунікативної компетентності майбутніх психологів. Саме на цьому етапі реалізується основний розвивальний потенціал тренінгової технології.

Рефлексивно-підсумковий етап передбачає узагальнення набутого досвіду, організацію групового обговорення (шерінгу), усвідомлення індивідуальних змін і досягнень, а також символічне завершення взаємодії через ритуал прощання. Завершальна частина забезпечує інтеграцію отриманих результатів і сприяє перенесенню сформованих умінь у подальшу професійну діяльність.

Основною метою соціально-психологічного тренінгу є «розвиток комунікативної компетентності, а його завдання передбачають оволодіння учасниками тренінгу психологічними знаннями в галузі людської комунікації, формування комунікативних вмінь і навичок,

корекцію і розвиток установок, необхідних для успішного спілкування» (Зливков, Лукомська, 2019, с. 75). У контексті вивчення дисципліни «Тренінг психології спілкування» комунікативна компетентність виступає не лише предметом формування, а й ключовим інтегративним результатом освітнього процесу, що забезпечує професійну готовність майбутнього психолога до здійснення ефективної міжособистісної взаємодії. Відповідно до сучасних наукових підходів до професійної підготовки психологів комунікативна компетентність постає як системоутворювальна характеристика особистості, що інтегрує загальнокультурний рівень мовленнєвої та міжособистісної взаємодії з професійно зумовленими способами комунікативної поведінки, які реалізуються у консультативній, психотерапевтичній, тренінговій та інших видах психологічної практики. Ми поділяємо думку та висновки дисертаційного дослідження Т.І. Пономаренко, яка, спираючись на праці зарубіжних та вітчизняних авторів, визначає комунікативну компетентність як сукупність знань, умінь та навичок, які забезпечують успішну комунікативну діяльність і сприяють ефективній реалізації життєвих цілей людини (Пономаренко, 2022, с. 64).

В.Л. Зливков та С.О. Лукомська у посібнику «Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті» визначають «тренінг професійного педагогічного спілкування» як систему вправ, спрямованих на оволодіння основами професійного спілкування, що складається із двох циклів: 1) включає в себе два цикли: вправ на практичне оволодіння елементами педагогічної комунікації, що сприяють розвитку комунікативних здібностей, набуттю навичок управління спілкуванням; 2) вправ на вміння діяти у конкретних педагогічних ситуаціях» (Зливков, Лукомська, 2022, 35). Зазначена структура створює умови для системного розвитку комунікативної компетентності, що реалізується через взаємодію теоретичного обґрунтування та практичного відпрацювання професійно значущих комунікативних умінь.

Метою викладання навчальної дисципліни «Тренінг психології спілкування» для другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю С4 Психологія є сприяння формуванню у магістрів-психологів високого рівня професійної комунікативної компетентності засобами психологічного тренінгу, що передбачає розвиток здатності до ефективної міжособистісної взаємодії, емпатійного й активного слухання, комунікативної креативності та емоційної компетентності як важливої умови успішного спілкування. Досягнення окресленої мети забезпечується через системну організацію тренінгової взаємодії, спрямованої на розвиток професійної саморефлексії, навичок саморегуляції, а також усвідомленого використання вербальних і невербальних засобів спілкування.

Здобувачі освіти отримують можливість навчитися: виявляти, ставити та вирішувати проблеми, мотивувати людей та рухатися до спільної мети; здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики; здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік; ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах; приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

До запланованих результатів навчання входять: знання та розуміння мети і завдань навчальної дисципліни «Тренінг психології спілкування»; знання категоріального апарату дисципліни, а також об'єкта, предмета та специфічних рис психологічного тренінгу; знання рекомендацій щодо ефективного слухання співрозмовника та тренінгових психотехнік розвитку уміння слухати; знання моделі комунікативної креативності особистості; знання складових емоційної компетентності та її проявів у забезпеченні продуктивного спілкування; знання моделі педагогічної взаємодії у тренінговій роботі; знання особливостей практики проведення тренінгів. *У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти повинні уміти:* аналізувати тренінгові технології розвитку комунікативної компетентності особистості; застосовувати отримані знання для розвитку комунікативної креативності у структурі соціально-комунікативних здібностей майбутнього психолога; розвивати емоційну компетентність як важливу умову успішного спілкування; аналізувати моделі педагогічної взаємодії у тренінговій роботі; розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо) та проводити їх в індивідуальній і груповій роботі; вирішувати складні фахові завдання (практичні та дослідницькі) з опорою на наявні ресурси; здійснювати аналітичний пошук наукової інформації

відповідно до сформульованої проблеми та оцінювати її за критеріями релевантності; визначати, аналізувати й пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

У процесі вивчення дисципліни «Тренінг психології спілкування» доцільно розглядати наступні теми: предмет, завдання та категоріальний апарат дисципліни «Тренінг психології спілкування»; потреба у спілкуванні та професійна рефлексія у системі мотиваційно-рефлексивного забезпечення комунікативної діяльності; теоретико-методологічні засади та тренінгові технології розвитку комунікативної компетентності особистості; уміння слухати як структурний компонент комунікативної компетентності особистості; психологічні основи комунікативної креативності в системі тренінгу психології спілкування; розвиток емоційної компетентності як важливої умови успішного спілкування; педагогічне спілкування в контексті ведення тренінгів; практика проведення тренінгів.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, структурована організація тренінгу забезпечує поетапне засвоєння теоретичних знань і практичних навичок, розвиток емпатійного й активного слухання, комунікативної креативності та емоційної компетентності, що сприяє ефективній міжособистісній взаємодії у професійній діяльності психолога. Встановлено, що соціально-психологічний тренінг як інтегративна навчально-практична форма дозволяє забезпечити системне поєднання теоретичного осмислення феномену спілкування з практичним розвитком професійно значущих комунікативних умінь. Запропоновані методологічні та прикладні напрацювання формують концептуальне підґрунтя для подальшого розвитку тренінгових технологій у навчальному процесі магістрантів і визначають інструменти їх практичної реалізації. Доцільність включення вибіркового компоненту «Тренінг психології спілкування» до освітньо-професійної програми підготовки практичних психологів другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю С4 «Психологія» зумовлена необхідністю системного формування та розвитку професійної комунікативної компетентності майбутніх фахівців та застосування тренінгових методів у практиці психологічної роботи. Запровадження зазначеної дисципліни забезпечує інтеграцію теоретичних знань із практично орієнтованими формами навчання, що сприяє набуттю досвіду моделювання професійних ситуацій, розвитку рефлексивності та формуванню готовності до самостійної фахової діяльності.

Перспективами подальших досліджень є розробка адаптивних моделей тренінгу, що враховують індивідуальні особливості студентів, специфіку професійного профілю та сучасні вимоги психологічної практики; інтеграція цифрових технологій та онлайн-тренінгів у навчальний процес, що сприятиме розвитку комунікативних компетенцій у віртуальному професійному середовищі; формування системи моніторингу та оцінювання результативності тренінгових інтервенцій як частини комплексного підходу до розвитку професійних компетентностей майбутніх психологів.

Література

- Венгер Г.С. Навчальний посібник «Психологічний тренінг в роботі клінічного психолога» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія спеціалізації «Клінічна та реабілітаційна психологія». Одеса : Університет Ушинського, 2025. 250 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/21132/3/Venger%20Hanna.pdf>
- Зливков В.Л., Лукомська С.О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ. 2022. 184 с.
- Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К. Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.
- Пономаренко Т.І. Психологічні чинники розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів у медійному просторі : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі психології (053 Психологія). Київ, 2022. 281 с. URL: https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/Doctor_filosofii/Ponomarenko/Ponomarenko_dis.pdf
- Федорчук В.М., Федорчук В.В., Комарніцька Л.М. Тренінг комунікативної компетентності: практиcum. Кам'янець-Подільський : Видавець ПП Зволейко Д. Г., 2021. 176 с. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/7481/Treninh-komunikativnoi-kompetentnosti-praktykum.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Хомуленко Т.Б., Поденко А.В., Фоменко К.І. Тренінгові психотехнології в програмах психологічного супроводу. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2016. Вип. 54. С. 247–260. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.60192>

References

- Venher, H.S.** (2025). Navchalnyi posibnyk «Psykhologichnyi treninh v roboti klinichnoho psykholoha» dla zdobuvachiv vyshchoi osvity druhoho (mahisterskoho) rivnia vyshchoi osvity spetsialnosti 053 Psykholohiia spetsializatsii «Klinichna ta rehabilitatsiina psykholohiia» [Textbook «Psychological Training in the Work of a Clinical Psychologist» for applicants for higher education of the second (master's) level of higher education in the specialty 053 Psychology, specialization «Clinical and Rehabilitation Psychology»]. Odesa : Universytet Ushynskoho. Retrieved from: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/21132/3/Venger%20Hanna.pdf> [in Ukrainian].
- Zlyvkov, V.L., & Lukomska, S.O.** (2022). Suchasni treninhovi tekhnologii rozvytku osobystosti v osviti [Modern training technologies for personal development in education]. Kyiv. [in Ukrainian].
- Zlyvkov, V.L., & Lukomska, S.O.** (2019). Teoriia ta praktyka psykholohichnykh treninhiv [Theory and practice of psychological training]. K. Nizhyn: Vydavets PP Lysenko M.M. [in Ukrainian].
- Ponomarenko, T.I.** (2022). Psykholohichni chynnyky rozvytku komunikatyvnoi kompetentnosti maibutnikh psykholohiv u mediinomu prostori [Psychological factors in the development of communicative competence of future psychologists in the media space]. *Candidate's thesis*. Kyiv. Retrieved from: https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/Doctor_filosofii/Ponomarenko/Ponomarenko_dis.pdf [in Ukrainian].
- Fedorchuk, V.M., Fedorchuk, V.V., & Komarnitska, L.M.** (2021). Treninh komunikatyvnoi kompetentnosti: praktykum [Communicative competence training: workshop]. Kam'ianets-Podilskyi : Vydavets PP Zvoleiko D. H. Retrieved from: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/7481/Treninh-komunikatyvnoi-kompetentnosti-praktykum.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [in Ukrainian].
- Khomulenko T.B., Podenko A.V., & Fomenko K.I.** (2016). Treninhovi psykhotekhnologii v prohramakh psykholohichnoho suprovodu [Training psychotechnologies in psychological support programs]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody. Psykholohiia. – Bulletin of the Kharkiv National Pedagogical University named after G. S. Skovoroda. Psychology Issue*. 54, 247–260. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.60192> [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 22.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 00.00.2026

ШИЛІНА Алла – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціології та психології навчально-наукового інституту № 5, Харківський національний університет внутрішніх справ, просп. Льва Ландау, 27, Харків, Україна, індекс 61080 (anshyla.a@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7377-0776>

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА АНТИКРИХКОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У ВОЄННИХ УМОВАХ

Анотація. Метою статті є емпіричний аналіз психологічних проявів емоційного вигорання та антикрихкості поліцейських в умовах повномасштабної війни, а також виявлення особливостей взаємозв'язків між емоційним виснаженням, провоєнною самоефективністю та формами цинізму.

Методологія. Методологічною основою дослідження є кількісний емпіричний підхід із застосуванням методики «Шкали емоційного вигорання від війни» (ШЕВВ). У дослідженні взяли участь 49 поліцейських віком від 18 до 65 років. Для аналізу даних використовувалися методи описової статистики, непараметричні критерії Манна – Вітні та Краскела–Уолліса, кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена та однофакторний дисперсійний аналіз.

Наукова новизна полягає в емпіричному обґрунтуванні антикрихкості як системної особистісно-професійної характеристики поліцейських, що проявляється у збереженні суб'єктності та професійної ефективності за умов високого емоційного виснаження, а також у диференціації адаптивних і дезадаптивних форм цинізму.

Висновки. Отримані результати свідчать, що емоційне виснаження поліцейських в умовах війни не супроводжується автоматичною втратою провоєнної самоефективності та не має статистично значущого зв'язку зі зниженням суб'єктної позиції. Цинізм у воєнних умовах виконує переважно регулятивну функцію психологічного дистанціювання і не обов'язково призводить до зменшення діяльної залученості. Антикрихкість поліцейських проявляється у здатності зберігати професійну суб'єктність і готовність до дії за умов тривалого психоемоційного навантаження.

Ключові слова: антикрихкість, емоційне вигорання, поліцейські, війна, провоєнна самоефективність, цинізм, професійна суб'єктність.

SHYLINA Alla – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Sociology and Psychology, Educational and Scientific Institute № 5, Kharkiv National University of Internal Affairs, 27, Leva Landau Ave., Kharkiv, Ukraine, postal code 61080 (anshyla.a@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7377-0776>

PSYCHOLOGICAL MANIFESTATIONS OF EMOTIONAL BURNOUT AND ANTIFRAGILITY OF POLICE OFFICERS IN WARTIME CONDITIONS

Abstract. The aim of the article is to provide an empirical analysis of the psychological manifestations of emotional burnout and antifragility among police officers under conditions of full-scale war, as well as to identify the specific features of the relationships between emotional exhaustion, pro-war self-efficacy, and forms of cynicism.

Methodology. The methodological framework of the study is based on a quantitative empirical approach using the War Emotional Burnout Scales (WEBS). The study involved 49 police officers aged 18 to 65 years. Data analysis employed descriptive statistics, the Mann–Whitney U test, the Kruskal–Wallis H test, Spearman's rank correlation analysis, and one-way analysis of variance (ANOVA).



Scientific novelty. *The scientific novelty of the study lies in the empirical substantiation of antifragility as a systemic personal–professional characteristic of police officers, manifested in the preservation of subjectivity and professional effectiveness under conditions of high emotional exhaustion, as well as in the differentiation between adaptive and maladaptive forms of cynicism.*

Conclusions. *The obtained results indicate that emotional exhaustion among police officers in wartime conditions is not automatically accompanied by a loss of pro-war self-efficacy and has no statistically significant association with a decline in subjectivity. In wartime contexts, cynicism predominantly performs a regulatory function of psychological distancing and does not necessarily lead to a reduction in activity-related engagement. Antifragility among police officers is manifested in the ability to maintain professional subjectivity and readiness for action under conditions of prolonged psycho-emotional strain.*

Key words: *antifragility, emotional burnout, police officers, war, pro-war self-efficacy, cynicism, professional subjectivity.*

Постановка проблеми. Для поліцейських, професійна діяльність яких у воєнних умовах поєднує підвищену відповідальність, ризик та моральні виклики, проблема антикрихкості постає не лише як індивідуальна психологічна характеристика, а як ключовий чинник професійної ефективності та суспільної безпеки. Водночас емпіричні дані свідчать, що емоційне виснаження та переживання втрат не завжди призводять до втрати дієздатності чи суб'єктної позиції, що актуалізує потребу в науковому осмисленні механізмів, які забезпечують збереження та трансформацію внутрішніх ресурсів у ситуації війни. Антикрихкість – це не лише здатність витримувати інтенсивний стрес, а насамперед уміння зберігати дієздатність, сенс діяльності та внутрішню силу після втрат і тривалого психоемоційного навантаження.

Аналіз досліджень. Проблема емоційного вигорання в умовах війни розглядається в сучасних психологічних дослідженнях як складний багатовимірний феномен, що виходить за межі класичного уявлення про професійне перевантаження. У традиційних моделях вигорання акцент робиться на емоційному виснаженні, цинізмі та зниженні ефективності діяльності (Freudenberger, 1974; Maslach, Jackson, 1981). Водночас у воєнному контексті ці компоненти набувають іншого психологічного змісту й не завжди свідчать про дезадаптацію. Сучасні дослідження показують, що війна формує специфічний тип хронічного стресу, пов'язаний із постійною загрозою, інформаційним перевантаженням та екзистенційною напругою. У таких умовах емоційне виснаження часто поєднується з механізмами психологічного дистанціювання, зокрема з униканням інформації та зниженням емоційної залученості (Hobfoll, Watson, Bell et al., 1991; Summerfield, 1999). Важливий внесок у розуміння специфіки воєнного вигорання зроблено в межах розробки методики «Шкали емоційного вигорання від війни», яка враховує не лише виснаження, а й провоєнну самоефективність, інформаційний та діяльнісний цинізм (Кліманська, Галецька, Кліманська, 2025). Такий підхід дозволяє диференціювати адаптивні й дезадаптивні форми реагування та уникнути редукції вигорання до виключно негативного явища. Емпіричні дослідження, проведені серед поліцейських у воєнних умовах, свідчать, що попри високий рівень психоемоційного навантаження, професійна самоефективність і готовність до дії можуть зберігатися (Ponomarenko, Zarichanskyi, Kalamkovik, Zarichanska, 2025). Це узгоджується з ідеєю антикрихкості, згідно з якою система не лише витримує стрес, а й зберігає внутрішню структурну цілісність. Окрему роль у підтриманні професійної стійкості поліцейських відіграють ціннісно-моральні чинники. Дослідження морального інтелекту в секторі безпеки та оборони підкреслюють значення усвідомлення етичних стандартів, відповідальності та сенсу діяльності для збереження психологічної рівноваги в кризових ситуаціях (Пономаренко, Євдокімова, 2025). Також показано, що вік і професійний досвід пов'язані зі зростанням психологічної готовності до дій у кризових і воєнних умовах (Пономаренко, Шиліна, Греса, 2025). Дотичні результати отримано також у дослідженнях, присвячених особливостям психічної саморегуляції поліцейських у воєнних умовах. Показано, що навіть за підвищеного рівня напруження та агресивних реакцій ключову роль у збереженні професійної ефективності відіграють сформовані механізми саморегуляції, які дозволяють контролювати поведінкові імпульси та підтримувати функціональну адаптацію в екстремальних ситуаціях (Vorobiova, Shylyna, Ponomarenko, Hresa, Korol, 2025).

Таким чином, аналіз сучасних публікацій дозволяє дійти висновку, що емоційне вигорання в умовах війни не є однимірним показником дезадаптації. Поєднання емоційного виснаження з провоєнною самоефективністю та регулятивними формами цинізму створює підґрунтя для розгляду антикрихкості поліцейських як системної особистісно-професійної характеристики, що забезпечує збереження суб'єктності та готовності до дії за умов тривалого воєнного стресу.

Метою статті є емпіричний аналіз психологічних проявів емоційного вигорання та антикрихкості поліцейських в умовах повномасштабної війни, а також виявлення особливостей взаємозв'язків між емоційним виснаженням, провоєнною самоефективністю та формами цинізму. *Наукова новизна* полягає в емпіричному обґрунтуванні антикрихкості як системної особистісно-професійної характеристики поліцейських, що проявляється у збереженні суб'єктності та професійної ефективності за умов високого емоційного виснаження, а також у диференціації адаптивних і дезадаптивних форм цинізму.

Виклад основного матеріалу. Вибірка. У дослідженні взяли участь 49 поліцейських віком від 18 до 65 років. Вибірка включала представників різних вікових груп, обох статей, а також осіб з різним досвідом переживання воєнних втрат. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Опитування проводилося у дистанційному форматі з використанням онлайн-анкети, що було зумовлено умовами воєнного часу та специфікою професійної діяльності респондентів.

Методи. Для збору емпіричних даних застосовано методику «Шкали емоційного вигорання від війни» (ШЕВВ), спрямовану на оцінку психологічних реакцій особистості в умовах тривалого воєнного стресу. Методика містить чотири шкали: емоційне виснаження, провоєнна (професійна) самоефективність, інформаційний цинізм, діяльнісний цинізм (Кліманська, Галецька, Кліманська, 2025). *Методи математичної статистики.* Для обробки та аналізу отриманих даних застосовувалися методи описової та інферентної статистики. З огляду на невеликий обсяг вибірки та шкальний характер даних використовувалися непараметричні статистичні критерії, а саме: U-критерій Манна-Вітні; H-критерій Краскела-Уолліса; кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена (ρ); однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Рівень статистичної значущості встановлювався на $p \leq .05$.

Описові характеристики показників емоційного вигорання засвідчили, що середній рівень емоційного виснаження у вибірці поліцейських перебуває в межах помірно високих значень ($M = 4.29$). Водночас показники провоєнної самоефективності залишаються на помірному рівні ($M = 4.11$), що свідчить про збереження суб'єктної позиції та відчуття впливу на події навіть за умов значного психоемоційного навантаження. Інформаційний цинізм виявляється більш вираженим порівняно з діяльнісним, що може розглядатися як адаптивна форма психологічного захисту від хронічного інформаційного перевантаження. При цьому рівень діяльнісного цинізму не досягає високих значень, що вказує на збереження готовності поліцейських до активних дій та професійного залучення. Отримана структура результатів свідчить про те, що в умовах війни психологічне виснаження поліцейських не супроводжується пропорційним зниженням провоєнної самоефективності або різким зростанням діяльнісного цинізму. Така конфігурація показників відповідає концепції антикрихкості, коли під впливом стресових умов не відбувається руйнування професійної функціональності, а зберігається здатність діяти й відчувати власний вплив.

Результати порівняльного аналізу за статтю (табл. 1) не виявили статистично значущих відмінностей за жодною з досліджуваних шкал ($p > .05$). Це свідчить про універсальність психологічних механізмів емоційного реагування поліцейських незалежно від статі. Водночас описові дані вказують на дещо вищі рівні виснаження та інформаційного цинізму у жінок-поліцейських за збереження співставного рівня провоєнної самоефективності, що може розглядатися як прояв професійної суб'єктності.

Таблиця 1

Порівняння показників ШЕВВ за статтю (U Манна-Вітні)

Шкала	U	p
Виснаження	42,50	0,153
Провоєнна самоефективність	20,00	0,622
Інформаційний цинізм	41,00	0,194
Діяльнісний цинізм	40,00	0,226

Аналіз вікових відмінностей (табл. 2, 3) також не виявив статистично значущих ефектів. Разом із тим простежується тенденція до зростання стабільності проведеної самооефективності з віком, навіть за умов підвищеного рівня виснаження, що може свідчити про формування структурної антикрихкості у процесі професійного та життєвого досвіду.

Таблиця 2

Порівняння показників ШЕВВ за віком (Н. Краскела-Уолліса)

Шкала	Н	р
Виснаження	3,10	0,542
Провоєнна самооефективність	3,73	0,444
Інформаційний цинізм	0,19	0,996
Діяльнісний цинізм	3,41	0,491

Як видно з даних, наведених у таблиці 3, показники емоційного вигорання від війни мають виразну вікову специфіку, яка проявляється не у вигляді різких статистичних відмінностей, а у якісних зсувних тенденціях у структурі психологічного реагування.

У групі 18–25 років зафіксовано низько-помірний рівень емоційного виснаження у поєднанні з нижчим за середній рівнем проведеної самооефективності. Така конфігурація може свідчити про відносно менше накопичене емоційне навантаження, але водночас – про ще недостатньо сформоване відчуття професійного впливу та стабільної суб'єктної позиції. Низький рівень діяльнісного цинізму в цій групі відображає збереження мотивації до дії, однак радше на тлі обмеженого досвіду, ніж як результат усвідомленої стратегії подолання.

У віковій групі 25–35 років усі показники перебувають у помірному діапазоні, що може розглядатися як ознака періоду активної професійної адаптації. На цьому етапі відбувається поступове зростання як емоційного навантаження, так і професійної впевненості, без різких проявів цинізму чи дезадаптації.

Найбільш напруженою з психологічної точки зору виявляється група 35–45 років, для якої характерні помірно-високі рівні емоційного виснаження та інформаційного цинізму за збереження помірно проведеної самооефективності. Це може свідчити про накопичений ефект тривалого професійного та життєвого навантаження в умовах війни, коли ресурси ще не знижуються критично, але активно включаються механізми інформаційного дистанціювання як форма самозахисту.

У групі 45–55 років спостерігається високий рівень емоційного виснаження у поєднанні з помірно-високою проведеною самооефективністю. Така комбінація показників є показовою з точки зору концепції антикрихкості: незважаючи на значне навантаження, респонденти зберігають відчуття професійної спроможності та контролю над ситуацією. Помірний рівень цинізму в цій групі свідчить про те, що виснаження не трансформується у відмову від дії.

У найстаршій віковій групі 55–65 років емоційне виснаження знову знижується до помірного рівня, тоді як проведена самооефективність досягає високих значень. Це може відображати сформовану внутрішню стабільність, професійну зрілість і здатність раціонально розподіляти психологічні ресурси. Низько-помірний рівень діяльнісного цинізму вказує на збереження активної позиції без емоційного перенапруження.

Таблиця 3

Порівняння показників ШЕВВ за віковими групами

Вік	Виснаження	Самооефективність	Інф. цинізм	Діяльн. цинізм
18–25	Низько-помірне	нижче середнього	помірний	низький
25–35	помірне	помірне	помірне	помірне
35–45	Помірно-високе	помірне	Помірно-високе	помірне
45–55	високе	Помірно-високе	помірне	помірне
55–65	помірне	високе	помірне	низько-помірне

Загалом вікові відмінності вказують на те, що з віком у поліцейських зростає стабільність проведеної самооефективності, навіть за умов підвищеного або високого рівня виснаження. Це дозволяє інтерпретувати вікову динаміку показників ШЕВВ як прояв структурної

антикрихкості, що формується в процесі професійного досвіду та тривалого функціонування в умовах стресу.

Результати аналізу за критерієм Краскела-Уолліса та однофакторного дисперсійного аналізу (табл. 4, 5) показали відсутність статистично значущих відмінностей між групами поліцейських залежно від факту переживання втрат ($p > .05$). Це означає, що сам факт втрати не зумовлює лінійних змін рівнів виснаження, самоефективності чи цинізму. Відсутність значущих ефектів не заперечує психологічних відмінностей, а вказує на те, що антикрихкість поліцейських формується не як реакція на окремі життєві події, а як системна властивість професійної суб'єктності в умовах тривалого воєнного стресу.

Таблиця 4

Порівняння показників ШЕВВ залежно від переживання втрат (Н Краскела-Уолліса)

Шкала	Н	р
Виснаження	2,80	0,246
Провоєнна самоефективність	1,69	0,430
Інформаційний цинізм	0,96	0,620
Діяльнісний цинізм	0,47	0,792

Таблиця 5

Результати ANOVA для показників ШЕВВ залежно від переживання втрат

Показник	F	р
Виснаження	1,54	0,234
Самоефективність	1,12	0,343
Інформаційний цинізм	0,57	0,575
Діяльнісний цинізм	0,29	0,747

Відсутність статистично значущих ефектів ANOVA не заперечує психологічних відмінностей, а вказує на те, що антикрихкість поліцейських формується не як функція окремих життєвих подій (втрат), а як системна властивість професійної суб'єктності в умовах тривалого стресу.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена показав, що емоційне виснаження має тісні позитивні зв'язки з інформаційним та діяльнісним цинізмом. Зокрема, виявлено сильний позитивний зв'язок між виснаженням і інформаційним цинізмом ($\rho = 0.65$; $p = 0.0002$), а також між виснаженням і діяльнісним цинізмом ($\rho = 0.54$; $p = 0.003$), що відображає активізацію механізмів психологічного дистанціювання у відповідь на тривалий хронічний стрес. Чим вищим є рівень емоційного виснаження, тим більш вираженою стає тенденція до відсторонення від інформаційного поля війни та зниження емоційної залученості у діяльнісному вимірі. Водночас між емоційним виснаженням і провоєнною самоефективністю статистично значущого зв'язку не виявлено ($\rho = -0.13$; $p = 0.508$), що має принципове теоретичне значення. Отриманий результат свідчить про те, що навіть за високого рівня психоемоційного навантаження поліцейські не втрачають відчуття власного впливу, сенсу дій та професійної спроможності. Таким чином, емоційне виснаження в умовах війни не є автоматичним маркером зниження суб'єктної позиції.

Крім того, встановлено негативний статистично значущий зв'язок між провоєнною самоефективністю та діяльнісним цинізмом ($\rho = -0.38$; $p = 0.048$), що підтверджує захисну роль самоефективності у структурі антикрихкості поліцейських. Чим вищим є відчуття особистого впливу та значущості власних дій, тим меншою є схильність до відмови від активної позиції навіть у стані емоційного виснаження. Водночас зв'язок між провоєнною самоефективністю та інформаційним цинізмом має характер тенденції ($\rho = -0.36$; $p = 0.063$), що може свідчити про часткове компенсаторне дистанціювання без втрати діяльнісної залученості.

Така конфігурація взаємозв'язків підтверджує, що антикрихкість поліцейських проявляється у здатності зберігати професійну суб'єктність і готовність до дії за умов інтенсивного та тривалого стресу.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. У результаті проведеного емпіричного дослідження статистично значущих міжгрупових відмінностей за статтю, віком та

фактом переживання втрат за показниками ШЕВВ не виявлено ($p > .05$). Це свідчить про те, що психологічні реакції поліцейських на воєнний стрес мають надіндивідуальний і професійно опосередкований характер, не зумовлений окремими соціально-демографічними чинниками. Разом із тим описовий та кореляційний аналіз дозволив виявити якісні тенденції у структурі емоційного реагування, які не мають характеру лінійних статистичних ефектів, але є психологічно значущими. Зокрема, середній рівень емоційного виснаження у вибірці перебуває в межах помірно-високих значень, однак це не супроводжується пропорційним зниженням провоєнної (професійної) самоефективності або зростанням діяльнісного цинізму. Встановлено, що інформаційний цинізм є більш вираженим порівняно з діяльнісним, що дозволяє розглядати його як адаптивний механізм психологічного дистанціювання в умовах хронічного інформаційного навантаження.

Кореляційний аналіз показав, що емоційне виснаження має тісні позитивні зв'язки з інформаційним і діяльнісним цинізмом, водночас не виявлено статистично значущого зв'язку між виснаженням і провоєнною самоефективністю. Це свідчить про збереження суб'єктної позиції та відчуття впливу навіть за високого психоемоційного навантаження. Негативний зв'язок між провоєнною самоефективністю та діяльнісним цинізмом підтверджує її захисну роль, знижуючи ймовірність відмови від активної позиції за умов виснаження. Загалом антикрихкість поліцейських у воєнних умовах проявляється не у відсутності виснаження, а у здатності зберігати професійну суб'єктність і готовність до дії за тривалого стресу.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення антикрихкості поліцейських на ширших вибірках.

Література

- Кліманська М.Б., Галецька І.І., Кліманська Л.Д. Емоційне вигорання від війни: розроблення та психометричні характеристики опитувальника. *Габітус*. 2025. Вип. 69, Т. 1. С. 136–145. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.23>
- Пономаренко Я.С., Євдокімова О.О. Моральний інтелект: концепт, парадигма й психометричні виклики в секторі безпеки та оборони. *Юридична психологія*. 2025. № 2 (37). С. 33–41. <https://doi.org/10.33270/03253702.4>
- Пономаренко Я.С., Шиліна А.А., Греса Н.В. Чинники психологічної готовності поліцейських до дій у кризових та воєнних ситуаціях. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. № 3. С. 80–86. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3-11>
- Freudenberger H. Staff burnout. *Journal of Social Issues*. 1974. Vol. 30. P. 159–165. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Hobfoll S.E., Watson P., Bell C.C. et al. War-related stress: Addressing the stress of war and other traumatic events. *The American Psychologist*. 1991. Vol. 46, № 8. P. 848–855. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.46.8.848>
- Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*. 1981. Vol. 2. P. 99–113. <http://dx.doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Ponomarenko Y., Zarichanskyi O., Kalamkovik M., Zarichanska N. Comparative Study of the Emotional Burnout of Police Officers in Wartime Conditions. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2025. № 14. P. 321–352. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-14-15>
- Summerfield D. A critique of seven assumptions behind psychological trauma programmes in war-affected areas. *Social Science & Medicine*. 1999. Vol. 48, № 10. P. 1449–1462. [https://doi.org/10.1016/s0277-9536\(98\)00450-x](https://doi.org/10.1016/s0277-9536(98)00450-x)
- Vorobiova O.V., Shylina A.A., Ponomarenko Y.S., Hresa N.V., Korol K.M. Peculiarities of aggressive behavior manifestation and mental self-regulation in police officers during the war. *Wiadomości Lekarskie*. 2025. № 8. P. 1530–1537. <https://doi.org/10.36740/WLek/209505>

References

- Klimanska, M.B., Haletska, I.I., & Klymanska, L.D. (2025). Emotsiine vyhorannia vid viiny: rozroblennia ta psykhotetrychni kharakterystyky opytuvalnyka. [Emotional burnout from war: Development and psychometric characteristics of the questionnaire]. *Habitus*, 69(1), 136–145. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.23> [in Ukrainian].
- Ponomarenko, Y.S., & Yevdokimova, O.O. (2025). Moralnyi intelekt: kontsept, paradyhma y psykhotetrychni vyklyky v sektori bezpeky ta oborony. [Moral intelligence: Concept, paradigm, and psychometric challenges in the security and defense sector]. *Yurydychna psykholohiia*, 2(37), 33–41. <https://doi.org/10.33270/03253702.4> [in Ukrainian].
- Ponomarenko, Y.S., Shylina, A.A., & Hresa, N.V. (2025). Chynnyky psykholohichnoi hotovnosti politseiskyykh do dii u kryzovykh ta voiennykh sytuatsiiakh. [Factors of psychological readiness of police officers for actions

- in crisis and wartime situations]. *Naukovi zapysky. Serii: Psykholohiia*, 3, 80–86. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3-11> [in Ukrainian].
- Freudenberger, H.** (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x> [in English].
- Hobfoll, S.E., Watson, P., Bell, C.C., et al.** (1991). War-related stress: Addressing the stress of war and other traumatic events. *American Psychologist*, 46(8), 848–855. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.848> [in English].
- Maslach, C., & Jackson, S.E.** (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2, 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205> [in English].
- Ponomarenko, Y., Zarichanskyi, O., Kalamkovik, M., & Zarichanska, N.** (2025). Comparative study of the emotional burnout of police officers in wartime conditions. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 14, 321–352. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-14-15> [in English].
- Summerfield, D.** (1999). A critique of seven assumptions behind psychological trauma programmes in war-affected areas. *Social Science & Medicine*, 48(10), 1449–1462. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(98\)00450-X](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(98)00450-X) [in English].
- Vorobiova, O.V., Shylyna, A.A., Ponomarenko, Y.S., Hresa, N.V., & Korol, K.M.** (2025). Peculiarities of aggressive behavior manifestation and mental self-regulation in police officers during the war. *Wiadomości Lekarskie*, 8, 1530–1537. <https://doi.org/10.36740/WLek/209505> [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 20.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 00.00.2026

ШКАРЛАТЮК Катерина – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціогуманітарних технологій, Луцький національний технічний університет, вул. Львівська, 75, Луцьк, Україна, індекс 43018

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0855-5003>

КОШИРЕЦЬ Віктор – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики, Волинський національний університет імені Лесі Українки, просп. Волі, 13, Луцьк, Україна, індекс 43025

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4790-8839>

ПЯСЕЦЬКА Вікторія – асистент кафедри соціогуманітарних технологій, Луцький національний технічний університет, вул. Львівська, 75, Луцьк, Україна, індекс 43018

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-7379-6502>

ПРОФЕСІЙНІ ЦІННОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ

Анотація. *Мета статті* – здійснити психологічний аналіз професійних цінностей, розкрити їх сутність, структуру й взаємозв'язок, а також окреслити основні компоненти, механізми формування та функції.

Методологія. У дослідженні використано теоретичний аналіз наукових джерел, систематизацію традиційних цінностей психолога та «нових» цінностей, що виникають у цифровому середовищі (наприклад, анонімність vs конфіденційність), а також методи психологічного осмислення шляху від сприйняття технології як інструменту до розуміння технології як нового середовища існування психіки. Розглядалися структурні компоненти формування професійних цінностей, а також вплив диджиталізації на моральний розвиток особистості.

Наукова новизна. У статті уточнено сутність і структуру професійних цінностей майбутніх психологів, яка інтегрує традиційні гуманістичні орієнтири з новітніми цінностями цифрової взаємодії (кібербезпека, цифрова емпатія, мережева етика). Виявлено ієрархію цих цінностей у студентів та їхній вплив на готовність до практичної діяльності в онлайн-середовищі.

Висновки. Проведений аналіз дає підстави стверджувати, що цифровізація не скасовує базові гуманістичні цінності (людиноцентризм, емпатію, конфіденційність), проте суттєво змінює форму їх реалізації. До традиційного переліку цінностей додаються нові: технологічна адаптивність, інформаційна безпека та цифрова відповідальність.

Дослідження засвідчує, що ключовим викликом для майбутніх фахівців є збереження «терапевтичних кордонів» у безмежному цифровому просторі. Встановлено, що етична зрілість сучасного психолога тепер містить здатність керувати своїм «цифровим слідом» та забезпечувати приватність клієнта в умовах використання хмарних сервісів та месенджерів.

Доведено, що однією з найважливіших цінностей стає «цифрова присутність» – здатність фахівця створювати безпечний та емоційно теплий простір через екран монітора. Це потребує від майбутніх психологів розвитку специфічних навичок сприйняття та передачі емоційних станів без опори на невербальні сигнали фізичного простору.

Професійна підготовка майбутніх спеціалістів у закладах вищої освіти має базуватися на аксіологічному підході, де цифрові інструменти (AI, онлайн-платформи, VR) розглядаються не як заміна психолога, а як засіб розширення його можливостей для надання допомоги більшій кількості людей.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу штучного інтелекту на формування професійної ідентичності майбутніх психологів та розробці тренінгових програм із розвитку цифрової компетентності без втрати етичної стійкості.

Ключові слова: професійні цінності, цифровізація, майбутні психологи, цифрова етика, професійна підготовка, емпатія, психологічна допомога онлайн.

SHKARLATIUK Kateryna – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Social and Humanitarian Technologies, Lutsk National Technical University, 75, Lvivska Str., Lutsk, Ukraine, postal code 43018

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0855-5003>

KOSHYRETS Victor – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Practical Psychology and Psychodiagnostics, Lesya Ukrainka Volyn National University, 13, Voli Avenue, Lutsk, Ukraine, postal code 43025

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4790-8839>

PIASETSKA Victoriia – Assistant at the Department of Social and Humanitarian Technologies, Lutsk National Technical University, 75, Lvivska Str., Lutsk, Ukraine, postal code 43018

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-7379-6502>

PROFESSIONAL VALUES OF FUTURE PSYCHOLOGISTS IN THE CONDITIONS OF DIGITALIZATION

Abstract. *The purpose of the article is to conduct a psychological analysis of professional values, to reveal their essence, structure and interrelation, as well as to outline the main components, mechanisms of formation and functioning.*

Methodology. *The study used theoretical analysis of scientific sources, systematization of traditional values of a psychologist and «new» values emerging in the digital environment (for example, anonymity vs confidentiality), as well as methods of psychological comprehension of the path from the perception of technology as a tool to the understanding of technology as a new environment for the psyche. The structural components of the formation of professional values were considered, as well as the impact of digitalization on the moral development of the individual.*

Scientific novelty. *The article clarifies the essence and structure of professional values of future psychologists, which integrates traditional humanistic guidelines with the latest values of digital interaction (cybersecurity, digital empathy, network ethics). The hierarchy of these values in students and their impact on readiness for practical activity in the online environment are revealed.*

Conclusions. *The analysis conducted gives grounds to assert that digitalization does not abolish basic humanistic values (human-centrism, empathy, confidentiality), but significantly changes the form of their implementation. New ones are added to the traditional list of values: technological adaptability, information security and digital responsibility.*

The study shows that the key challenge for future specialists is to preserve «therapeutic boundaries» in the boundless digital space. It has been established that the ethical maturity of a modern psychologist now includes the ability to manage his or her «digital footprint» and ensure client privacy in the context of using cloud services and messengers.

It has been proven that one of the most important values is becoming «digital presence» – the ability of a specialist to create a safe and emotionally warm space through the monitor screen. This requires future psychologists to develop specific skills in perceiving and transmitting emotional states without relying on non-verbal signals of the physical space.

Professional training of future specialists in higher education institutions should be based on an axiological approach, where digital tools (AI, online platforms, VR) are considered not as a replacement for a psychologist, but as a means of expanding his or her capabilities to provide assistance to a larger number of people.

Prospects for further research lie in studying the impact of artificial intelligence on the formation of the professional identity of future psychologists and developing training programs for the development of digital competence without losing ethical stability.

Key words: professional values, digitalization, future psychologists, digital ethics, professional training, empathy, online psychological assistance.

Постановка проблеми. Сучасний стан розвитку психологічної допомоги в Україні вимагає від фахівця не лише високого рівня теоретичної підготовки, а й сформованої системи морально-етичних орієнтирів. Професійні цінності є тим стрижнем, що визначає ефективність взаємодії в системі «людина-людина» та забезпечує збереження ментального здоров'я як клієнта, так і психолога.

Сучасна професійна освіта перестає бути процесом підготовки майбутніх фахівців лише до професійної діяльності. Все більше уваги звертається на реалізацію гуманістичних завдань та функцій щодо виховання здобувачів, формування їх особистості, вдосконаленню загальної культури, розвитку ціннісних орієнтацій, морально-етичних переконань та принципів. Сучасна професійна освіта покликана підготувати людину до успішної діяльності в надзвичайно складних умовах мінливого світу. Саме тому, на першому місці є потреба в цілеспрямованій діяльності щодо формування професійної культури.

Аналіз досліджень. У контексті нашого дослідження цінними є праці вітчизняних науковців О. Власюк, С. Ісаєнко, К. Коновалова, Н. Мазур, Н. Миколаєнко, О. Музальова, Т. Спіріної, О. Стрельбицької, Т. Щеголевої, котрі досліджували психолого-педагогічні особливості формування професійної культури та професійної компетентності майбутніх фахівців.

Дослідження психологів М. Боришевського, Г. Балла, В. Рибалка, Т. Титаренко, Н. Чепелевої вказують на важливість розвитку в майбутніх психологів професійно важливих якостей культури спілкування, взаємодії в соціумі, колективі, родині. У професійній діяльності психолога професійну та психологічну культуру вивчали В. Зінченко, Н. Ісаєва, Л. Колмогорова, О. Мотков, В. Панок, В. Петровський, Н. Чепелева.

Вагоме місце в структурі професійної культури майбутніх психологів посідає аксіологічний компонент утворений особистісними та професійними цінностями та смислами. Цінності є ядром мотиваційної сфери особистості майбутнього психолога, регулятором вибору професійної орієнтації майбутнього психолога, в якій реалізуються його життєві смисли.

Мета статті – здійснити психологічний аналіз професійних цінностей, розкрити їх сутність, структуру й взаємозв'язок, а також окреслити основні компоненти, механізми формування та функції.

Виклад основного матеріалу дослідження. Професійна культура майбутніх психологів формується і стихійно, і завдяки цілеспрямованим внутрішнім і зовнішнім впливам на особистість. Це відбувається, з одного боку, завдяки створенню психологічно сприятливих умов для діалогічно орієнтованого спілкування викладачів та студентів, метою якого є розвиток структурних компонентів професійно-психологічної культури майбутніх психологів, з другого боку, завдяки розвитку в студентів, майбутніх психологів, мотиваційної сфери, яка забезпечує розвиток внутрішніх компонентів професійного розвитку та підвищення рівня самосвідомості під час фахової підготовки (Дуб, 2023).

В. Рибалка визначив принципи розвитку професійно-психологічної культури майбутнього професіонала:

- принцип аксіологізації – підсилення особистісного сенсу, доцільності та значущості засвоєння й використання системи психологічних знань, умінь, навичок як особливих цінностей для покращення професійної підготовки;
- принцип рефлексивності – усвідомлення системи психологічних знань, умінь та навичок як незаперечних особистісних і професійних цінностей;
- принцип креативності – умова досягнення майбутнім фахівцем рівня вершинних проявів власної діяльності через засвоєння й творче використання психологічних цінностей;
- принцип наступності проявів професійно-психологічної культури;
- принцип психолого-педагогічного моделювання рефлексивно-ціннісно-креативних ситуацій під час професійної підготовки й проходження практики;
- принцип емоційно-почуттєвого закріплення у ході професійної підготовки студентської молоді (Рибалка, 2018).

Важливу роль у процесі формування професійної культури відіграє ціннісно-смилова сфера майбутнього фахівця. Важливо, «щоб із ранніх етапів професійного становлення студенти почали осмислення свого ціннісного простору, побачили його зв'язок із цілями й завданнями обраної професії, а також були залученими у спеціально організовану роботу з розвитку своїх смислових орієнтирів».

Роль ціннісних орієнтацій у розвитку професійної культури полягає в тому, що вони детермінують професійну поведінку, забезпечують зміст і спрямованість професійної діяльності (табл. 1).

Таблиця 1

Типи ціннісних орієнтацій

Типи ціннісних орієнтацій	Перелік цінностей
Суспільно значущі	Користь людям; додержання прав держави і людей; служба закону, його букві та духу; участь у перебудові суспільства; турбота про людей; значущість праці для суспільства; відповідальність.
За змістом праці	Розумове напруження, аналітичність, логічність; пропаганда законодавства; побудова версій, моделювання ситуацій; робота з людьми; боротьба з порушниками закону; фізичне напруження, витривалість, воля; широкі контакти з людьми.
Статусні орієнтації	Престиж професії; значущість людей; влада над людьми; авторитет; популярність; підвищення по службі, роботі; керівництво людьми.
Орієнтації на результат праці	Успіх у житті; матеріальне благополуччя; стабільне майбутнє; належні житлові умови; нагороди та заохочення; спокійне життя; громадське визнання.
Орієнтації на розвиток особистості	Гармонійний розвиток; удосконалення духовного світу; нові трудові вміння та навички; винахідництво, творчість; розвиток здібностей; розширення світогляду; всебічний розвиток.
Самостверження професійної діяльності	Реалізація особистісних можливостей; нестандартність мислення; можливість відстоювати власну думку; подолання труднощів; самовираження в праці; незалежність.
Умови праці	Ненормований робочий день; робота у здоровому оточенні, атмосфері; робота в екстремальних умовах; подолання непередбачуваних труднощів; часта зміна видів діяльності; неспокійна, нетипова робота; нестандартність ситуації.

Провідну роль у формуванні професійних цінностей відіграє розвиток професійної самосвідомості майбутнього психолога, що включає усвідомлення власних мотивів вибору професії, прийняття її ціннісного змісту та співвіднесення професійних вимог із власними особистісними ресурсами. Значний вплив на формування професійних цінностей має мотиваційна сфера особистості. Домінування внутрішньої професійної мотивації, орієнтації на допомогу людині, самореалізацію та професійне зростання створює сприятливі умови для засвоєння гуманістичних і етичних цінностей професії психолога. Водночас зовнішня мотивація, зосереджена переважно на формальних показниках успішності, може гальмувати процес ціннісного становлення (Радчук, 2025).

Психологічно значущим є також розвиток емоційно-вольової сфери майбутніх психологів, зокрема емпатійності, емоційної стабільності, толерантності до невизначеності та здатності до саморегуляції. Саме ці якості забезпечують стійкість професійних цінностей у ситуаціях морального вибору та складних професійних взаємодій.

Професійні цінності психолога – це складне утворення, що інтегрує особистісні переконання та суспільно значущі стандарти професії, які можна класифікувати за трьома векторами:

1. Гуманістичний вектор: віра в автономність особистості, повага до гідності, емпатійність.

2. Етико-нормативний вектор: відповідальність, конфіденційність, усвідомлення меж компетенції.

3. Прагматично-розвивальний вектор: прагнення до самовдосконалення, відкритість до нового досвіду, рефлексивність (Вірна, 2024).

Процес формування цінностей проходить через декілька стадій:

– *когнітивна*: ознайомлення з етичними кодексами;

– *емоційно-ціннісна*: перетворення знань на переконання через переживання професійних ситуацій (кейс-методи, тренінги);

– *діяльнісна*: реалізація цінностей у волонтерській діяльності та практиці.

Сьогодні освітнє середовище трансформується під впливом наступних технологій:

1) штучний інтелект (AI): персоналізація навчання (адаптивні платформи, що підлаштовуються під темп студента), автоматизація оцінювання та створення індивідуальних освітніх траєкторій;

2) гейміфікація: використання ігрових інструментів для підвищення залученості (наприклад, Kahoot, Duolingo);

3) VR/AR (віртуальна та доповнена реальність): створення імерсивного досвіду – віртуальні лабораторні роботи, історичні реконструкції або анатомічні атласи;

3) мікронавчання (Microlearning): подача матеріалу короткими, концентрованими блоками, що відповідає кліповому сприйняттю інформації.

У процесі цифровізації відбувається зміна ролі викладача: з «джерела знань» викладач стає фасилітатором (ментором, навігатором), який вчить критично мислити та фільтрувати інформацію. Автоматизація рутинних завдань (перевірка тестів) дозволяє приділяти більше часу індивідуальній роботі зі студентами.

Для здобувача освіти цифровізація передбачає гнучкість: навчання «у будь-який час і в будь-якому місці» (Lifelong Learning).

Незважаючи на переваги, процес має критичні вразливості:

1) екранозалежність та когнітивні зміни: труднощі з концентрацією на довгих текстах (глибинне читання) та зниження соціальної взаємодії;

2) кібербезпека: захист персональних даних студентів та викладачів у мережі;

3) академічна доброчесність: легкість використання ШІ для плагіату вимагає розробки нових методів оцінювання (перехід від тестів до творчих проєктів).

Перехід професійної підготовки та психологічного консультування в онлайн-площину створює нові виклики для формування етичного фундаменту майбутнього фахівця. Виокремлюють кілька ключових напрямів, де цифровізація найбільше впливає на трансформацію цінностей:

1. Розмивання кордонів та приватність (Self-disclosure).

У цифровому середовищі поняття «особистого простору» стає дифузним. Майбутній консультант стикається з етичною дилемою: як вести соціальні мережі, де межа між професійним та приватним?

2. Трансформація цінності: від суворої анонімності класичного психоаналітика до «контрольованої відкритості». Студенти мають навчитися усвідомлювати, що кожен цифровий слід є частиною їхнього професійного іміджу.

3. Конфіденційність у цифровізованому світі.

Технічна грамотність стає етичним обов'язком. Якщо раніше цінність конфіденційності обмежувалася «мовчанням», то зараз вона включає відповідальність за вибір захищених платформ, шифрування даних та розуміння ризиків витоку інформації. Відбувається трансформація цінності, коли конфіденційність трансформується у цифрову відповідальність.

4. Дефіцит невербальної інформації та емпатія.

Дистанційне навчання та консультування через екран монітора створюють ефект «цифрового посередника». Студенти можуть відчувати труднощі з розвитком глибокої емпатії, оскільки втрачається значна частина невербальних сигналів (мікроеміка, дихання, запах, загальна атмосфера присутності). При цьому з'являється ризик формування «технократичного» підходу до клієнта, де він сприймається як набір симптомів у вікні Zoom. Відтак, виникає потреба у трансформації цінності: необхідність розвитку посиленої рефлексії та здатності до встановлення емоційного контакту в умовах обмеженої сенсорної інформації.

5. Доступність та інклюзивність як нова етика.

Цифрове середовище демократизує психологічну допомогу, робить її доступною для людей з віддалених регіонів або з обмеженою мобільністю. Трансформація цінності: цінність рівності та доступності стає пріоритетною. Майбутні психологи вчаться адаптувати свої методики під різні технічні можливості клієнтів.

6. Етичні пастки дистанційного навчання.

Під час онлайн-освіти студенти часто стикаються з проблемою «анонімності за вимкненою камерою». Це може призводити до зниження рівня відповідальності за процес навчання. Етика більше не підтримується зовнішнім контролем викладача в аудиторії, вона стає результатом свідомого вибору студента бути залученим.

Нові виклики цифрової етики (e-Ethics) означають, що майбутні психологи стикаються з дилемами, яких не існувало 10 років тому:

Цифрова ідентичність і Self-disclosure. Соціальні мережі роблять психолога «прозорим». Цінність автентичності вступає у конфлікт із нейтральністю. Студенти мають усвідомити, що їхня активність у мережі (лайки, пости, коментарі) є частиною їхнього професійного впливу.

Доступність vs Експлуатація

Цифровізація дозволяє бути на зв'язку 24/7. Цінність допомоги може призвести до порушення цінності турботи про себе (профілактика вигорання). Майбутній психолог має вибудувати етику «цифрового офлайну».

В умовах цифровізації до структури цінностей додаються нові компоненти (табл. 2).

Таблиця 2

Нові компоненти професійних цінностей

Нова цінність	Опис
Технологічна грамотність	Етичний обов'язок використовувати лише якісний софт та надійне з'єднання.
Кібергігієна	Свідоме розділення особистих та професійних акаунтів і пристроїв.
Інформаційна критичність	Здатність фільтрувати «псевдопсихологію» в мережі та транслювати лише науково обґрунтовані знання.

Процес підготовки майбутніх фахівців тепер має включати розвиток Digital Ethical Quotient:

1. Навчання через віртуальні кейси: робота з дилемами типу «Що робити, якщо клієнт надіслав запит у друзі у Facebook?» або «Як реагувати на негативний відгук?».

2. Цифрова супервізія: аналіз відеозаписів сесій (за згоди) для оцінки того, як цифрова дистанція впливає на контакт.

3. Етика штучного інтелекту: формування ціннісної позиції щодо використання AI-інструментів (чат-ботів, ШІ-аналізаторів емоцій) у практиці.

Психологічний супровід – це цілісна система заходів, спрямована на фасилітацію процесу становлення професійних цінностей. Якщо навчання дає знання, то супровід допомагає ці знання «прожити» та інтегрувати в структуру особистості.

Етапи психологічного супроводу за моделлю професійного зростання:

1. Пропедевтичний етап (1–2 курси): фокус на самопізнанні, допомога студенту в усвідомленні власних життєвих цінностей та їх сумісності з професією.

2. Етап занурення (3–4 курси): фокус на етичній стійкості, робота з кейсами, де цінності вступають у конфлікт (наприклад, цінність правди проти цінності безпеки клієнта).

3. Етап інтеграції (магістратура): фокус на автономії. Психологічний супровід тут стає менторством, де майбутній фахівець формує власний унікальний стиль роботи, заснований на стійких етичних засадах (Шкарлатюк, 2022).

Специфіка супроводу в онлайн-середовищі. В умовах дистанційного навчання супровід має додаткові завдання:

Створення «безпечного простору» у відеозв'язку: навчання правилам цифрового етикету як прояву поваги.

Групово динаміка в чатах: модерація професійних спільнот, де відпрацьовуються навички етичного спілкування та підтримки колег.

Віртуальна супервізія: аналіз відеозаписів сесій (за згоди клієнта) для відстеження невербальної відповідності цінностям.

Психологічний супровід має бути не епізодичним, а системним. Він охоплює три рівні взаємодії (табл. 3).

Тренінгову групу в процесі підготовки психологів можна назвати «лабораторією професійної ідентичності». Саме тут відбувається перехід від теоретичного розуміння цінностей до їхнього реального проживання через групову динаміку.

Нижче представлено аналіз тренінгу як інструменту супроводу, що складається з функціональних блоків:

Таблиця 3

Рівень	Зміст роботи	Результат
Когнітивний	Семінари-дискусії, розбір етичних дилем.	Розуміння «навіщо» потрібні цінності.
Емоційний	Супервізія, тренінги.	Відчуття цінності як внутрішнього переконання.
Поведінковий	Практика, моделювання складних консультативних ситуацій.	Здатність діяти згідно з цінностями у кризових умовах.

1. Функції тренінгової групи у формуванні цінностей.

Групова робота створює унікальне середовище, де майбутній фахівець отримує практичний досвід через створення безпечного простору, можливість опрацювання страхів, сумнівів, етичних помилок та програвання ролей «терапевт – клієнт – спостерігач», інтегруючи професійні норми в поведінкові патерни.

2. Специфічні види тренінгових груп

Для системного супроводу доцільно використовувати різні типи груп залежно від етапу навчання (табл. 4).

Таблиця 4

Тип групи	Основний фокус	Ціннісний результат
Т-групи (сенситивності)	Розвиток чутливості до себе та інших	Емпатія, толерантність до відмінностей
Тематичні етичні тренінги	Робота з кейсами, дилемами, кодексами	Етична відповідальність, межі компетенції
Групи особистісного росту	Опрацювання власних комплексів та травм	Автентичність, психологічна стійкість
Супервізійні групи	Аналіз перших практичних спроб	Професійна рефлексія, колегіальність

3. Механізм трансформації цінностей у групі

Процес формування ціннісних орієнтацій у тренінгу проходить через три критичні фази:

1. Деструкція стереотипів: учасник усвідомлює, що його звичні життєві установки (наприклад, «давати поради» або «оцінювати») заважають професійній діяльності.

2. Експериментування: в безпечних умовах групи студент пробує нові стратегії поведінки, що базуються на професійній етиці (безумовне прийняття, активне слухання).

3. Присвоєння (інтеріоризація): новий досвід стає частиною особистості. Психолог більше не «грає» емпатію, він стає емпатичним.

4. Переваги групового формату для цифрової етики.

5. Роль тренера (фасилітатора).

Тренер у таких групах виступає не як вчитель, а як жива модель професійних цінностей. Якщо тренер демонструє конфіденційність, повагу та щирість, група копіює ці цінності. Якщо тренер порушує кордони, етичне навчання нівелюється, незалежно від якості лекцій.

Тренінгова група забезпечує «соціальне загартовування» цінностей. Це перетворює етичний кодекс із зовнішньої інструкції на внутрішній «автопілот» майбутнього консультанта (Шкарлатюк, 2022).

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Проведений аналіз дає підстави стверджувати, що цифровізація не скасовує базові гуманістичні цінності (людиноцентризм, емпатію, конфіденційність), проте суттєво змінює форму їх реалізації. До традиційного переліку цінностей додаються нові: технологічна адаптивність, інформаційна безпека та цифрова відповідальність.

Дослідження засвідчує, що ключовим викликом для майбутніх фахівців є збереження «терапевтичних кордонів» у безмежному цифровому просторі. Встановлено, що етична зрілість сучасного психолога тепер містить здатність керувати своїм «цифровим слідом» та забезпечувати приватність клієнта в умовах використання хмарних сервісів та месенджерів.

Доведено, що однією з найважливіших цінностей стає «цифрова присутність» – здатність фахівця створювати безпечний та емоційно теплий простір через екран монітора. Це потребує від майбутніх психологів розвитку специфічних навичок сприйняття та передачі емоційних станів без опори на невербальні сигнали фізичного простору.

Професійна підготовка майбутніх спеціалістів у закладах вищої освіти має базуватися на аксіологічному підході, де цифрові інструменти (AI, онлайн-платформи, VR) розглядаються не як заміна психолога, а як засіб розширення його можливостей для надання допомоги більшій кількості людей.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу штучного інтелекту на формування професійної ідентичності майбутніх психологів та розробці тренінгових програм із розвитку цифрової компетентності без втрати етичної стійкості.

Література

- Вірна Ж.П., Марчук Р.** Смысловий конфлікт молодості під час війни: довіра, ідентичність та гідність. *Перспективи та інновації науки (серія Педагогіка, Психологія, Медицина)*. 2024. № 7(41). С. 643–658. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7\(41\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7(41)).
- Дуб В.** Ціннісно-смыслові орієнтації як детермінанти професійної культури майбутніх психологів. *Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія*. Дрогобич: Ред.-видав. відділ ДДПУ імені Івана Франка. 2023. Вип. 52. С. 16–22. <https://doi.org/10.32782/2312-8437.52.2023-2.2>
- Радчук Г., Олексюк В., Степик І.** Особливості ціннісних орієнтацій сучасних старшокласників. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. (3(79), 398–405. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-79-398-405>.
- Рибалка В.** Методологічні засади теоретичної та практичної психології: особистість, психологічна діяльність, духовність. *Психологія і особистість*. 2018. № 1. С. 9–19. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2018_1_3.
- Шкарлатюк К., Коширець В.** Особливості професійних прогнозів майбутніх фахівців: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 200 с.

References

- Virna, Zh.P., Marchuk, R.** (2024). Smyslovyi konflikt molodosti pid chas viiny: dovira, identychnist ta hidnist [Semantic conflict of youth during war: trust, identity and dignity]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky (seriia Pedagogika, Psykholohiia, Medytsyna)*. – *Perspectives and innovations of science (Pedagogy, Psychology and Medicine series)*, 7(41), 643–658. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7\(41\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7(41)). [in Ukrainian].
- Dub, V.** (2023). Tsinnisno-smyslovi oriiantatsii yak determinanty profesiinoi kultury maibutnikh psykholohiv [Value-semantic orientations as determinants of professional culture of future psychologists]. *Problemy humanitarnykh nauk. Serii: Psykholohiia – Problems of the Humanities. Series: Psychology*. Drohobych: Red.-vydav. viddil DDPU imeni Ivana Franka, 52, 16–22. <https://doi.org/10.32782/2312-8437.52.2023-2.2> [in Ukrainian].
- Radchuk, H., Oleksiuk, V., Stetsyk, I.** (2025). Osoblyvosti tsinnisnykh oriiantatsii suchasnykh starshoklasnykiv [Peculiarities of value orientations of contemporary high school students]. *Vcheni zapysky Universytetu «KROK» – Academic notes of «KROK» University*, (3(79), 398–405. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-79-398-405>. [in Ukrainian].
- Rybalka, V.** (2018). Metodolohichni zasady teoretychnoi ta praktychnoi psykholohii: osobystist, psykholohichna diialnist, dukhovnist [Methodological principles of theoretical and practical psychology: personality, psychological activity, spirituality]. *Psykhologhiia i osobystist – Psychology and personality*, 1, 9–19. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2018_1_3. [in Ukrainian].
- Shkarlatiuk, K., & Koshyrets, V.** (2022). Osoblyvosti profesiinykh prohnoziv maibutnikh fakhivtsiv [Peculiarities of professional forecasts of future specialists]: monohrafiia. Lutsk: Vezha-Druk. 200 s. [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 02.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 04.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 00.00.2026

ЯВОРСЬКИЙ Максим – кандидат психологічних наук, доцент кафедри філософських, політичних і психологічних студій, Черкаський державний технологічний університет, бульвар Шевченка, 460, Черкаси, Україна, індекс 18006 (jaworski@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3464-2453>

ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ ВИМІР ГОСТИНГУ ЯК СТРАТЕГІЇ РОЗІРВАННЯ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОЦІЇ У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз феномену гостингу як специфічної стратегії розірвання міжособистісної взаємодії в умовах цифрового середовища. Актуальність дослідження зумовлена зростаючою поширеністю мовчазного припинення комунікації в онлайн-взаємодіях та відсутністю цілісного психологічного осмислення цього явища як психосоціального феномену. Попри наявність емпіричних досліджень, присвячених окремим аспектам гостингу, він і надалі залишається недостатньо концептуалізованим у контексті нормативних трансформацій, афективних механізмів і технологічних умов сучасної комунікації.

Метою статті є теоретичне осмислення гостингу як психосоціальної стратегії розірвання міжособистісної взаємодії в цифровому середовищі шляхом аналізу його нормативних, афективно-психологічних і структурно-технологічних вимірів, а також визначення психологічних наслідків цієї практики для ініціатора та реципієнта взаємодії.

Методологія дослідження ґрунтується на теоретико-аналітичному підході, що включає критичний аналіз сучасних психологічних, соціально-психологічних і комунікативних досліджень гостингу, концепцій соціального остракізму, а також робіт, присвячених особливостям цифрової взаємодії. Застосовано методи теоретичного узагальнення, концептуального моделювання та порівняльного аналізу для інтеграції різноманітних наукових підходів у межах єдиної аналітичної рамки.

Наукова новизна статті полягає в обґрунтуванні інтегративної психосоціальної моделі гостингу, яка розглядає його як результат взаємодії трьох взаємопов'язаних вимірів: нормативного, афективно-психологічного та структурно-технологічного. Запропонований підхід дозволяє подолати фрагментарність наявних інтерпретацій і розкрити гостинг як соціально легітимовану практику дистанціювання, що має асиметричні психологічні наслідки для учасників взаємодії.

Висновки. Показано, що гостинг не є нейтральною або суто індивідуальною поведінковою реакцією, а виступає цифрово опосередкованою формою припинення взаємодії, близькою за психологічними механізмами до соціального остракізму. Для реципієнта гостинг пов'язаний із переживанням невизначеності, порушенням базових психологічних потреб і підвищеним емоційним дистресом, тоді як для ініціатора він часто виконує функцію емоційної саморегуляції. Отримані теоретичні узагальнення створюють підґрунтя для подальших емпіричних досліджень і розвитку психологічних підходів до аналізу цифрових форм соціального відкидання.

Ключові слова: кіберпсихологія, цифрова комунікація, соціальне відкидання, онлайн-взаємодія, афективна невизначеність, нормативні трансформації, емоційна регуляція.

YAVORSKYI Maksym – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor at the Department of Philosophical, Political and Psychological Studies, Cherkasy State Technological University, 460, Shevchenko Boulevard, Cherkasy, Ukraine, postal code 18006 (jaworski@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3464-2453>



THE PSYCHOSOCIAL DIMENSION OF GHOSTING AS A STRATEGY FOR INTERPERSONAL INTERACTION DISSOLUTION IN THE DIGITAL ENVIRONMENT

Abstract. *The article presents a theoretical analysis of ghosting as a specific strategy of terminating interpersonal interaction in the digital environment. The relevance of the study is determined by the increasing prevalence of silent communication cessation in online interactions and the lack of a coherent psychological conceptualization of ghosting as a psychosocial phenomenon. Despite the growing body of empirical research addressing individual aspects of ghosting, it remains insufficiently theorized in terms of normative transformations, affective mechanisms, and technological conditions shaping contemporary digital communication.*

The aim of the article is to provide a theoretical conceptualization of ghosting as a psychosocial strategy of interpersonal disengagement in the digital environment through the analysis of its normative, affective-psychological, and structural-technological dimensions, as well as to identify the psychological consequences of this practice for both the initiator and the recipient of interaction.

Methodology. *The study is based on a theoretical-analytical approach that includes a critical review of contemporary psychological, social-psychological, and communication research on ghosting, concepts of social ostracism, and studies addressing the characteristics of digital interaction. Methods of theoretical generalization, comparative analysis, and conceptual modeling were applied to integrate diverse research perspectives into a unified analytical framework.*

Scientific novelty lies in the development of an integrative psychosocial model of ghosting that conceptualizes it as the outcome of interaction between three interrelated dimensions: normative, affective-psychological, and structural-technological. This approach overcomes the fragmentation of existing interpretations and reveals ghosting as a socially legitimized distancing practice characterized by asymmetric psychological effects on interaction participants.

Conclusions. *The findings demonstrate that ghosting cannot be regarded as a neutral or purely individual behavioral response but should be understood as a digitally mediated form of interpersonal disengagement with psychological mechanisms similar to those of social ostracism. For recipients, ghosting is associated with prolonged uncertainty, disruption of basic psychological needs, and increased emotional distress, whereas for initiators it often functions as a strategy of emotional self-regulation and avoidance of affectively demanding interactions. The theoretical generalizations presented in the article provide a foundation for further empirical research and contribute to the development of psychological approaches to understanding digital forms of social exclusion.*

Key words: *cyberpsychology, digital communication, social rejection, online interaction, affective uncertainty, normative transformations, emotional regulation.*

Постановка проблеми. Цифрове середовище істотно трансформує способи міжособистісної взаємодії, зокрема практики її припинення. Асинхронність онлайн-комунікації, зниження обов'язковості зворотного зв'язку та фрагментованість контактів змінюють традиційні уявлення про відповідальність і взаємність у стосунках. У цих умовах поширюються асиметричні форми завершення взаємодії, що не передбачають відкритого пояснення або символічного закриття контакту. Однією з таких форм є гостинг – мовчазне припинення комунікації шляхом раптового або поступового зникнення одного з учасників взаємодії без пояснення причин. На відміну від відкритого розриву стосунків, гостинг не має чітко окресленого моменту завершення та позбавляє реципієнта однозначного соціального сигналу щодо статусу взаємодії, створюючи ситуацію тривалої невизначеності.

Проблемність гостингу полягає в поєднанні рис міжособистісного розриву та соціального ігнорування за відсутності явного акту відмови. Така форма припинення взаємодії поступово нормалізується в цифрових комунікативних практиках і функціонує як соціально прийнятна стратегія дистанціювання, змінюючи нормативні очікування щодо необхідності пояснення та відповідальності за завершення контакту.

Попри зростаючу поширеність гостингу, у психологічній науці відсутнє цілісне концептуальне осмислення цього явища як психосоціального феномену. Наявні дослідження здебільшого зосереджуються на його описі як індивідуальної поведінкової практики або способу уникання комунікативної конфронтації, що обмежує розуміння гостингу як соціально зумовленої стратегії,

вбудованої в нормативні та технологічні умови цифрового середовища. Актуальність проблеми посилюється в умовах соціальної нестабільності та підвищеної невизначеності, коли досвід розривів і втрат міжособистісних зв'язків стає масовим. У такому контексті гостинг може мати виразні психологічні наслідки, пов'язані з переживанням соціального виключення, порушенням відчуття безпеки та асиметрією емоційних переживань між учасниками взаємодії.

Таким чином, наукова проблема полягає у відсутності узгодженого теоретичного підходу до розуміння гостингу як психосоціальної стратегії розірвання міжособистісної взаємодії в цифровому середовищі, що поєднує нормативні трансформації, афективні механізми та структурно-технологічні умови сучасної комунікації.

Аналіз досліджень. Феномен гостингу в сучасних психологічних і комунікативних дослідженнях розглядається як одна з нових форм припинення міжособистісної взаємодії в умовах цифрового спілкування. Перші систематичні емпіричні роботи були спрямовані на опис гостингу як поведінкової практики, що виникає в контексті онлайн-знайомств і опосередкованої комунікації, з акцентом на його поширеність та типові сценарії реалізації (LeFebvre et al., 2019). У межах цих досліджень гостинг розглядався як один із можливих способів завершення контакту в цифровому середовищі, без глибокої теоретичної інтерпретації.

Окремий масив досліджень присвячений аналізу індивідуальних характеристик, пов'язаних із досвідом гостингу. У цих роботах вивчаються стилі прив'язаності, міжособистісні установки, очікування щодо стосунків, а також схильність до уникання складних комунікативних ситуацій (Freedman et al., 2019; Banks, 2019; Timmermans, Hermans, 2020). Отримані результати свідчать про статистичні зв'язки між зазначеними змінними та ймовірністю ініціювання або переживання гостингу, однак підкреслюють контекстуальну зумовленість цих зв'язків.

Значна частина сучасних публікацій зосереджується на суб'єктивному досвіді осіб, які зазнали гостингу. У таких дослідженнях аналізуються емоційні реакції, когнітивні інтерпретації та міжособистісні наслідки мовчазного припинення контакту, зокрема переживання невизначеності, фрустрації та зниження відчуття соціальної цінності (Dean Marshall, 2025). У межах цього напрямку гостинг часто розглядається поряд з іншими формами негативної цифрової взаємодії, такими як ігнорування або раптове припинення комунікації.

Паралельно розвивається дослідницька лінія, що акцентує увагу на соціальному та нормативному контексті гостингу. У цих роботах аналізуються уявлення про прийнятність мовчазного припинення контакту та вплив групових норм у цифровій взаємодії, а також роль очікувань взаємності й нормативних рамок у комп'ютерно опосередкованій комунікації, в межах яких формується інтерпретація відсутності відповіді. Крім того, у низці досліджень увага приділяється технологічним особливостям цифрових платформ як умовам реалізації гостингу. Асинхронність комунікації, індикатори присутності, можливість блокування та керування видимістю взаємодії розглядаються як чинники, що впливають на способи припинення контакту та суб'єктивне сприйняття зникнення іншого (Fox, Warber, 2014). У цих роботах гостинг постає як частина ширших змін у цифровій культурі спілкування.

Загалом аналіз наявних досліджень демонструє розмаїття емпіричних підходів до вивчення гостингу, однак відсутність цілісного теоретичного узагальнення, яке б поєднувало психологічні, соціальні та технологічні аспекти цього феномену. В українському науковому просторі дослідження гостингу залишаються поодинокими та фрагментарними, що обмежує можливості системного осмислення цього явища в контексті сучасної цифрової культури міжособистісних стосунків.

Метою статті є теоретичне осмислення гостингу як психосоціальної стратегії розірвання міжособистісної взаємодії в цифровому середовищі шляхом аналізу його нормативних, афективно-психологічних і структурно-технологічних вимірів, а також визначення психологічних наслідків цієї практики для ініціатора та реципієнта взаємодії.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасні дослідження гостингу демонструють поступову зміну аналітичного фокусу – від первинного опису цього явища як окремої поведінкової практики до його осмислення як складного феномену цифрової соціальної взаємодії. Ранні емпіричні роботи зосереджувалися на ідентифікації гостингу як способу припинення контактів у середовищі онлайн-знайомств, наголошуючи на його зв'язку з розвитком цифрових комунікацій та зниженням порогу міжособистісної відповідальності (LeFebvre et al., 2019; DeWall, 2013). У межах такого підходу гостинг інтерпретувався переважно як індивідуальний вибір або ситуативна реакція.

Подальші дослідження засвідчили, що така інтерпретація є недостатньою. Масовість і повторюваність досвіду гостингу, зафіксована в різних вибірках і культурних контекстах, вказує на його вбудованість у ширші цифрові практики взаємодії (Timmermans et al., 2021; Navarro et al., 2021). Це сприяло розширенню дослідницького поля за рахунок аналізу індивідуально-психологічних предикторів, зокрема стилів прив'язаності, уявлень про природу стосунків і стратегій емоційної регуляції. Хоча ці чинники виявилися пов'язаними зі схильністю до ініціювання або переживання гостингу (Powell et al., 2021), самі дослідники наголошують на їх обмеженій пояснювальній силі щодо соціальної поширеності цього явища. У новіших публікаціях спостерігається зміщення уваги до соціально-нормативного виміру гостингу. Дані про описові та ін'юнктивні норми свідчать, що сприйняття гостингу як поширеної й відносно прийнятної практики істотно впливає на готовність людей використовувати її в цифровій комунікації. У цьому контексті гостинг постає не лише як індивідуальна стратегія, а як соціально легітимований спосіб дистанціювання.

Паралельно формується теоретична лінія, у межах якої гостинг розглядається як форма цифрового соціального відкидання, близька до остракізму. У таких підходах акцентується порушення базових психологічних потреб та роль невизначеності як ключового чинника психологічного впливу мовчазного зникнення (Campaioli et al., 2022; Langlais et al., 2024). Важливим доповненням до цього бачення є врахування структурно-технологічних умов цифрової взаємодії: асинхронності комунікації, можливостей ігнорування, блокування та збереження символічної присутності без реального контакту, які не лише полегшують, а й відтворюють гостинг як стійку практику (Thomas, Dubar, 2021; Schokkenbroek et al., 2025).

Аналіз сучасних досліджень дозволяє дійти висновку, що гостинг не може бути адекватно інтерпретований у межах одновимірних підходів – як індивідуальна комунікативна стратегія або як наслідок окремих особистісних характеристик. У межах нашого дослідження ми пропонуємо розглядати гостинг як *психосоціальний феномен*, що формується на перетині *трьох взаємопов'язаних вимірів*: *нормативного, афективно-психологічного та структурно-технологічного*. Інтегративна модель відображена на рисунку 1. Вона дозволяє пояснити не лише поширеність гостингу, а і його психологічну значущість для учасників взаємодії.



Рис. 1. Інтегративна психосоціальна модель гостингу в цифровому середовищі (авторське бачення)

Запропонована модель психосоціального аналізу гостингу є *авторською теоретичною реконструкцією*, сформованою на основі узагальнення сучасних емпіричних і теоретичних досліджень цифрових форм припинення міжособистісної взаємодії. Модель не відтворює жодної з наявних концептуальних схем у готовому вигляді, а інтегрує ключові ідеї досліджень гостингу, соціального відкидання, нормативної регуляції та структурних особливостей цифрової комунікації в єдину аналітичну рамку. Її метою є концептуальне осмислення гостингу

як багатовимірною психосоціальною феноменом, що формується на перетині соціальних норм, афективних механізмів регуляції взаємодії та технологічних умов цифрового середовища.

Нормативний вимір гостингу відображає трансформацію соціальних очікувань щодо припинення взаємодії в цифровому середовищі. У сучасних формах онлайн-комунікації мовчазне зникнення дедалі частіше сприймається як допустимий або нейтральний спосіб завершення контакту, особливо на ранніх етапах взаємодії. У межах цього виміру гостинг постає як соціально легітимована практика, у якій відсутність пояснення не розглядається як порушення ustalених норм, а інтерпретується як прийнятний варіант поведінки (Powell et al., 2021).

З психосоціальної перспективи це означає зсув відповідальності за завершення взаємодії: пояснення розриву більше не є обов'язковим елементом комунікації, а його відсутність нормалізується. Така нормативна легітимація створює умови, за яких гостинг відтворюється незалежно від індивідуальних установок конкретних осіб.

Афективно-психологічний вимір гостингу відображає механізм емоційної регуляції та асиметрії переживань, що виникає в процесі мовчазного припинення взаємодії. Ключовою характеристикою цього виміру є відсутність відкритого емоційного сигналу, яка унеможливає узгодження афективних станів між учасниками взаємодії та позбавляє їх спільного емоційного завершення контакту.

Для ініціатора гостинг функціонує як спосіб уникнення афективної напруги та міжособистісної конфронтації, дозволяючи регулювати близькість без прямого емоційного залучення. Для реципієнта ж відсутність відповіді створює стан афективної невизначеності, у межах якого емоційна реакція не отримує підтвердження або спростування з боку іншого. Саме ця асиметрія афективної залученості є ключовим психологічним механізмом гостингу, що зумовлює подальші індивідуальні та міжособистісні наслідки, які ми розглянемо далі.

Структурно-технологічний вимір охоплює ті особливості цифрового середовища, які не лише полегшують гостинг, а конституують його як можливу та повторювану форму взаємодії. Асинхронність комунікації, індикатори присутності («онлайн», «прочитано»), можливість блокування або повного припинення доступу, створюють умови для зникнення без прямого пояснення. У цьому контексті гостинг може розглядатися як форма цифрово опосередкованого соціального відкидання, близька до остракізму. Поєднання символічної присутності іншого з фактичною відсутністю взаємодії посилює психологічний ефект мовчазного ігнорування та робить його особливо значущим для реципієнта (Campaioli et al., 2022).

Запропонована інтегративна модель демонструє, що гостинг формується як соціально опосередкована практика, у якій поєднуються нормативна легітимація мовчазного зникнення, афективна асиметрія переживань та структурно-технологічні умови цифрової взаємодії. Взаємодія цих вимірів зумовлює *переживання виключення з міжособистісного простору*, що надає гостингу чітко вираженого психологічного значення для реципієнта.

У сучасній психологічній науці гостинг дедалі частіше інтерпретується не лише як стратегія припинення взаємодії, а як *специфічна форма цифрового соціального відкидання*, близька за своїми психологічними механізмами до остракізму. На відміну від відкритого відхилення або прямого завершення стосунків, гостинг позбавляє реципієнта чіткого соціального сигналу, що унеможливає однозначну інтерпретацію події та створює стан тривалої невизначеності.

Класичні дослідження остракізму демонструють, що соціальне ігнорування навіть мінімальної інтенсивності здатне порушувати базові психологічні потреби – потребу в приналежності, самоповазі, контролі та смисловій передбачуваності взаємодії (Williams, 2009; Wesselmann et al., 2017). У цьому контексті гостинг може розглядатися як асиметричний різновид остракізму, у якому відсутність відповіді виконує функцію соціального виключення без явного акту відмови.

Важливою особливістю гостингу є роль невизначеності як центрального психологічного механізму впливу. Дослідження показують, що ситуації соціального виключення з нечітким або відкладеним поясненням викликають більш інтенсивні румінативні процеси та вищий рівень дистресу, ніж однозначне негативне повідомлення (Gerber, Wheeler, 2009). У випадку гостингу невизначеність зберігається доти, доки реципієнт не інтерпретує зникнення як остаточний розрив, що може суттєво затягувати процес психологічної адаптації.

Цифрове середовище посилює ефект соціального відкидання через поєднання символічної присутності та реальної відсутності взаємодії. На відміну від офлайн-остракізму, де контакт

припиняється повністю, у цифровій комунікації реципієнт часто продовжує бачити ознаки присутності іншого (статус «онлайн», активність у соціальних мережах), що підтримує очікування відповіді й водночас підсилює переживання ігнорування. Дослідження цифрового остракізму показують, що така «парадоксальна присутність» є потужним чинником психологічного напруження та зниження відчуття соціальної цінності (Blackhart et al., 2009).

Окремі емпіричні роботи вказують на те, що гостинг може сприйматися як більш болісний досвід, ніж відкрите відхилення, саме через відсутність можливості соціального та когнітивного «закриття» взаємодії. Реципієнт змушений самотійно конструювати причини зникнення, часто інтерпретуючи їх у негативному ключі щодо власної цінності або значущості (Wesselmann et al., 2017). Таким чином, гостинг поєднує в собі риси соціального відкидання та невизначеного втрачання зв'язку, що підсилює його психологічний вплив.

Узагальнюючи, гостинг може бути концептуалізований як цифрово опосередкована форма соціального відкидання, в якій ключову роль відіграють не інтенсивність негативного сигналу, а його відсутність, тривалість невизначеності та технологічно підтримувана видимість іншого. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти психологічні наслідки гостингу та обґрунтовує необхідність його аналізу в межах ширших моделей соціальної взаємодії та остракізму в цифровому середовищі.

Психологічні наслідки гостингу визначаються позицією учасника у взаємодії та мають виразно асиметричний характер. З метою чіткого розмежування ключових ефектів для реципієнта та ініціатора гостингу, їх узагальнено у таблиці 1 та таблиці 2.

Таблиця 1

Психологічні наслідки гостингу для реципієнта

Психологічний аспект	Зміст психологічних наслідків
Когнітивний	Невизначеність щодо причин припинення взаємодії; утруднення когнітивної інтерпретації події; відсутність психологічного «закриття» стосунків.
Емоційний	Підвищений емоційний дистрес, тривога, фрустрація, румінативні переживання.
Мотиваційний	Зниження мотивації до подальшої взаємодії; уникання нових контактів або, навпаки, посилений пошук підтвердження значущості.
Самооцінка та ідентичність	Зниження самооцінки; інтерпретація гостингу як ознаки власної незначущості або неприйнятності.
Міжособистісна сфера	Порушення довіри до міжособистісних стосунків; підвищені очікування відкидання в майбутніх взаємодіях.

Таблиця 2

Психологічні наслідки гостингу для ініціатора

Психологічний аспект	Зміст психологічних наслідків
Когнітивний	Раціоналізація власної поведінки; мінімізація значущості взаємодії; зниження усвідомлення наслідків для іншого.
Емоційний	Зменшення ситуативної тривоги; уникання емоційно напружених переживань.
Мотиваційний	Прагнення уникнути конфронтації; збереження психологічного комфорту та автономії.
Самооцінка та ідентичність	Підтримання позитивного образу Я через моральне дистанціювання або виправдання власних дій.
Міжособистісний	Збереження дистанції; уникання відповідальності за емоційний стан іншого; формування звички до непрямого завершення взаємодії.

Узагальнені в таблицях психологічні наслідки гостингу демонструють принципову асиметрію впливу цієї практики на учасників взаємодії. Для реципієнта гостинг пов'язаний із досвідом невизначеності, порушенням базових психологічних потреб у приналежності, самоповазі та контролі, а також із підвищенням емоційного дистресу та румінацій (Williams, 2009; Bernstein, Richeson, 2012; Gerber, Wheeler, 2009). Відсутність символічного завершення взаємодії ускладнює когнітивне й емоційне «закриття» стосунків. Для ініціатора, навпаки, гостинг

часто виконує функцію емоційної саморегуляції. Мовчазне припинення контакту дозволяє уникнути конфронтації, зменшити ситуативну тривогу та зберегти психологічну дистанцію (Freedman et al., 2019). Така асиметрія підкреслює, що гостинг не є нейтральною практикою, а виконує різні психологічні функції залежно від позиції учасника взаємодії.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. У статті здійснено теоретичне осмислення гостингу як психосоціальної стратегії розірвання міжособистісної взаємодії в цифровому середовищі. Показано, що гостинг не може розглядатися виключно як індивідуальна поведінкова реакція, оскільки він формується на перетині нормативних трансформацій, афективно-психологічних механізмів та структурно-технологічних умов сучасної онлайн-комунікації.

Обґрунтовано доцільність інтегративного підходу до аналізу гостингу, який дозволяє пояснити його поширеність як соціально легітимованої практики дистанціювання та розкрити психологічну значущість цієї форми припинення взаємодії. Показано, що психологічні наслідки гостингу мають асиметричний характер: для реципієнта він пов'язаний із переживанням невизначеності, порушенням базових психологічних потреб і підвищеним емоційним дистресом, тоді як для ініціатора часто виконує функцію емоційної саморегуляції та уникання афективно напружених ситуацій. Зіставлення гостингу з феноменом соціального остракізму дозволило виявити спільні психологічні механізми, зокрема роль відсутності чіткого соціального сигналу та тривалої невизначеності, водночас підкреслюючи специфіку гостингу як цифрово опосередкованої практики.

Отримані теоретичні узагальнення створюють підґрунтя для подальших емпіричних досліджень гостингу, зокрема перевірки запропонованої моделі, аналізу культурних і контекстуальних відмінностей цього явища, а також вивчення його психологічних наслідків у клінічній, консультативній та психоосвітній практиці. Розуміння гостингу як психосоціальної стратегії дозволяє поглибити аналіз сучасних форм міжособистісної взаємодії та сприяє розвитку психологічних підходів до роботи з досвідом цифрового соціального відкидання.

Література

- Blackhart G. C., Knowles M. L., Nelson B. C., Baumeister R. F. Rejection elicits emotional reactions but neither causes immediate distress nor lowers self-esteem: A meta-analytic review of 192 studies on social exclusion. *Personality and Social Psychology Review*. 2009. 13. P. 269–309. DOI: <https://doi.org/10.1177/1088868309346065>
- Campaioli G., Testoni I., Zamperini A. Double blue ticks: Reframing ghosting as ostracism through an abductive study on affordances. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*. 2022. 16(5). Article 10. <https://doi.org/10.5817/CP2022-5-10>
- Dean Marshall N., O'Shea A., Akhtar R., Abbs T., Fogarty E., Sajiv Kumar, P., Partridge, B. J. "I expect it as part of the kind of package deal when you sign up to these things" – Motivations and experiences of ghosting. *Psychology of Popular Media*. 2025. 14(1). P. 111–119. <https://doi.org/10.1037/ppm0000504>
- DeWall C. N., Finkel E. J., Lambert N. M., Slotter E. B., Bodenhausen G. V., Pond R. S. Jr., Renzetti C. M., Fincham F. D. The voodoo doll task: Introducing and validating a novel method for studying aggressive inclinations. *Aggressive Behavior*. 2013. 39(6). P. 419–439. <https://doi.org/10.1002/ab.21496>
- Freedman G., Powell D. N., Le B., Williams K. D. Ghosting and destiny: Implicit theories of relationships predict beliefs about ghosting. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2019. 36(3). P. 905–924. <https://doi.org/10.1177/0265407517748791>
- Fox J., Warber K. M. Social networking sites in romantic relationships: Attachment, uncertainty, and partner surveillance. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2014. 17(1). P. 3–7. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0667>
- Gerber J. P., Wheeler L. On being rejected: A meta-analysis of experimental research on rejection. *Perspectives on Psychological Science*. 2009. 4(5). P. 468–488. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01158.x>
- LeFebvre L. E., Allen M., Rasner R. Ghosting in emerging adults' romantic relationships: An examination of antecedents and outcomes. *Imagination Cognition and Personality* 2019. Vol. 39. № 2. P. 1101–1121. DOI: [10.1177/0276236618820519](https://doi.org/10.1177/0276236618820519)
- Navarro R., Larrañaga E., Yubero S., Villora B. Individual, interpersonal and relationship factors associated with ghosting intention and behaviors in adult relationships: Examining the associations over and above being a recipient of ghosting. *Telematics and Informatics*, 2021. 57. Article 101513. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101513>
- Powell D. N., Freedman G., Williams K. D., Le B., Green, H. A multi-study examination of attachment and implicit theories of relationships in ghosting experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2021. 38(7). P. 2225–2248. <https://doi.org/10.1177/02654075211009308>

- Timmermans E., Hermans A.-M., Oprea S. J.** Gone with the wind: Exploring mobile daters' ghosting experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2021. 38(2). P. 783–801. <https://doi.org/10.1177/0265407520970287>
- Wesselmann E. D., Williams K. D.** Ostracism and stages of coping. *Current Directions in Psychological Science*. 2017. Vol. 26. no. 5. P. 475–480. DOI: <https://doi.org/10.1177/0963721417705330>
- Williams K. D.** Ostracism: A temporal need-threat model. *Advances in Experimental Social Psychology*. 2009. Vol. 41. P. 275–314. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)00406-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)00406-1)

References

- Blackhart, G. C., Knowles, M. L., Nelson, B. C., Baumeister, R. F.** (2009). Rejection elicits emotional reactions but neither causes immediate distress nor lowers self-esteem: A meta-analytic review of 192 studies on social exclusion. *Personality and Social Psychology Review*, 13, 269–309. <https://doi.org/10.1177/1088868309346065> [in English].
- Campaioli, G., Testoni, I., Zamperini, A.** (2022). Double blue ticks: Reframing ghosting as ostracism through an abductive study on affordances. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(5), Article 10. <https://doi.org/10.5817/CP2022-5-10> [in English].
- Marshall, N. D., O'Shea, A., Akhtar, R., Abbs, T., Fogarty, E., Kumar, P. S., Partridge, B. J.** (2025). "I expect it as part of the kind of package deal when you sign up to these things": Motivations and experiences of ghosting. *Psychology of Popular Media*, 14(1), 111–119. <https://doi.org/10.1037/ppm0000504> [in English].
- DeWall, C. N., Finkel, E. J., Lambert, N. M., Slotter, E. B., Bodenhausen, G. V., Pond, R. S., Jr., Renzetti, C. M., Fincham, F. D.** (2013). The voodoo doll task: Introducing and validating a novel method for studying aggressive inclinations. *Aggressive Behavior*, 39(6), 419–439. <https://doi.org/10.1002/ab.21496> [in English].
- Freedman, G., Powell, D. N., Le, B., Williams, K. D.** (2019). Ghosting and destiny: Implicit theories of relationships predict beliefs about ghosting. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(3), 905–924. <https://doi.org/10.1177/0265407517748791> [in English].
- Fox, J., & Warber, K. M.** (2014). Social networking sites in romantic relationships: Attachment, uncertainty, and partner surveillance. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(1), 3–7. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0667> [in English].
- Gerber, J. P., Wheeler, L.** (2009). On being rejected: A meta-analysis of experimental research on rejection. *Perspectives on Psychological Science*, 4(5), 468–488. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01158.x> [in English].
- LeFebvre, L. E., Allen, M., Rasner, R.** (2019). Ghosting in emerging adults' romantic relationships: An examination of antecedents and outcomes. *Imagination, Cognition and Personality*, 39(2), 1101–1121. <https://doi.org/10.1177/0276236618820519> [in English].
- Navarro, R., Larrañaga, E., Yubero, S., Villora, B.** (2021). Individual, interpersonal and relationship factors associated with ghosting intention and behaviors in adult relationships: Examining the associations over and above being a recipient of ghosting. *Telematics and Informatics*, 57, Article 101513. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101513> [in English].
- Powell, D. N., Freedman, G., Williams, K. D., Le, B., Green, H. A.** (2021). A multi-study examination of attachment and implicit theories of relationships in ghosting experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(7), 2225–2248. <https://doi.org/10.1177/02654075211009308> [in English].
- Timmermans, E., Hermans, A.-M., Oprea, S. J.** (2021). Gone with the wind: Exploring mobile daters' ghosting experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(2), 783–801. <https://doi.org/10.1177/0265407520970287> [in English].
- Wesselmann, E. D., Williams, K. D.** (2017). Ostracism and stages of coping. *Current Directions in Psychological Science*, 26(5), 475–480. <https://doi.org/10.1177/0963721417705330> [in English].
- Williams, K. D.** (2009). Ostracism: A temporal need-threat model. *Advances in Experimental Social Psychology*, 41, 275–314. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)00406-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)00406-1) [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 30.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 26.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 00.00.2026

НОТАТКИ

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

ПРОБЛЕМИ ГУМАНІТАРНИХ НАУК

Психологія. Випуск 57

Збірник наукових праць
Дрогобицького державного педагогічного
університету імені Івана Франка

Головний редактор *Надія Скотна*

Редактор серії *Роман Хавула*

Верстка *Вікторія Гайдабрус*

Коректура *Наталія Славогородська*

Дата розміщення онлайн: ____ 2026. Дата друку: ____ 2026.

Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 17,2
Зам. № 0326/249. Наклад 200 прим.

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

COLLECTION OF SCIENTIFIC ARTICLES

DROHOBYCH IVAN FRANKO STATE
PEDAGOGICAL UNIVERSITY

PROBLEMS OF HUMANITIES

Psychology. Issue 57

a collection of scientific articles
Drohobych Ivan Franko
State Pedagogical University

Editor-in-chief *Nadiya Skotna*

Editor of the series *Roman Khavula*

Technical Editor *Viktoriia Gaidabrus*

Corrector *Nataliia Slavohorodska*

Published online: __.2026. Print date: __.2026.

Format 60×84/8. Times New Roman Font.
Digital printing. Conventional printed sheet 17,2.
Order № 0326/249. Edition of 200 copies.

Publishing House “Helvetica”
65101, Odessa, 6/1, Inglezi St.
Phone +38 (095) 934 48 28
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Certificate of publishing entity
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.