

ПРИЧОРНОМОРСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ
ЕКОНОМІКИ ТА ІННОВАЦІЙ

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 78

Том 2



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

Редакційна колегія:

Шапошникова Ірина Василівна – доктор соціологічних наук, професор
Лісеєнко Олена Василівна – доктор соціологічних наук, професор
Алісаускієне Мілда – доктор соціальних наук, професор
Бендаравечіне Ріта – доктор соціальних наук та порівняльної політики, асоційований професор
Ендріулайтієне Ауксе – доктор психологічних наук, професор
Тавровецька Наталія Іванівна – кандидат психологічних наук, доцент
Терешкінас Артурас – доктор соціальних наук, професор
Хижняк Лариса Михайлівна – доктор соціологічних наук, професор
Яковлев Денис Вікторович – доктор політичних наук, професор
Волошенко Марина Олександрівна – доктор педагогічних наук, доцент
Кузьменко Вячеслав Віталійович – доктор філософських наук, професор
Деркач Лідія Миколаївна – доктор психологічних наук, професор
Асєєва Юлія Олександрівна – доктор психологічних наук
Яковлева Лілія Іванівна – доктор політичних наук, професор
Корсакевич Святослав Сергійович – доктор філософії з психології

**Науковий журнал «Габітус» включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б») зі спеціальностей:
С4. Психологія, С5. Соціологія відповідно до Наказу МОН України
від 17.03.2020 № 409 (додаток 1)**

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

Електронна сторінка видання – www.habitus.od.ua

**Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet
Вченою радою Причорноморського науково-дослідного інституту
економіки та інновацій (протокол № 11 від 24.11.2025 року)**

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

Редакція суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України
з питань телебачення і радіомовлення № 1552 від 09.05.2024 року
(Ідентифікатор медіа R30-04408)

Суб'єкт у сфері друкованих медіа –
ПУ «Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій»
(вул. Інглезі, буд. 6/1, оф. 135, м. Одеса, 65101, info@iei.od.ua, тел. (093) 120-27-72).

Періодичність виходу: 12 разів на рік.
Мови розповсюдження: українська, англійська, польська, німецька, французька.

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1**СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ****Гудзенко О.З., Кімлик Р.С.**ОНЛАЙН-АКТИВІЗМ У ПРОЦЕСАХ САМООРГАНІЗАЦІЇ УКРАЇНЦІВ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....9**Зубченко О.С.**ТРАНСФОРМАЦІЯ ПРОСТОРУ ПАМ'ЯТІ В ПРИФРОНТОВОМУ МІСТІ
(НА ПРИКЛАДІ МАЙДАНУ ВОЛІ В М. ЗАПОРІЖЖІ).....15**Кротеви́ч Є.В.**

ПЕРІОДИЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ ЦИФРОВОЇ НЕРІВНОСТІ В СОЦІОЛОГІЇ.....22

Молоціян А.О., Домбровська Ю.Ю.СЕКСУАЛЬНА ШКІЛЬНА ОСВІТА:
ФЕМІНІСТИЧНИЙ ПІДХІД.....28**Чеботаєв В.О.**ЕТИЧНИЙ ТА ПРАВОВИЙ АСПЕКТИ ПРОТИДІЇ
ГІБРИДНІЙ ВІЙНИ В УКРАЇНІ.....34**СЕКЦІЯ 2****СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ****Хижняк Л.М.**АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ ТА ОСВІТНІ Й НАУКОВІ КОМУНІКАЦІЇ
В ЦИФРОВОМУ СУСПІЛЬСТВІ В КОНТЕКСТІ МЕНЕДЖМЕНТУ
УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ОСВІТИ.....39**СЕКЦІЯ 3****ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ****Білоус Р.М., Агафонова Г.В., Саленко Б.О.**ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ
В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....43**Гулий Ю.І., Тиньков О.М., Кузьміна С.В.**ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ
ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗВО.....48**Карповець М.В., Тимошук О.В.**ІНТЕГРАЦІЯ ПЕРФОРМАТИВНИХ ТА ІГРОВИХ МЕТОДИК
У КОРЕКЦІЮ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ.....52**Фурман А.В., Кузьминська Д.М.**ВЧИНКОВА ОРГАНІЗАЦІЯ ВЗАЄМОЗАЛЕЖНОСТІ ДИНАМІЧНОЇ
СТРУКТУРИ ПІСЛЯДІЇ І ПОЕТАПНОГО РОЗВИТКУ
РЕФЛЕКСИВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ.....57**Чарисєва О.А.**ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСІБ ПОВАЖНОГО ВІКУ.....68

Шостак І.І.

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК СКЛАДНИК РОЗВИТКУ
КРЕАТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ72

СЕКЦІЯ 4 ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

Бєляєва Н.Є., Аркатова А.В.

ПЕРСОНАЛІЗОВАНІ ТРЕНІНГИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ
ЛІДЕРСЬКИХ НАВИЧОК У КОРПОРАТИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....76

Блінов О.А., Макарець В.О.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТРЕС ЯК ПЕРЕШКОДА КАР'ЄРНОМУ РОЗВИТКУ
ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ.....80

Гапєєва Л.А., Іванова Т.В., Іващенко М.М.

ІНТЕГРОВАНА МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ
АДАПТИВНОГО ЛІДЕРСТВА У МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ.....85

Париляк О.В.

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОБЛЕМ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОЧІКУВАНЬ ПРАЦІВНИКІВ ІТ-СФЕРИ.....90

Погрібна А.О., Панасенко Е.А.

МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ПСИХОЛОГІВ,
СПРИЧИНЕНОГО ВІКАРНОЮ ТРАВМОЮ.....95

СЕКЦІЯ 5 СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Афонін Д.С., Ташматов В.А., Бережна А.О.

ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
СУДОВОГО ЕКСПЕРТА-ПСИХОЛОГА В УКРАЇНІ.....100

Будяченко О.М., Шиян А.І.

КОНФЛІКТ ЯК ОБОВ'ЯЗКОВИЙ ЕЛЕМЕНТ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ
СОЦІАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ.....105

Грищенко Н.І.

АРТТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЖІНОК
У ПОДОЛАННІ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ НАСЛІДКІВ УТРАТИ.....109

Гундєртайло Ю.Д.

ПЕРСПЕКТИВИ ПРОМОЦІЇ ПРАКТИК ПСИХОГІГІЄНИ УЧАСНИКІВ
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В КОНТЕКСТІ ПРОТИДІЇ ЕКОЛОГІЧНИМ
ТА ЕПІДЕМІЧНИМ ЗАГРОЗАМ ЗДОРОВ'Ю ЛЮДИНИ.....113

Корчук О.С.

АКТУАЛЬНІСТЬ, ІНТЕРВЕНЦІЇ ТА СТРАТЕГІЧНІ ПЕРСПЕКТИВИ
ЕКОЛОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ В УКРАЇНІ (2022–2025).....118

Kravchuk S.L.

THE SPECIFICS OF UNCONDITIONAL FORGIVENESS
IN INTERPERSONAL RELATIONSHIPS.....123

Мілорадова Н.Е., Червоний П.Д.

КОМУНІКАТИВНІ СТРАТЕГІЇ ПОЛІЦІЇ ЩОДО ВІДНОВЛЕННЯ ПРАВОПОРЯДКУ
Й ДОВІРИ В УМОВАХ ПОСТКОНФЛІКТНОЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ.....128

Нехаєнко С.І.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ
В УМОВАХ ДОВГОТРИВАЛОЇ ВІДСІЧІ ЗБРОЙНОЇ АГРЕСІЇ.....134

Павловська-Кравчук В.А., Єгонська-Спенсер Н.А.

МОРАЛЬНА ТРАВМА У ВИМІРАХ БОЙОВОГО ДОСВІДУ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ.....140

Семілуцька О.В., Варіна Г.Б.

ГАРДЕНОТЕРАПІЯ В СИСТЕМІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ.....144

Чепурна Г.Л., Кальченко О.М.

КОГНІТИВНІ АСПЕКТИ ФІНАНСОВОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....150

Шиліна А.А.

САМОСПІВЧУТТЯ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС
АНТИКРИХКОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ.....154

Шмаленко Ю.І.

ПРОФЕСІЙНИЙ ПРОФІЛЬ МЕДІАТОРА: АНАЛІЗ КЛЮЧОВИХ ЯКОСТЕЙ
ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ОПИТУВАННЯ ПРАКТИКІВ.....158

СЕКЦІЯ 6

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Буняк Н.А., Бобівник В.Ю.

ЗАСАДИ КОНЦЕПЦІЇ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ
ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СТАНІВ ВИКЛАДАЧІВ-ВОЛОНТЕРІВ
ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....163

Величко В.І., Портнова О.О., Данільчук Г.О.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАТУСУ В ДІТЕЙ
З АТОПІЧНИМ ДЕРМАТИТОМ У ПІВДЕННОМУ РЕГІОНІ УКРАЇНИ.....167

Гойсан М.В.

РОЛЬ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ПІДТРИМКИ
В КОМПЛЕКСНОМУ ЛІКУВАННІ ГІПЕРТОНІЧНОЇ ХВОРОБИ.....172

Кашпур Ю.М., Юрик О.Є., Калашнікова Н.М.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ІНТЕНСИВНОСТІ Й ТРИВАЛОСТІ БОЛЬОВОГО СИНДРОМУ
З ПСИХОЕМОЦІЙНИМ СТАНОМ ОСОБИСТОСТІ.....177

Хрущ-Ріпський Ю.А.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗРОБКИ ПРОГРАМИ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ПСИХОТРАВМОЮ ВІЙНИ.....181

Щучак Р.І., Іванцев Н.І.

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ НАСЛІДКИ ВІЙНИ ЯК ФАКТОР РИЗИКУ УСКЛАДНЕНЬ
У ХВОРИХ НА ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ.....186

CONTENTS

SECTION 1**SOCIAL STRUCTURES AND SOCIAL RELATIONS****Hudzenko O.Z., Kimlyk R.S.**ONLINE ACTIVISM IN THE SELF-ORGANIZATION PROCESSES
OF UKRAINIANS IN THE CONDITIONS OF MARTIAL STATE..... 9**Zubchenko O.S.**TRANSFORMATION OF MEMORY SPACE IN A FRONTLINE CITY
(ON THE EXAMPLE OF MAIDAN VOLI IN ZAPORIZHYA) 15**Krotevych Ye.V.**

PERIODIZATION OF RESEARCH ON DIGITAL INEQUALITY IN SOCIOLOGY 22

Molotsiian A.O., Dombrovska Yu.Yu.SCHOOL SEXUAL EDUCATION:
A FEMINIST APPROACH..... 28**Chebotaiev V.O.**ETHICAL AND LEGAL ASPECTS COUNTERMEASURES
TO HYBRID WARFARE IN UKRAINE..... 34**SECTION 2****SPECIAL AND BRANCH SOCIOLOGIES****Khyzhniak L.M.**ACADEMIC INTEGRITY AND EDUCATIONAL
AND SCIENTIFIC COMMUNICATIONS IN THE DIGITAL SOCIETY
IN THE CONTEXT OF UNIVERSITY EDUCATION MANAGEMENT 39**SECTION 3****DEVELOPMENTAL AND PEDAGOGICAL PSYCHOLOGY****Bilous R.M., Ahafonova H.V., Salenko B.O.**FORMATION OF EMOTIONAL RESILIENCE IN ADOLESCENTS
UNDER CONDITIONS OF UNCERTAINTY 43**Hulyi Yu.I., Tynkov O.M., Kuzminova S.V.**PROBLEMS AND PROSPECTS OF APPLYING ARTIFICIAL INTELLIGENCE
TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF HEI 48**Karpovets M.V., Tymoshchuk O.V.**INTEGRATION OF PERFORMATIVE AND GAME METHODS
IN CORRECTION OF STUDENTS' ANXIETY..... 52**Furman A.V., Kuzmysnska D.M.**DEED-BASED ORGANIZATION OF THE INTERDEPENDENCE BETWEEN
THE DYNAMIC STRUCTURE OF THE POST-ACTION AND STAGED
DEVELOPMENT OF REFLEXIVITY IN PROSPECTIVE PEDAGOGUES..... 57**Charyieva O.A.**INVESTIGATION OF THE INTERRELATIONSHIP BETWEEN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND RESILIENCE IN ELDERLY INDIVIDUALS..... 68

Shostak I.I.

INNOVATIVE TECHNOLOGIES AS A COMPONENT OF DEVELOPING CREATIVITY OF FUTURE VOCATIONAL EDUCATION TEACHERS.....	72
---	----

SECTION 4 PSYCHOLOGY OF WORK

Bieliaieva N.Ye., Arkatova A.V.

PERSONALIZED TRAINING AS A TOOL FOR FORMING LEADERSHIP SKILLS IN A CORPORATE ENVIRONMENT	76
---	----

Blinov O.A., Makarets V.O.

PSYCHOLOGICAL STRESS AS A FACTOR HINDERING CAREER DEVELOPMENT AND MECHANISMS FOR ITS OVERCOMING	80
--	----

Hapieieva L.A., Ivanova T.V., Ivashchenko M.M.

INTEGRATED MODEL FOR PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT OF ADAPTIVE LEADERSHIP IN FUTURE MANAGERS	85
---	----

Paryliak O.V.

WAYS OF OPTIMIZING GENDER-RELATED ISSUES IN THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL EXPECTATIONS OF EMPLOYEES IN THE IT SECTOR.....	90
---	----

Pohribna A.O., Panasenko E.A.

MECHANISMS OF PROFESSIONAL STRESS DEVELOPMENT IN PSYCHOLOGISTS CAUSED BY VICARIOUS TRAUMA.....	95
---	----

SECTION 5 SOCIAL PSYCHOLOGY. LEGAL PSYCHOLOGY

Afonin D.S., Tashmatov V.A., Berezhna A.O.

SOME FEATURES OF THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF A FORENSIC PSYCHOLOGIST IN UKRAINE	100
---	-----

Budiachenko O.M., Shyian A.I.

CONFLIKT AS A COMPULSORY ELEMENT OF SOCIAL EMERGENCY.....	105
---	-----

Hryshchenko N.I.

ART THERAPY AS A MEANS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR WOMEN IN OVERCOMING THE PSYCHO-EMOTIONAL CONSEQUENCES OF LOSS	109
--	-----

Hundertailo Yu.D.

PROSPECTS FOR PROMOTING PSYCHOHYGIENIC PRACTICES AMONG PARTICIPANTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE CONTEXT OF COUNTERACTING ECOLOGICAL AND EPIDEMIC HEALTH THREATS.....	113
--	-----

Korchuk O.S.

RELEVANCE, INTERVENTIONS AND STRATEGIC PROSPECTS OF ENVIRONMENTAL PSYCHOLOGY IN UKRAINE (2022–2025).....	118
---	-----

Kravchuk S.L.

THE SPECIFICS OF UNCONDITIONAL FORGIVENESS IN INTERPERSONAL RELATIONSHIPS.....	123
---	-----

Miloradova N.E., Chervonyi P.D. COMMUNICATION STRATEGIES OF THE POLICE FOR RESTORING LAW AND ORDER AND TRUST IN THE CONTEXT OF POST-CONFLICT STABILIZATION	128
Nekhaienko S.I. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SOCIAL WORK WITH MILITARY SERVANTS IN CONDITIONS OF LONG-TERM RESISTANCE TO ARMED AGGRESSION.....	134
Pavlovska-Kravchuk V.A., Yehonska-Spenser N.A. MORAL INJURY IN THE DIMENSIONS OF COMBAT EXPERIENCE AND THE PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF WAR	140
Semilutska O.V., Varina H.B. HORTICULTURAL THERAPY IN THE SYSTEM OF PSYCHOSOCIAL SUPPORT FOR INTERNALLY DISPLACED PERSONS.....	144
Chepurna H.L., Kalchenko O.M. COGNITIVE ASPECTS OF FINANCIAL BEHAVIOR OF YOUNG STUDENTS.....	150
Shylina A.A. SELF-COMPASSION AS A PERSONAL RESOURCE OF POLICE OFFICERS' ANTIFRAGILITY	154
Shmalenko Yu.I. PROFESSIONAL PROFILE OF A MEDIATOR: ANALYSIS OF KEY QUALITIES BASED ON PRACTITIONER SURVEY RESULTS	158
SECTION 6	
PSYCHOPHYSIOLOGY AND MEDICAL PSYCHOLOGY	
Buniak N.A., Bobivnyk V.Yu. PRINCIPLES OF THE CONCEPT OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL REGULATION OF FUNCTIONAL STATES OF UNIVERSITY VOLUNTEER LECTURERS	163
Velychko V.I., Portnova O.O., Danilchuk H.O. FEATURES OF THE PSYCHOEMOTIONAL STATUS IN CHILDREN WITH ATOPIC DERMATITIS IN THE SOUTHERN REGION OF UKRAINE.....	167
Hoisan M.V. THE ROLE OF PSYCHOTHERAPEUTIC SUPPORT IN THE COMPREHENSIVE TREATMENT OF HYPERTENSION	172
Kashpur Yu.M., Yuryk O.Ye., Kalashnikova N.M. INTERRELATION BETWEEN THE INTENSITY AND DURATION OF PAIN SYNDROME AND PERSONAL PSYCHO-EMOTIONAL CONDITIONS.....	177
Khrushch-Ripskyi Yu.A. THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF DEVELOPING A PROGRAM OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF PERSONS WITH WAR-TRAUMA	181
Shchuchak R.I., Ivantsev N.I. PSYCHOSOCIAL CONSEQUENCES OF WAR AS A RISK FACTOR FOR COMPLICATIONS IN PATIENTS WITH DIABETES MELLITUS	186

СЕКЦІЯ 1 СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ

ОНЛАЙН-АКТИВІЗМ У ПРОЦЕСАХ САМООРГАНІЗАЦІЇ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

ONLINE ACTIVISM IN THE SELF-ORGANIZATION PROCESSES OF UKRAINIANS IN THE CONDITIONS OF MARTIAL STATE

У статті пропонується комплексний теоретичний і соціологічний аналіз феномена онлайн-активізму як ключової форми самоорганізації населення в Україні після повномасштабного вторгнення 2022 року. Актуальність дослідження підтверджується глибокою трансформацією соціальних практик під впливом цифрових технологій та еволюцією соціальних медіа в стратегічний інструмент громадянського опору. Аналіз базується на ключових теоретичних підходах до соціальних рухів, таких як теорія мобілізації ресурсів, теорія політичних можливостей і теорія фреймінгу, адаптованих до контексту цифрового суспільства. Дослідження визначає соціально-політичні та культурні фактори, що сприяли безпрецедентному поширенню онлайн-активізму в Україні, включаючи сприятливі «політичні можливості» у вигляді демократичних інституцій, високий рівень цифрової грамотності й потужну екзистенційну загрозу, що діє як каталізатор мобілізації. У статті систематизовано основні типи онлайн-активізму (громадянсько-гуманітарний, політично-мобілізаційний, інформаційно-контентний, кіберактивізм та артivism) і досліджено їх різноманітні форми, від флешмобів і кампаній зі збору коштів до слактивізму й кліктивізму. У ньому аналізується унікальна роль ключових цифрових платформ, таких як Telegram, TikTok, Twitter і Facebook, в організації громадянського опору, підкреслюючи їхні окремі функціональні можливості в поширенні інформації, координації та міжнародній адвокації. Центральну увагу приділено багатofункціональній природі онлайн-активізму у воєнний час, яка охоплює інформаційно-освітні, організаційно-логістичні, мобілізаційно-психологічні, міжнародні адвокаційні й нормативно-правові функції. У воєнний час соціальні мережі та цифрові платформи стали стратегічним ресурсом, що компенсував або доповнював діяльність державних інституцій. Доведено, що онлайн-активізм у воєнний час виконує низку життєво важливих функцій, що виходять за рамки традиційної інформації. Зроблено висновок, що онлайн-активізм став складною екосистемою самоорганізації суспільства й невід'ємним елементом національної стійкості.

Ключові слова: онлайн-активізм, соціальні мережі, низовий активізм, інформаційна війна, цифрове суспільство, національна стійкість, російсько-українська війна.

The article offers a comprehensive theoretical and sociological analysis of the phenomenon of online activism as a key form of self-organization of the population in Ukraine after the full-scale invasion of 2022. The relevance of the study is confirmed by the profound transformation of social practices under the influence of digital technologies and the evolution of social media into a strategic tool of civil resistance. The analysis is based on key theoretical approaches to social movements, such as resource mobilization theory, political opportunity theory, and framing theory, adapted to the context of a digital society. The study identifies socio-political and cultural factors that contributed to the unprecedented spread of online activism in Ukraine, including favorable "political opportunities" in the form of democratic institutions, a high level of digital literacy, and a powerful existential threat acting as a catalyst for mobilization. The article systematizes the main types of online activism (civic-humanitarian, political-mobilization, information-content, cyber-activism, and artivism) and explores their various forms, from flash mobs and fundraising campaigns to slacktivism and clicktivism. It analyzes the unique role of key digital platforms, such as Telegram, TikTok, Twitter, and Facebook, in organizing civil resistance, emphasizing their distinct functionalities in information dissemination, coordination, and international advocacy. Central attention is paid to the multifunctional nature of online activism in wartime, which encompasses information-educational, organizational-logistical, mobilization-psychological, international advocacy, and regulatory-legal functions. In wartime, social networks and digital platforms became a strategic resource that compensated for or complemented the activities of state institutions. It has been proven that online activism in wartime performs a number of vital functions that go beyond traditional information. It is concluded that online activism has become a complex ecosystem of societal self-organization and an integral element of national resilience.

Key words: online activism, social networks, grassland activism, information warfare, digital society, national resilience, russian-ukrainian war.

УДК 316.774:316.485.6(477)
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.1>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Гудзенко О.З.

к.соціол.н., доцент, доцент кафедри
політології, соціології
та публічного управління
Дніпровський національний університет
імені Олеся Гончара
ORCID ID: 0000-0002-8827-2742

Кімлик Р.С.

здобувач вищої освіти кафедри
політології, соціології
та публічного управління
Дніпровський національний університет
імені Олеся Гончара
ORCID ID: 0009-0005-7787-5766

Постановка проблеми. Сучасна епоха характеризується глибокою трансформацією соціальних практик під впливом цифрових технологій. Інтернет перетворився на універсальний інструмент, що пронизує всі сфери людської життєдіяльності, а соціальні мережі стали не лише провідним каналом комунікації, а й потужним чинником соціально-політичних змін. Вони формують новий тип

комунікативного середовища, визначаючи сучасну соціальну морфологію та створюючи глобальний віртуальний простір, де географічна віддаленість утрачає своє значення як перешкода для взаємодії [17]. Ця технологічна еволюція докорінно змінює фундаментальні категорії простору, часу та знання, що неминує позначається на функціонуванні політичних і соціальних інститутів [19].

Особливої актуальності дослідження ролі соціальних мереж набуває в періоди суспільних криз і політичних турбулентностей. Здатність цифрових платформ до швидкої акумуляції та поширення суспільних настроїв перетворює їх на дієвий інструмент інтернет-мобілізації, що безпосередньо впливає на перебіг політичних процесів. Вони стають не лише засобом комунікації, а й потужним чинником формування громадської думки, соціальної активності й політичних змін [21].

З початком повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну у 2022 році значення соціальних мереж набуло якісно нового рівня. Вони трансформувалися з простору комунікації на стратегічний інструмент громадянського спротиву, оперативного інформування та консолідації суспільства. В умовах гібридної війни, де інформаційний вимір протистояння є не менш важливим за традиційні бойові дії, соціальні мережі стали ареною глобального суперництва та ключовим ресурсом, що поєднує інформаційну, мобілізаційну й захисну функції [16]. Вони перетворилися на каталізатор суспільної самоорганізації, стимулюючи розвиток горизонтальних зв'язків і формування волонтерських ініціатив [15].

Таким чином, феномен онлайн-активізму в українському контексті перестав бути лише формою політичної участі й став невід'ємним елементом національної стійкості й інформаційної безпеки. Складність, багатовимірність і висока динаміка цього явища, а також його визначальний вплив на соціальні процеси в умовах війни зумовлюють нагальну необхідність його комплексного соціологічного аналізу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Онлайн-активізм є складним, багатовимірним явищем, інтенсивність і спрямованість якого визначається не лише технічними можливостями цифрових платформ, а й взаємодією низки соціально-політичних і культурних детермінант. Аналіз цього феномена вимагає врахування ширшого контексту – інституційних умов, культурних практик і медійних компетенцій громадян.

Феномен онлайн-активізму як форма соціальної та політичної участі перебуває у фокусі уваги світової та вітчизняної соціології. Його осмислення відбувається переважно крізь призму класичних і сучасних теорій соціальних рухів, які адаптуються до умов цифрового суспільства.

Фундаментальну основу для аналізу громадянської мобілізації становлять три ключові теоретичні парадигми. Теорія мобілізації ресурсів (Resource Mobilization Theory), розроблена Дж. Маккарті й М. Залдом, акцентує увагу не стільки на причинах соціального невдоволення, скільки на здатності колективних суб'єктів залучати матеріальні, людські, організаційні та символічні ресурси для досягнення своїх цілей [30]. Цей підхід є особливо релевантним для аналізу онлайн-активізму, де цифрові платформи є інструментом для фандрайзингу, координації волонтерів і поши-

рення інформації. Теорія політичних можливостей (Political Opportunity Theory), пов'язана з іменами Д. МакАдама, Ч. Тіллі та С. Тарроу, зосереджується на зовнішньому політичному контексті. Вона стверджує, що успіх соціальних рухів залежить від наявних «вікон можливостей» – розколу еліт, послаблення репресивного апарату чи змін у суспільній думці [4]. У цифровому вимірі ця теорія дає змогу аналізувати, як рівень свободи в інтернеті, державна цензура чи наявність альтернативних медіа впливають на здатність онлайн-ініціатив переростати в тривалі рухи [27]. Третій підхід – теорія фреймінгу (Framing Theory) Д. Сноу та Р. Бенфорда – досліджує процеси конструювання значень. Вона пояснює, як соціальні рухи «фреймують» (інтерпретують) проблеми, ідентифікують винуватців і пропонують шляхи вирішення, щоб їхні наративи резонували із цінностями цільової аудиторії [12]. В онлайн-середовищі, де триває боротьба за увагу, ефективний фреймінг через меми, хештеги та вірусний контент стає ключовим для мобілізації.

Значний внесок у розуміння ролі комунікацій у сучасних соціальних рухах зробив М. Кастельс. У працях «Влада комунікацій» і «Мережі обурення та надії» він обґрунтував концепцію мережевого суспільства, де горизонтальні комунікаційні мережі стають домінантною формою соціальної організації. М. Кастельс стверджує, що інтернет створює нові типи активістських практик, які поєднують технологічні, соціальні й політичні аспекти, даючи громадянам змогу самомобілізуватися та кидати виклик традиційним інститутам влади [22; 23]. Його аналіз «Арабської весни» й руху «Осциру Wall Street» продемонстрував, як соціальні мережі перетворилися на простір формування колективної ідентичності та координації протестів.

Дослідження онлайн-активізму також спирається на парадигму «нових соціальних рухів», яку розвивали А. Турен, А. Мелуччі, Ю. Габермас. На відміну від «старих» рухів, що базувалися на класовій боротьбі, «нові» зосереджуються на питаннях культури, ідентичності, якості життя й самореалізації [7]. Ці рухи часто очолюють представники середнього класу з високим рівнем освіти, що ефективно використовують інформаційні технології для мобілізації. Ця концепція корелює з теорією Р. Інглегарта про перехід від матеріалістичних до постматеріалістичних цінностей у розвинених суспільствах [28], де питання прав людини, екології та самовираження виходять на перший план.

У вітчизняному науковому дискурсі проблематика онлайн-активізму активно досліджується у зв'язку з ключовими подіями новітньої історії України. Праці С. Яковлева аналізують соціальні мережі як інструмент мобілізації протестних рухів, зокрема під час Революції Гідності [21]. Т. Кремень розглядає політичну мобілізацію в соціально-медійному вимірі, досліджуючи як традиційні, так і нові форми політичної участі, зокрема слактивізм і флешмоби [10; 11]. Л. Філіпенко вивчає роль соціальних мереж у формуванні суспільної думки в умовах

російсько-української війни, наголошуючи на їхній подвійній функції – як каналу для поширення достовірної інформації, так й інструмента дезінформації [18]. Окремі аспекти, як-от роль Telegram-каналів [6], специфіка TikTok-активізму [8; 12] і використання медіа для протидії пропаганді [1], також відображено в працях українських дослідників.

Проте, незважаючи на значну кількість публікацій, невирішеною частиною загальної проблеми залишається потреба в комплексному соціологічному аналізі феномена онлайн-активізму саме в умовах повномасштабної, високоінтенсивної війни. Більшість досліджень фокусуються або на окремих платформах, або на конкретних формах активізму (наприклад, волонтерстві чи інформаційному спротиві). Відсутня цілісна теоретична модель, яка б систематизувала різноманітні видів, форм і функцій онлайн-активізму в Україні після 24 лютого 2022 року, визначила ключові чинники його безпрецедентного поширення та оцінила його роль як складової громадянського суспільства й елемента національної стійкості. Ця стаття спрямована на заповнення вказаної прогалини.

Метою статті є здійснення комплексного теоретико-соціологічного аналізу феномена онлайн-активізму як ключової форми процесу самоорганізації населення в умовах повномасштабної війни в Україні.

Однією з фундаментальних категорій, що пояснюють варіації онлайн-активності, є «політичні можливості» – сукупність умов, які визначають відкритість політичної системи, рівень легітимності інститутів, масштаби корупційних практик і наявність каналів для колективної участі [27]. У демократичних режимах із високим ступенем плюралізму та гарантіями громадянських свобод інтернет часто є каталізатором швидкої мобілізації. Натомість у напівавторитарних або авторитарних контекстах онлайн-активізм може набувати компенсаторного характеру, замінюючи чи доповнюючи обмежені офлайн-форми участі, проте водночас стикаючись із ризиками цензури та репресій [4]. Таким чином, політичні можливості визначають не лише появу цифрових ініціатив, а й їхню здатність трансформуватися у тривалі, впливові рухи.

Не менш важливими є культурні й комунікативні практики. Рівень цифрової грамотності населення, традиції публічного дискурсу, ступінь довіри до державних інституцій і медіа, а також наявність консолідуючих колективних наративів формують сприятливе середовище для поширення мобілізаційних меседжів. У культурно однорідних або інформаційно згуртованих спільнотах наративи, що апелюють до спільних цінностей, легше продукують емоційну солідарність і швидше набувають вірусного поширення.

Ключовим каталізатором, який вивів онлайн-активізм в Україні на безпрецедентний рівень, стала повномасштабна російсько-українська війна. В умовах, коли соціальні платформи перетворилися на поле інформаційної боротьби, громадян-

ське суспільство взяло на себе значну частину функцій з протидії дезінформації, психологічному тиску й поширенню ворожих наративів. Українські актори – від державних інституцій до журналістів, блогерів і волонтерських груп – організувалися для спростування фейків, поширення верифікованих даних і формування патріотичного наративу [16].

Нарешті, вагому роль відіграють платформні відмінності. Архітектура взаємодії, аудиторні профілі й алгоритмічні механізми Facebook, Twitter, Instagram чи TikTok визначають їхню придатність для різних видів мобілізації. Так, TikTok завдяки алгоритму «For You» сприяє швидкому поширенню візуального контенту й створенню «афективних публік», тоді як Twitter традиційно використовується для оперативного інформування та координації дій [25].

В умовах воєнного протистояння онлайн-активізм в Україні набув багатовимірного характеру, поєднуючи політичні, гуманітарні й культурні практики. На основі аналізу сучасних класифікацій та емпіричних досліджень українського контексту можна виділити п'ять основних видів онлайн-активізму:

У період повномасштабної війни онлайн-активізм в Україні набув багатовимірного характеру, поєднуючи громадянські, політичні, інформаційні, технологічні й культурні аспекти соціальної взаємодії. Його різновиди формують цілісну систему цифрової участі, спрямовану на підтримку суспільної стійкості, міжнародної солідарності й моральної мобілізації населення.

Одним із ключових напрямів є громадянсько-гуманітарний активізм, який орієнтований на допомогу постраждалим від війни, координацію гуманітарних ланцюгів і збір ресурсів – матеріальної допомоги, коштів, медикаментів. Цей тип активізму охоплює діяльність волонтерських ініціатив, краудфандингових платформ і цифрових сервісів, зокрема тематичних чат-ботів і Telegram-каналів, які забезпечують оперативне реагування на потреби цивільного населення й військових [2; 6]. Подібні практики стали інфраструктурною основою суспільної взаємодопомоги, що компенсує обмеженість державних ресурсів і створює горизонтальні мережі солідарності.

Водночас онлайн-простір є важливим полем політико-мобілізаційного активізму, спрямованого на формування громадянської позиції, організацію протестних кампаній, консолідацію громадської думки й привернення уваги міжнародної спільноти до українського спротиву. Соціальні мережі забезпечують можливість масового поширення закликів, петицій, флешмобів та онлайн-звернень до політиків інших держав, сприяючи посиленню санкційного й політичного тиску на агресора. Таким чином, цифрова мобілізація перетворюється на інструмент геополітичного впливу, який доповнює традиційні форми дипломатії.

Особливе значення в умовах інформаційної війни набув інформаційно-контентний активізм, що охоплює створення й поширення суспільно значущих матеріалів – журналістських розслідувань,

аналітичних оглядів, фактчекінгу, документування злочинів і свідчень війни. Такі ініціативи відіграють подвійну роль: з одного боку, протидіють дезінформації, а з іншого – формують колективну пам'ять і наративи національної стійкості [4]. Контент, створений громадянами, стає не лише джерелом інформації, а й актом символічного спротиву, що підкріплює легітимність українського голосу у світовому медіапросторі.

Паралельно розвивається кіберактивізм, або хактивізм, який поєднує технологічні навички з громадянською мотивацією. Ідеться про цифрові дії політичного й оборонного спрямування: OSINT-операції, «патріотичний» хакінг, DDoS-атаки на російські інформаційні ресурси та кампанії з блокування пропагандистських сторінок. Українські IT-фахівці й волонтери активно долучалися до таких ініціатив, демонструючи високий рівень цифрової самоорганізації, адаптивності й технічної солідарності [3]. Цей вимір активізму засвідчив, що кіберпростір став новим фронтом громадянського спротиву.

Не менш вагомим компонентом сучасного онлайн-активізму є культурно-мистецький (арт-) активізм, який використовує цифрові платформи для конструювання наративів національної ідентичності, збереження культурної пам'яті й підтримки морального духу суспільства. Через цифрові перформанси, меметичні кампанії, музичні й візуальні проєкти митці формують естетику спротиву, поєднуючи творчість із соціальною відповідальністю. Такі практики зміцнюють відчуття колективної належності та сприяють трансформації культури участі в напрямі громадянської солідарності.

Отже, багатшаровий характер українського онлайн-активізму демонструє, що цифрові форми громадської взаємодії в умовах війни виходять далеко за межі інформаційного простору. Вони інтегрують гуманітарну допомогу, політичну комунікацію, інформаційний захист, технологічну оборону та культурне самоствердження, утворюючи складну систему мережевої стійкості й громадянського самовираження.

Однією з найбільш поширених практик є короткострокові масові акції у вигляді флешмобів, що об'єднують учасників через символічні дії, спрямовані на демонстрацію солідарності, підтримку військових або привернення міжнародної уваги. Такі ініціативи мають чітко виражений політичний характер і розглядаються як форма «естетики спротиву» [20], у якій візуальні символи та спільна емоційність стають інструментом громадянської мобілізації.

Паралельно із символічними проявами розвинулася практична складова онлайн-активізму – фандрайзинг. Через цифрові платформи, такі як United24, фонди «Повернись живим», «Army SOS», громадяни отримали можливість оперативно збирати безпрецедентні обсяги коштів для гуманітарних і військових потреб [2; 14]. Цей механізм значно підвищив ефективність горизонтальних форм допомоги, однак науковці застерігають, що гіпертрофована роль фандрайзингу може створювати

ілюзію повноцінної участі, знижуючи мотивацію до більш комплексних форм активності й частково підмінюючи собою функції державних інститутів [10].

Важливу роль у цифровій мобілізації відіграють і політичні форми онлайн-протесту, які дістали назву «Twitter-революцій». Використання соціальних мереж для поширення політичних звернень, координації дій активістів і залучення міжнародної підтримки перетворило їх на своєрідний катализатор суспільних настроїв. Такі онлайн-протести характеризуються високою швидкістю розповсюдження інформації, анонімністю й низькими ресурсними витратами для організаторів [9], що робить їх ефективним інструментом як внутрішньої, так і зовнішньої комунікації.

Поряд із цим поширилися й так звані «м'які» форми цифрової участі – слактивізм і кліктивізм. Вони передбачають символічні, малозатратні дії – підписання онлайн-петицій, використання тематичних рамок у профілях, вступ до спільнот чи поширення хештегів. Такі практики створюють ілюзію залученості, адже є масовими та вірусними, але рідко переростають у реальні зміни [9]. Кліктивізм, близький за змістом до слактивізму, орієнтується на використання цифрової аналітики й онлайн-метрик для підвищення видимості кампаній: це участь в онлайн-голосуваннях, кліки на петиції або поширення матеріалів із метою максимізації охоплення [11]. Попри свою ефективність у формуванні інформаційного резонансу, ці форми активізму часто позбавлені глибини залучення та стійкої мотивації учасників [21].

Не менш важливими для цифрового спротиву стали хештег-кампанії та тематичні Telegram-канали, які забезпечують інформаційну узгодженість і швидку координацію дій. Хештеги на кшталт #StandWithUkraine чи #StopRussianAggression стали потужними символами солідарності, спрямованими на консолідацію українців і привернення уваги міжнародної спільноти. Telegram-канали, своєю чергою, виконують функцію комунікаційних і логістичних центрів, через які координується волонтерська допомога, здійснюється збір пожертв, поширюються перевірені новини, проводиться фактчекінг і документування воєнних злочинів [6].

Таким чином, цифровий простір в умовах війни став ареною багаторівневої громадянської мобілізації, у межах якої поєднуються елементи емоційної підтримки, матеріальної допомоги, інформаційної боротьби та символічного опору. Онлайн-активізм перетворився на універсальну форму участі, що поєднує щоденну взаємодію громадян із національними й глобальними процесами.

Механізми поширення інформації в соціальних мережах відрізняються складною, багаторівневою структурою, де взаємодіють алгоритмічні системи, користувацька активність і штучно створені інформаційні потоки. Алгоритми посилюють видимість популярних тем, хештеги сприяють об'єднанню громад, а вірусний контент забезпечує швидку емоційну реакцію. Водночас таргетована реклама та діяльність ботів і тролів формують селективні інформаційні

поля, що можуть як мобілізувати, так і дезорієнтувати суспільство. Боти, як зазначає Ф. Говард, є автоматизованими програмними алгоритмами, що імітують активність користувачів і створюють враження масової підтримки певних ідей [26]. У контексті війни вони використовуються для розповсюдження пропаганди, дискредитації української влади та створення ілюзії «спонтанної реакції суспільства» [18].

В умовах повномасштабної війни різні цифрові платформи зайняли свої унікальні ніші в екосистемі українського онлайн-активізму. Telegram перетворився з простого месенджера на стратегічний ресурс та оперативний інформаційний хаб. У перші тижні вторгнення, на тлі масованих кібератак на державні сайти, саме Telegram-канали (напр., «UkraineNOW», «Повітряні Сили ЗС України») стали головним джерелом достовірної інформації для мільйонів громадян. Вони забезпечували інформування про повітряні тривоги, зміни на фронті й спростування фейків, виконуючи одночасно інформаційні, мобілізаційні та безпекові функції. TikTok став новим сегментом інформаційного фронту, перетворившись на простір контрпропаганди й консолідації української ідентичності. Специфіка його алгоритмів, що сприяє вірусному поширенню коротких візуальних роликів, дала змогу ефективно транслятувати світовій аудиторії правдиву інформацію про воєнні події [31]. Платформа стала інструментом візуалізації воєнної реальності, де особисті розповіді військових і цивільних поєднувалися з масовим громадським свідченням [24]. Як зазначає К. Кислюк, TikTok перетворився на простір репрезентації національних смислів, транслуючи українську ідентичність на мовно-культурному, громадянсько-політичному й етнічному рівнях [8]. Twitter і Facebook залишилися ключовими інструментами для міжнародної адвокації та координації. Завдяки цим платформам здійснювалася комунікація з іноземними політиками та медіа, поширювалися докази воєнних злочинів та організовувалися глобальні кампанії на підтримку України.

У час воєнного протистояння онлайн-активізм виконує винятково важливу роль, поєднуючи інформаційні, організаційні, психологічні й міжнародно-правові функції. Передусім забезпечує оперативне інформування суспільства про події на фронті, гуманітарну ситуацію та потреби населення. Через соціальні мережі, медіаплатформи й архіви свідчень (напр., проєкт «Mediatization of collective testimonies») поширюються правдиві повідомлення, викриваються фейки та формується колективна пам'ять, що протистоїть інформаційним маніпуляціям [27].

Активізм дає змогу координувати волонтерські ресурси й організовувати збір коштів і забезпечувати логістику. Цифрові платформи стали критичними вузлами, через які здійснюється координація допомоги, особливо у випадках, коли традиційні офлайн-канали порушені. Однією з важливих функцій онлайн-активізму стають процеси внутрішнього згуртування суспільства, підвищення його стійкості

й морального духу. Завдяки наративам солідарності, символам героїзму, мемам і культурним практикам онлайн-середовища активізм допомагає людям відчувати спільність, знаходити підтримку та зменшувати відчуття ізоляції. Важливо також зазначити, що онлайн-активізм забезпечує юридичний захист інтересів постраждалих через документування порушень прав людини, підтримку подання звернень до міжнародних судів і розвиток стандартів етики для онлайн-активістів. Емпіричні дані підтверджують, що активізм реалізується не лише через заклики до дії, а й через формування образів, комунікацію емоцій та утвердження суспільної норми участі [32; 29].

Висновки. Теоретико-соціологічне дослідження дає змогу зробити висновок, що онлайн-активізм в умовах повномасштабної російсько-української війни трансформувався в складний, багатовимірний і системний феномен, який став ключовим елементом громадянської мобілізації та національної стійкості. Він вийшов за межі простої політичної участі, перетворившись на комплексну екосистему самоорганізації суспільства, що інтегрує політичні, гуманітарні, інформаційні й культурні практики.

Установлено, що поширення онлайн-активізму в Україні зумовлене синергією кількох чинників: наявністю сприятливих «політичних можливостей» у вигляді демократичних інститутів, високим рівнем цифрової грамотності населення, консолідованими культурними наративами й, головне, екзистенційною загрозою, що стала потужним мобілізаційним каталізатором.

Перспективи подальших досліджень полягають у необхідності переходу від теоретичних узагальнень до емпіричних досліджень довгострокових наслідків онлайн-активізму. Актуальними напрямками є аналіз його впливу на рівень довіри до соціальних і державних інститутів, вивчення процесів інституціоналізації волонтерських рухів, що виникли в цифровому просторі, а також дослідження ризиків емоційного вигорання й інформаційного перевантаження активних учасників онлайн-спротиву. Глибокого вивчення потребує також проблема стійкості цифрових спільнот ф їхня здатність зберігати мобілізаційний потенціал у тривалій перспективі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Богуш Л.А. Вплив медіа на формування громадської думки у світі. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Філологія. Журналістика»* 2021. Т. 32(71). № 1. Ч. 3. С. 299–305. DOI: <https://doi.org/10.32838/2710-4656/2021.1-3/49>.
2. Волонтерський фонд «Повернись живим». URL: <https://savelife.in.ua>.
3. Ворожейкін Є.П. Соціальні мережі та месенджери як засоби громадянської самоорганізації в період російсько-української війни. *The Russian-Ukrainian war (2014–2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects* : Scientific monograph. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2022. С. 1341–1344. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-223-4-169>.

4. Гаращук Д. Політичні перспективи слактивізму: дихотомія, розмаїття та можливі наслідки. *Вісник Львівського університету. Серія «Філосо.-політолог. студії»*. 2023. № 51. С. 121–129. URL: http://fps-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/51_2023/51_2023.pdf.
5. Гудошник О. Медіатизація колективних свідчень під час війни. *Соціальні комунікації в умовах глобалізаційних процесів: стан, тенденції, перспективи* : збірник тез III Міжнар. наук. конф. (м. Тернопіль, 14 травня 2025 р.). Тернопіль, 2025. С. 31–33.
6. Досенко А.К. Telegram-канали як платформи для поширення контенту в Україні за часів війни. *Обрії друкарства*. 2023. № 2(14). С. 54–56. DOI: [https://doi.org/10.20535/2522-1078.2023.2\(14\).295207](https://doi.org/10.20535/2522-1078.2023.2(14).295207).
7. Камінська Л.Ф. Теоретичні підходи до дослідження суспільних рухів. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Соціологія»*. 2010. № 1–2. С. 91–93. URL: https://sociology.knu.ua/sites/default/files/library/elopen/visn2010_1-2_91.pdf.
8. Кислюк К.В. Особливості репрезентації української ідентичності в соціальному медіа «ТікТок». *Культура України*. 2021. № 73. С. 41–47. DOI: <https://doi.org/10.31516/2410-5325.073.05>.
9. Кокарча Ю.А. Деструктивний вплив нових форм активності в соціальних мережах на політичну культуру. *Актуальні проблеми політики*. 2022. № 69. С. 74–79. DOI: <https://doi.org/10.32837/app.v0i69.1305>.
10. Кремень Т.В. Політична мобілізація в соціально-медійному вимірі: монографія. Київ : Грамота, 2013. 256 с.
11. Кремень Т. Політична мобілізація за допомогою використання інструменту соціальних медіа. *Освіта регіону*. 2013. № 4. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1202>
12. Навумай В., Матвєєва О. Академічний активізм та спільне врядування в реаліях воєнного часу в Україні: кейс у межах проєкту E-comUnity. *Аспекти публічного управління*. 2025. № 13(2). С. 20–26. URL: <https://aspects.org.ua/index.php/journal/article/view/1119>.
13. Парфенюк І. TikTok-активізм в Україні як форма громадянської підтримки та спротиву під час повномасштабної війни. *Український інформаційний простір*. 2025. № 15. С. 154–173. DOI: [https://doi.org/10.31866/2616-7948.1\(15\).2025.335354](https://doi.org/10.31866/2616-7948.1(15).2025.335354).
14. Проворний Є. Для чого створили платформу UNITED24? *АрміяInform*. 2022. 14 черв. URL: <https://armyinform.com.ua/2022/06/14/dlya-chogo-stvoryly-platformu-united24>.
15. Руденко А. Соціальні мережі як ефективний засіб громадської самоорганізації в сучасній Україні : аналітична записка. Київ, 2018. 17 с. URL: <https://niss.gov.ua/sites/default/files/2018-05/Rudenko-52ea7.pdf>.
16. Соціальні мережі як рушій громадської підтримки під час війни: аналіз впливу. *Твій крок*. URL: <https://tviy krok.com.ua/info/articles/socialni-merezhi-yak-rushij-gromadskoyi-pidtrimki-pid-chas-vijni-analiz-vplivu>.
17. Тарасюк Л.М., Стасюк Л.Л., Олейчук Б.В. Можливості використання соціальних мереж для взаємодії органів місцевого самоврядування з громадськістю. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Публічне управління та адміністрування»*. 2024. Т. 35(74). № 1. С. 179–183. DOI: <https://doi.org/10.32782/TNU-2663-6468/2024.1/31>.
18. Філіпенко Л.В. Роль соціальних мереж у формуванні суспільної думки під час російсько-української війни. *СОЦІОПОЛІС: Журнал соціальних та політичних наук*. 2024. № 1. С. 10–19.
19. Чирак І. М. Економіка соціальних медіа : навчальний посібник. Тернопіль : ЗУНУ, 2023. 300 с.
20. Шерман О. Флешмоб як соціальне явище. *Особистість в екстремальних умовах* : збірник ст. VI Всеукр. наук.-практ. конф. Львів : ЛДУБЖД, 2013. Ч. I. С. 83–85.
21. Яковлев С.Ю. Соціальні мережі як інструмент мобілізації протестних рухів в Україні. *Регіональні студії*. 2022. № 30. С. 122–126. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-6170/2022.30.21>.
22. Castells M. *Communication Power*. Oxford ; New York : Oxford University Press, 2009. 571 p.
23. Castells M. *Networks of Outrage and Hope: Social Movements in the Internet Age*. Cambridge : Polity, 2012. 298 p.
24. Desoutter M. War, social media and gender: an analysis of the use of TikTok by Ukrainian soldiers. *Critical Military Studies*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1080/23337486.2025.2472100>.
25. Greijdanus H., de Matos Fernandes C.A., Turner-Zwinkels F. et al. The psychology of online activism and social movements: Relations between online and offline collective action. *Current Opinion in Psychology*. 2020. № 35. P. 49–54. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.03.003>.
26. Howard P. Computational Propaganda: Political Parties, Politicians, and Political Manipulation on Social Media. *Oxford Studies in Digital Politics*. New York : Oxford Academic, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1093/oso/9780190931407.001.0001>.
27. Howard P.N., Parks M.R. Social Media and Political Change: Capacity, Constraint, and Consequences. *Journal of Communication*. 2012. Vol. 62, № 2. P. 359–362. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2012.01626.x>.
28. Inglehart R.F., Baker W. Modernization, Cultural Change and the Persistence of Traditional Values. *American Sociological Review*. 2000. Vol. 65, № 1. P. 19–51.
29. Kot S., Mozolevska A., Polishchuk O., Stodolinska Y. The Discursive Power of Digital Popular Art During the Russo-Ukrainian War. *Shaping Visual Narratives*. 2024. № 13(1). P. 38. DOI: <https://doi.org/10.3390/arts13010038>.
30. McCarthy J., Zald M. Resource mobilization and social movements: A partial theory. *American Journal of Sociology*. 1977. DOI: <https://doi.org/10.1086/226464>.
31. Sidorenko-Bautista P., Alonso-López N., Paíno-Ambrosio A. TikTok as a new paradigm for information in the Ukrainian war. *Estudios sobre el Mensaje Periodístico*. 2023. № 29(3). P. 737–748. DOI: <https://doi.org/10.5209/esmp.84815>.
32. Ye J., Jindal N., Pierri F., Luceri L. Online Networks of Support in Distressed Environments: Solidarity and Mobilization during the Russian Invasion of Ukraine. 2023. URL: <https://arxiv.org/abs/2304.04327>.

Стаття надійшла у редакцію: 27.10.2025

Стаття прийнята: 07.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ТРАНСФОРМАЦІЯ ПРОСТОРУ ПАМ'ЯТІ В ПРИФРОНТОВОМУ МІСТІ (НА ПРИКЛАДІ МАЙДАНУ ВОЛІ В М. ЗАПОРІЖЖІ)

TRANSFORMATION OF MEMORY SPACE IN A FRONTLINE CITY (ON THE EXAMPLE OF MAIDAN VOLI IN ZAPORIZHNYA)

Статтю присвячено актуальним проблемам формування й переформатування просторів пам'яті під час повномасштабного російського вторгнення. Автор розглядає простір пам'яті як ціннісно-наповнений пласт культурної спадщини, що відображає засвоєння, запам'ятовування й відтворення минулого досвіду в системі образів. Розвивається думка, що простір пам'яті є полем діяльності соціальних акторів, які прагнуть вписувати його у власні інституціональні структури та практики повсякденної діяльності, наповнювати своїми маркерами й значеннями, показувати власні здобутки та перемоги. Констатується, що за умов війни в просторах пам'яті відбувається переоцінка місць пам'яті – просторово-територіальних локацій, що втілюють сукупність індивідуального та колективного соціального досвіду. Робиться висновок, що простір пам'яті великого міста має подвійну ідентифікацію: через місця пам'яті, де відбувалися значущі події, і сукупність спогадів, уявлень і комунікацій, емоцій, що виникають у контексті цих подій.

На прикладі Майдану Волі в м. Запоріжжя демонструється акомодация меморіальних просторів – російського імперського, національно-визвольних змагань 1917–1921 рр., радянського, пострадянського й сучасного (після 2014 р.). У період Української революції саме тут творилася альтернативна, недержавська модель історії Запоріжжя. Події тих років засвідчили, що простір пам'яті, з одного боку, конструюється соціальною реальністю, а з іншого – може генерувати цю реальність. Відзначається, що через облаштування місць пам'яті панівні соціальні групи вибудовують систему символічної комунікації, яка свідчать про те, хто є носієм влади. У рамках цього підходу в другій половині 1970 рр. влада намагається надати простору Майдану Волі нового, пролетарського забарвлення, установивши пам'ятник Ф. Дзержинському. Попри це дослідник показує, що після здобуття незалежності України дискурс досліджуваного простору пам'яті зазнає суттєвих трансформацій – від пізнорадянсько-урбаністичного до національно-патріотичного.

Ключові слова: простір пам'яті, місця пам'яті, меморіалізація, міська історія, культурні смисли.

The article is devoted to the current problems of forming and reformatting memory spaces during the full-scale Russian invasion. The author considers the space of memory as a value-filled layer of cultural heritage, reflecting the assimilation, memorization and reproduction of past experience in the system of images. The idea is developed that the space of memory is a field of activity of social actors who seek to fit it into their own institutional structures and practices of everyday activity, fill it with their markers and meanings, show their own achievements and victories. It is stated that under conditions of war, places of memory – spatial and territorial locations that embody the totality of individual and collective social experience – are reassessed in the spaces of memory. It is concluded that the space of memory of a large city has a double identification: through places of memory, where significant events took place, and the totality of memories, representations and communications, emotions that arise in the context of these events. The example of Maidan Volia in Zaporizhzhia demonstrates the accommodation of memorial spaces – Russian imperial, national liberation struggles of 1917–1921, Soviet, post-Soviet and modern (after 2014). During the Ukrainian Revolution, an alternative, non-Soviet model of Zaporizhzhia history was created here. The events of those years showed that the space of memory, on the one hand, is constructed by social reality, and on the other – can generate this reality. It is noted that through the arrangement of places of memory, dominant social groups build a system of symbolic communication that indicates who is the bearer of power. As part of this approach, in the second half of the 1970s, the authorities tried to give the space of Maidan Volia a new, proletarian color by erecting a monument to F. Dzerzhinsky. Despite this, the researcher shows that after Ukraine gained independence, the discourse of the studied memory space underwent significant transformations – from late Soviet-urban to national-patriotic.

Key words: memory space, places of memory, memorialization, urban history, cultural meaning.

УДК 316.334.55+316.4.051.62+303.442.23
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.2>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Зубченко О.С.

к.соціол.н., доцент, доцент кафедри
філософії та соціології
Мариупольський державний університет
ORCID ID: 0000-0001-6748-3981

Вступ із розкриттям актуальності проблеми дослідження. Повномасштабна російська агресія зумовила активізацію старих і виникнення нових соціальних розколів у фізичному та символічному просторах – між тилом і фронтом, вільними й окупованими територіями, умовно безпечними й небезпечними для життя регіонами тощо. Особливого значення контури такої соціальної диференціації набувають у прифронтових містах, де вплив війни відчувається щохвилини – через гул сирен і «шахедів», велику кількість людей у формі та військових авто на вулицях, забиті фанерою вікна й тривалі відключення електрики.

Війна як екстремальна соціальна ситуація призводить до творення нових і переосмислення наявних образів навколишнього світу, своєї малої Батьківщини, рідного міста. Особливу роль відіграють місця пам'яті – просторово-територіальні локації, які перестають бути просто точкою на карті або географічними координатами, а перетворюються на індивідуальну або колективну сукупність соціального досвіду.

З початком великої війни багато звичайних місць набули для жителів Запоріжжя іншого значення, серед них – розбитий автовокзал, прохідна заводу «Мотор-січ» і колишня СТО на вул. Іванова,

де від російських бомб загинули десятки людей, зруйноване кафе «Маленький Париж», понівечений Дніпрогес тощо. І чим ближче до лінії фронту, тим більше таких локацій, де колись вирувало життя, а нині – страх і морок. Разом із цим нове смислове наповнення отримують і локації з багатим минулим, які бачили запеклі битви, переможні паради та повалення ідолів. Особливо актуальною на цьому тлі виглядає проблема акомодатії в сприйнятті нами різних історичних подій – як далеких і довгий час замовчуваних (національно-визвольні змагання 1917–1921 рр.), так і сучасних (Револуція Гідності 2013–2014 рр, російсько-українська війна).

При підготовці наукової розвідки ми спиралися на концепції П. Рікьора (ідеологічна маніпуляція, стирання та забуття пам'яті) [25], П. Хальбвакса (соціальні рамки пам'яті) [37], П. Нора («*Les lieux de memoire*» – це будь-яке значуще явище, уречевлене чи нематеріальне за своєю природою, яке за людською волею чи під впливом часу набуло значення символу в меморіальній спадщині) [22], М. Блока (повсякденні культурні смисли) [4] та А. Лефевра (вулиця як театр спонтанності) [35]. Також у нагоді став творчий доробок Л. Нагорної (комплексний аналіз історичної пам'яті) [19; 20], С. Набок (адаптація західних меморіально-просторових концепцій до українських реалій) [17], М. Гриценка (характеристика публічного простору міста) [8], С. Водотики та Л. Савенок (проблеми декомунізації міського простору) [7], Н. Міхно (семантика міського простору) [16] та О. Паньків (екзистенційні виміри життя міста під час війни) [24].

Разом із тим усе ще малодослідженим залишається питання перетинання просторів пам'яті, колишнього і нинішнього сприйняття людьми одних і тих самих вулиць і будинків, цінностей, що дають змогу «впізнавати» та правильно інтерпретувати дії одне одного.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів. А. Киридон визначає простір пам'яті як систему координат для процесів смислотворення. Структура цього простору є своєрідною моделлю відтворення подій, і, навпаки, уявлення простору допомагає відновити фрагменти пам'яті, сюжетні лінії, постаті. При цьому йдеться про уявний конструкт, який сам по собі не відображає дійсність, а лише моделює наші спогади, залежно від зовнішніх обставин, джерел інформації та особливостей комунікаційного ланцюжку. Розвиваючи думку, дослідниця зауважує, що простір пам'яті – це ціннісно-наповнений пласт культурної спадщини, який відображає засвоєння, запам'ятовування й відтворення минулого досвіду в системі образів [12, с. 206].

Виходячи з такого розуміння, визначено локалізацію об'єкта дослідження – Майдан Волі, що знаходиться в Олександрівському (кол. Жовтневому) районі м. Запоріжжя на перехресті вул. Дніпровська (Лепіка) із пр. Соборним (Леніна) та вул. Поштовою (Горького). Для коректнішого відображення історико-культурного дискурсу Старого міста ми

розширили свій аналіз на територію двох кварталів між пр. Соборним і вул. Поштовою – від вул. Академіка Чабаненка (Радянської) до вул. Левка Лук'яненка (Тургенєва).

З часів Античності площа розглядається як найважливіший суспільний простір міста, серце міської культури [11]. Проте Майдан Волі не виконує класичні функції Агори: на ньому важко зібрати мітинг, організувати культурну подію чи просто погуляти. Права частина зайнята трамвайними коліями та зупинковою інфраструктурою; ліва – перетворилася на велику парковку й місце відправлення обласних (Оріхів, Новомиkolaївка), міжміських (Дніпро, Київ) і міжнародних (Варна, Стамбул) автобусних рейсів, а центральна – являє собою трисмугову автомобільну дорогу. Через площу проходять шість трамвайних маршрутів, які поєднують Вознесенівський, Заводський, Олександрівський і Шевченківський райони. Символічно, що саме від Майдану Волі 17 липня 1932 р. рушив перший трамвай до Дніпрогесу й саме тут у 1993 р. трапилося перше (і поки, на щастя, останнє) в історії обласного центру сходження вагонів із рейок з людськими жертвами й великою кількістю поранених.

Від майдану ведуть шляхи до колись популярних локацій – річкового вокзалу, залізничної станції «Запоріжжя-2» та парку «Дубовий гай». Тут згадуються міркування П. Сорокіна: «Соціальний час може (і повинен) бути визначений у власній системі координат як зміна або рух соціальних феноменів через інші феномени, взяті за точку відліку» [36, р. 617]. Занепад річного вокзалу починається у 1990 рр. із руйнування внутрішнього водного сполучення, а після підриву російськими окупантами Каховської ГЕС нижній б'єф Дніпра стає непридатним для судноплавства. Вокзал «Запоріжжя-2» фактично зупинив роботу вже в перші години великої війни: остання електричка до Мелітополя відправилася о 10.20 22.02.2022. Разом із тим запускання міського парку пов'язане не лише з війною (знищення популярного ресторану ракетним ударом, обміління ставок через падіння рівня Дніпра), а й з безгосподарністю міської влади.

Таким чином, територія Майдану Волі є потужним, але дегуманізованим транзитним простором. Недружність до пішоходів робить його проблемним для ідентифікації як окремого елемента міського простору, адже лише при пішохідному, найприроднішому виді, руху людина сприймає середовище повноцінно [23, с. 56]. Нині людина без авто може розраховувати хіба що на місце на трамвайній зупинці – островці безпеці посеред дороги зі жвавим рухом.

Вище ми вже побачили, що навіть топонімічний ряд цього району Запоріжжя, який називають Старим Містом, свідчить про багаточисельність дискурсів історичної пам'яті. Л. Нагорна відзначає, що як специфічна соціальна субстанція й суспільна функція дискурс являє собою своєрідний семіотичний простір, складний інтегральний продукт

взаємодії багатьох соціальних і політичних, матеріальних та ідеальних факторів [20, с. 29]. На думку М. Фуко, «історія ідей (що розгортаються у цьому просторі – *авт.*), описує конфлікти між старим і новим, опір набутого, придушення ним усього, що ніколи не було сказано, покрови, якими вона його ховає» [29, с. 223]. Свідчення цього напруженого протистояння – навіть у назвах Майдану Волі в різні роки: пл. Качельна (1870–1890 рр.), пл. Пушкінська (1899–1920 рр.), пл. Комунарів (перші роки радянської влади) та пл. А. Гітлера (за часів німецької окупації).

За якими напрямками триває ця боротьба? А. Кирдон виділяє дві видові характеристики простору пам'яті: психологічний феномен індивідуальної або колективної свідомості, що формує різноманітні (іноді суперечливі) образи подій, явищ, емоційного поля тощо, і структурований фіксований простір, якому надаються пам'яттєві смисли [12, с. 206]. Виходячи із цього, можна виділити п'ять дискурсів вивчення простору пам'яті Майдану Волі: російський імперський, національно-визвольних змагань 1917–1921 рр., радянський, пострадянський і сучасний (після 2014 р.).

Праворуч від майдану по вул. Поштової (на початку ХХ ст. – Катеринославська) знаходиться перша міська теплоелектростанція, яку запустили в експлуатацію в липні 1911 р. Наявність електрики в домівках жителів центральної частини Олександрівська (куди її встигли провести до початку Першої світової війни) стала одним із маркерів соціальної диференціації. Зокрема, лампочка коштувала 1 рубль – як два кілограми м'яса. Тариф на підключення також був чималим. Один кіловат коштував 30,5 коп., а за місяць намотувало приблизно на 4,5–11 р. [2]. Модернова споруда з елементами псевдоготики й великими венеціанськими вікнами після двох відбудов збереглася й до сьогодні. Нині в будинку знаходиться відділення ПАТ «Запоріжобленерго», яке під час блекаутів 2022–2024 рр. стало точкою соціальної напруги через масове невдоволення запоріжців вибірковим і несправедливим, на їхню думку, застосуванням графіків погодинних відключень електрики.

Як зазначає Н. Міхно, важливим елементом архітектурного ландшафту міста є культові споруди як культурно-ідеологічне наповнення його просторових форм [15, с. 66]. Синагога кравців, яку зведено в 1888 р., розташована в лівій частині Майдану Волі. Місто Олександрівськ входило до «смуги осілості», де дозволялося проживати євреям. На початку минулого століття вони становили 35,9% міського населення [26].

Заклад мав статус юдейського молитовного будинку («молитовної школи»). Назва свідчить, що серед єврейського населення довго зберігався вплив давніх традицій професійної стратифікації. Цехові спільноти могли об'єднувати як людей однієї спеціальності (наприклад, кравців чи чоботарів), так і ремісників різного фаху. При цьому цехи виконували не лише функції професійної

підготовки, надання «вхідного квитку» до справи та внутрішнього соціального контролю, а й організації духовного життя.

Друга світова війна вписала страшну сторінку до історії Синагоги. Після нацистської окупації Запоріжжя в жовтні 1941 р. тут розташовувався пункт реєстрації євреїв (понад 1,8 тис. осіб) [3]. Протягом січня-квітня 1942 р. майже всіх було розстріляно на південній околиці міста. На згадку про трагедію Холокосту на будівлі встановлено меморіальну дошку, а вже у травні 2022 р. Синагогу кравців пошкодили ракетним обстрілом ідейні нащадки нацизму – російські загарбники.

Події національно-визвольних змагань 1917–1921 рр. у Запоріжжі, про які до останнього часу практично нічого не знали не лише пересічні містяни, а й фахівці, утворюють нерадянський і неросійський дискурс міської історії. При цьому Майдан Волі був епіцентром регіональних процесів національно-культурного відродження та збройного протистояння між українськими силами й російськими більшовиками.

Уже за кілька тижнів після початку Української революції 24 березня 1917 р. в Олександрівську відновили діяльність осередку товариства «Просвіта». До нього долучаються сотні містян, створюються шкільна, бібліотечна, лекційна та співоча комісії. 10 липня 1917 р. очільник просвітян О. Лазаренко звертається до міської думи з проханням передати їм будівлю Народного дому (сучасна адреса – вул. Поштова (кол. Катеринославська, Горького), 71). Цю ініціативу підтримали представники політичних і парамілітарних структур – Української соціал-демократичної робітничої партії, Української партії соціалістів-революціонерів, куренів «Хортиця» та «Січ» [6]. Подолавши бюрократичний опір, уже до весни 1918 р. активісти отримують Народний дім у повне розпорядження. Навколо твориться український культурний простір: кварталом вище в міському саду влаштовуються велелюдні народні гуляння, а на центральній вулиці міста відкривають кіоск з українськими книжками [33, с. 6–11].

Таким чином, можна погодитися, що соціальний простір, з одного боку, конструється соціальною реальністю (горизонтальна самоорганізація та формування патріотичних мережевих структур), а з іншого – сам творить цю реальність (популярності набувають українське друковане слово, пісня й театр, починає українізуватися освіта) [10, с. 63]. Разом із цим соціальний простір зумовлює особливості взаємодії, контактів і комунікації індивідів.

У зв'язку з цим згадаємо події грудня 1917 р. – перший досвід відбиття російської агресії нашими земляками. Після Жовтневого перевороту в Олександрівську активізувалася червона гвардія, що формувалася паралельно з проукраїнськими структурами. Поштовхом для початку збройного протистояння стало захоплення більшовиками м. Синельникове. Зранку 12 грудня явна перевага була на боці промосковських сил: 300 червоногвардійців проти 40 вільних козаків, 13 військових і де-

сяти офіцерів, в основному учасників «Просвіти». Одним із епіцентрів триденних боїв, які точилися в середмісті, стає згадана нами міська електро-станція (сучасна адреса – вул. Поштова (кол. Катеринославська, Горького), 73). До ранку 13 грудня українським захисникам вдалося відбити будівлю й оточити загарбників біля будинку Лещинського, де знаходилася більшовизована Рада робітничих і солдатських депутатів [9]. Після напружених перемовин чорноморські матроси, які допомагали загарбникам, рушили до Криму. В Олександрівську збереглася українська влада, але за два тижні червоним таки вдалося захопити місто. Поховання жертв з обох сторін конфлікту здійснили на Пушкінській площі поряд із Народним домом у братській могилі [31].

Проте надалі радянська влада починає міфілогізувати цю історію. Офіційна версія говорить, що «здесь покоятся 13 матросов-черноморцев из отряда Мокроусова», проте, за підрахунками запорізького історика Р. Акбаша, у сквері на Майдані Волі поховано не менше ніж 70 осіб – матроси, червоноармійці, пропагандисти й місцеві більшовицькі вожді Анголенко й Леппік. Восени 1941 р. тут знаходять останній притулок учасники оборони Запоріжжя від нацистських загарбників, а в 1944 р. – перший секретар міськкому партії П. Комаров, який загинув за загадкових обставин [2].

А. Лефевр відзначає, що особливе значення у виробництві простору відіграє надання йому символічного й емоційного значення [35, р. 62]. У 1927 р. пантеон «павших за октябрь» прикрашають гранітним обеліском, а в 1965 р. запалюють вічний вогонь. Після демонтажу пам'ятника Леніну у 2016–2018 рр. тут на річницю Жовтневого перевороту збиралися прихильники лівих сил. Із початком декомунізації постало питання про ліквідацію запорізького «мавзолею» та перенесення могил на кладовище. Однак після тривалих дискусій вирішили не чіпати прах загиблих, а змінити статус поховання на «братську могилу учасників періоду національно-визвольних змагань в Україні».

Не менш важливе значення для формування простору пам'яті Майдану Волі мав спільний парад українських січових стрільців В. фон Габсбурга (відомого як Василь Вишиваний) і воїнів-запоріжців під командуванням П. Болбочана на честь звільнення Олександрівська від більшовиків 18 квітня 1918 р. Для наших співвітчизників, які тривалий час були розділені імперськими кордонами, ця зустріч стала справжнім культурним шоком. Учасник параду А. Кігічак згадує: «Ми були дуже здивовані, коли почули українську мову між австрійськими полками... Після початкового здивування і недовір'я запанувала між нами велика радість, що довгі-предовгі віки неволі не вбили в галицької частини нашого народу національного духа» [13, с. 76]. У цьому контексті звернемося до міркувань М. Козловської: «Свято – це час, що пов'язаний із сакральністю, а участь у святкових заходах інституційно поєднує людей, дає змогу відчутти

себе єдиним цілим, причетним до культурної та релігійної традиції» [14, с. 84].

Історик Ю. Щур так описує той день: «УСС рушили з Півдня, а Запоріжці з півночі (по сучасній вул. Дніпровській – *авт.*). Поперед січових стрільців йшла церковна процесія з хоругвами, духовенством і керівництвом міста. Назустріч їхав П. Болбочан, за ним – оркестр, потім йшов 2-й Запорізький полк, далі – 1-й кінний полк ім. К. Гордієнка, за ними гарматний полк, Кінногірський дивізіон О. Алмазова, броневих автомобілів». Весняне свято відображало, з одного боку, радість звільнення від більшовицького терору, а з іншого – віру городян у силу української армії [32, с. 7]. Як зауважує Й. Гейзінга, свято стає суверенним вираженням культури й формою, за допомогою якої люди втілюють почуття єдності одне з одним [34, р. 72].

Саме через нерадянські форми й смисли минулих років після Другої світової війни Майдан Волі стає «пасинком» для місцевої влади. Новий культурний і суспільний центр району розбудовується поряд, на Майдані Радянському (нині – Університетський), де встановлюють пам'ятник танковому екіпажу М. Яценка, зводять популярний торговий центр – Будинок одягу, розбивають затишний сквер. Натомість на Майдані Волі найбільшим осередком соціальної активності лишається кінотеатр Леніна (колишній Народний дім). Влада прагне надати будівлі нової, пролетарської ідентичності й навіть установлює меморіальну дошку на честь перебування В. Маяковського в лютому 1928 р. [2].

Важливим моментом у післявоєнній історії нашого простору стає трамвайне сполучення за маршрутом № 5 (Майдан Волі – Пристань). Він мав лише чотири зупинки довжиною всього в декілька кілометрів. У середині 1960 рр. після відкриття парку «Дубовий Гай» і реконструкції вул. Глісерна трамвай дає поштовх соціально-економічному розвитку південно-східної частини району. Ним користуються як робітники порту та Судремзаводу, так і жителі міста й області, які прямують до катерів на Хортицю, Біленьке й Розумівку. Поряд із трамвайним кільцем роблять кінцеві зупинки кількох автобусних маршрутів. Проте на початку 1980 рр. після будівництва Набережної автомагістралі маршрут закрили, вагони списали, а колії поступово демонтували [27]. Трамвай № 5 залишився в пам'яті старшого покоління як один зі смислоутворювальних елементів післявоєнного простору Майдану Волі, а для решти запоріжців став однією з міських легенд.

Паралельно з розвитком транспортної інфраструктури в другій половині 1970 рр. трансформацій зазнає ліва частина Майдану Волі. У 1977 р. до 60-ї річниці створення Всеросійської надзвичайної комісії (ЧК) з ініціативи управління КДБ в Запорізькій області тут встановлюють пам'ятник Ф. Дзержинському [1]. У рамках підготовчих робіт зносять літнє кафе, дитячу бібліотеку та близько десятка будинків, планують і заможують територію, висаджують новий сквер тощо.

Аналізуючи фізичну й хронологічну локацію монумента, варто згадати, що значення місць пам'яті розгортаються в кількох вимірах – просторовому, символічному, культурному та соціальному. Вони взаємодіють між собою й формують колективну пам'ять, що транслюється через тексти, образи й ритуали. Очевидно, що поява пам'ятника відображала зростання ролі КДБ у політичному житті СРСР наприкінці 1970 рр. на тлі значного посилення репресій проти дисидентського руху. Разом із цим правлячому режиму важливо було маркувати чужий, «петлюрівсько-націоналістичний» простір, створивши «правильний» монументальний дискурс. «Архітектура міста – це система символічної комунікації, яка свідчать про те, хто є носієм влади, на чому ця влада тримається», – відзначає Н. Міхно [15, с. 71]. Проте ватажок чекістів так і не став важливою частиною ані офіційного, ані тим більше народного дискурсу. Тут не проводили мітингів і демонстрацій, не призначали побачень і лише зрідка приносили квіти.

Пострадянський період приносить Майдану Волі чимало змін. Тут з'являється один із перших у місті осередків нічного життя – Cosmic Bowling, де подають коктейлі, палять кальян і грають у кеглі до ранку. Символічно, що заклад відкривають на місці одного з найбільших у районі гастрономів радянського зразка, де завжди стояли черги за маслом, ковбасою та сиром. Як відзначає І. Набруско, процес споживання відіграє одну з найважливіших ролей у функціонуванні механізмів соціальної диференціації та ідентифікації, формує ідеологію споживання як певний світоглядний простір [18, с. 326]. Невід'ємним елементом ідеології є символи, які використовуються для соціального контролю. Наприкінці 1990 – на початку 2000 рр. заповнена шикарними авто стоянка біля нічного клубу стає одним із маркерів розкішного життя «нових українців». Проте поступово локація набуває популярності серед молоді та студентів. «Залишок коштів, який є в розпорядженні після задоволення найбільш нагальних матеріальних потреб, вельми часто відводиться на демонстративне споживання», – констатує Т. Веблен [5, с. 228].

Неоднозначним моментом розвитку досліджуваного соціального простору стає створення скверу Прикордонників у 2007–2010 рр. Запоріжжя ніколи не було прикордонним містом, а створення такого топонімічного об'єкта поблизу пам'ятника очільнику ВЧК-КДБ, яким були підпорядковані прикордонні війська СРСР, варто розглядати як спробу реанімації радянського історичного дискурсу. Це відчуття посилюється, коли до річниці початку радянсько-німецької війни 1941–1945 рр. у парку встановили монумент прикордонникам усіх часів із видозміненою емблемою КДБ.

Перемога Революції Гідності принесла потужний запит на оновлення меморіального простору наших міст. Проте через російську агресію на Сході держава не змогла надати оперативної відповіді. Запорізька міська рада, де більшість становили

колишні регіонали та комуністи, також самоусунулася від вирішення цього питання. За таких умов ініціатива переходить до громадськості. 7 листопада 2014 р. близько 200 осіб із ломами, молотами й тросами, не усвідомлюючи технічних складнощів, намагаються знести пам'ятник Дзержинському. На захист монументу зібралися два десятки ветеранів-прикордонників [28]. Тодішні події продемонстрували чимало зразків стихійної соціальної самоорганізації – вироблення механізму розкошування пам'ятника, збір коштів на оренду автокрана, розподіл ролей між тими, хто зносить монумент, протидіє правоохоронцям і відбивається від оборонців «залізного фелікса». Протестувальникам став у нагоді досвід, набутий на запорізькому майдані 2013–2014 рр. Хоча пам'ятник повалити не вдалося (його знесуть у березні 2016 р. після ухвалення декомунізаційних законів, за рішенням нового складу міськради), але з того вечора можна вести відлік сучасного етапу трансформації досліджуваного соціального простору.

Повалення Дзержинського не вирішило проблеми надання нових сенсів площі в серці Старого міста, хоча такі спроби періодично й робилися. У сквері Прикордонників висаджують алею платанів на честь загиблих захисників України; розміщують Залізний трон Сходу – стилізоване крісло, що виготовлене з осколків мін і снарядів, якими російські агресори обстрілюють наші міста й села; установлюють два невеликі хрести на честь запорозьких козаків. Така еkleктичність змушує згадати П. Нору, який характеризував власний пошук «просторів пам'яті» як заняття археологією [22, с. 189], адже зміни в сучасному світі настільки стрімкі, що всі новації вже назавтра застарівають, а отже, і звертання до колективної пам'яті втрачає сенс.

Саме на роздоріжжі такого «футурошоку» опинився проєкт пам'ятника polegлим захисникам України, який на початку 2022 р. виграв конкурс та отримав схвалення міської влади. Планувалося, що майбутній меморіал матиме форму здвоєного тризубу й міститиме мечі та козацький хрест. Водночас посадовці збиралися провести реконструкцію занедбаної площі, зробити сучасну локацію з wi-fi, відеоспостереженням, гарним освітленням і «сухим» фонтаном [29]. На жаль, ці плани перекреслило повномасштабне російське вторгнення.

Увічнення пам'яті наших воїнів набуло нового забарвлення вже в рамках громадської ініціативи. У травні 2023 р. дружини загиблих запорізьких військових створили меморіальний простір «Прапорець пам'яті», який розмістили на постаменті, що залишився після демонтажу пам'ятника Дзержинському. Спочатку це було 10 прапорців, які встановили в корзинку із землею. На жаль, простір почав розширюватися, з'являлися нові прапорці, а на постамент почали клеїти фото загиблих солдат. Водночас як в офлайн, так й онлайн тривають самоорганізаційні процеси в середовищі рідних і близьких наших захисників. У травні 2025 р. місце пам'яті суттєво оновлюється: з'являється банер із

196 фото українських воїнів з QR кодами, замінюються зношені прапорці, а також розробляються єдині правила та формат розміщення інформації [21]. Паралельно із цим подвиг наших героїв увічнюють в інших районах – Алея пам'яті полеглих героїв у центрі Запоріжжя, Дерево пам'яті в парку Металургів і парк Героїв Національної Гвардії України на Бабурці.

Висновки і перспективи подальших досліджень. У ході дослідження ми дійшли таких висновків. По-перше, простір пам'яті постає як ціннісно-наповнений пласт культурної спадщини, що відображає засвоєння, запам'ятовування та відтворення соціального досвіду через систему різних образів. Він може не мати чітко окреслених територіальних або хронологічних рамок, переорієнтуватися відповідно до потреб і запитів сьогодення, нівелювати старі й породжувати нові символи. Простір пам'яті є полем діяльності соціальних акторів, які прагнуть вписувати його у власні інституціональні структури й практики повсякденної діяльності, наповнювати його своїми маркерами та значеннями, показувати свої здобутки й перемоги.

По-друге, простір пам'яті великого міста набуває подвійної ідентифікації: через певні місця, де відбувалися значущі події (битви, повстання, проголошення важливих актів, відкриття знакових об'єктів), і сукупність спогадів, уявлень і комунікацій, емоцій – усього того, що ми або наші нащадки згадуватимуть про ці події. Саме тому панівні соціальні групи завжди намагаються заволодіти дискурсом пам'яті й нав'язати всьому суспільству його власне трактування. Разом із тим контекст сприйняття місць пам'яті змінюється залежно від суспільно-історичних обставин, одні локації можуть меморіалізуватися протягом кількох днів, а інші – навіпаки, забуватися.

По-третє, ще донедавна Майдан Волі в м. Запоріжжя сприймався городянами переважно в пострадянсько-урбаністичному ракурсі – як місце, де стояв пам'ятник Дзержинському, і перехрестя кількох важливих шляхів. Останніми роками, а особливо після початку повномасштабного російського вторгнення, цей простір починає переосмислюватися через дискурси, пов'язані зі збройною боротьбою за свободу й незалежність України в 1917–1921 рр. і на сучасному етапі. Згадуються слова П. Рікера, що «забуття бере участь водночас й у хворобі пам'яті, і в одужанні історії» [25, с. 37]. Проте перетворення закинутої та еkleктичної території на місце пам'яті, що буде гідне українських воїнів усіх часів, вимагатиме не тільки комплексних архітектурних рішень, а й великої інформаційно-просвітницької роботи. Разом із цим існує нагальна необхідність продовження наукових пошуків із переосмислення міської історії під час війни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Акбаш Р. 20 грудня в історії Запоріжжя: церква на Малому і пам'ятник Дзержинському. Акбаш знає: екскурсії в часі та по Запоріжжю. 20.12.2022.

URL: <https://akbash.zp.ua/?p=3104> (дата звернення: 25.10.2025).

2. Акбаш Р. Прогулянки по Запоріжжю з Романом Акбашем: гуляємо Майданом Волі. 061 – сайт міста Запоріжжя. 06.04.2016. URL: <https://www.061.ua/news/1180700/progulki-po-zaporozi-s-romanom-akbasem-gulaem-po-plosadi-svobody> (дата звернення: 26.10.2025).

3. Акбаш Р. Тургенєва, 22: Синагога кравців. Акбаш знає: екскурсії в часі та по Запоріжжю. 24.03.2023. URL: <https://akbash.zp.ua/?p=4331> (дата звернення: 25.10.2025).

4. Блок М. Апологія історії або ремесло історика / переклад з фр. М. Марченко. Київ : Лаурис, 2018. 144 с.

5. Веблен Т. Про соціальні інститути і функції «класу нероб». Гуменюк Л.Й. Соціологія : хрестоматія (від першоджерел до сучасності) : у 2 томах. Львів : ЛьвДУВС, 2019. Т. 1. С. 222–229.

6. Виписка з журналу Олександрівської міської думи від 21 липня 1917 р. про прохання передачі товариству «Просвіта» у власність Народного дому. *Державний архів Запорізької області*. Ф. 24, оп. 7, спр. 44. URL: <https://heritage.zp.ua/document/78-vipiska-z-zhurnalu-oleksandrivskoi-miskoi-dumi-vid-21-lipnya-1917-r-pro-prokhannya-peredachi-tovaristvu-prosvita-u-vlasnist-narodnogo-domu> (дата звернення: 25.10.2025).

7. Водотика С., Савенок Л. Міський простір, декомунізація і проблеми історичної пам'яті. *Місто: історія, культура, суспільство*. 2017. № 1. С. 119–133.

8. Грищенко М. Публічний простір міста як об'єкт соціологічного дослідження. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Соціологія»*. 2016. Вип. 1. С. 31–38.

9. Доповідь міського голови міста Олександрівськ на засіданні міської думи про збройний конфлікт. *Державний архів Запорізької області*. Ф. 24, оп. 7, спр. 42. URL: <https://heritage.zp.ua/document/73-dopovid-miskogo-golovi-mista-oleksandrivsk-na-zasidan-ni-miskoi-dumi-pro-zbroyniy-konflikt> (дата звернення: 25.10.2025).

10. Жулькевська О.В., Грищенко М.В. Суспільний простір міста як об'єкт соціологічного вивчення та емпіричний референт соціальних змін. *Соціологічні студії*. 2012.

11. Ісаченко І. Сучасна агора: як оживити міську площу? *PRAGMATIKA*. 24.03.2021. URL: <https://pragmatika.media/suchasna-ahora-iak-ozhyvyty-misku-ploshchu> (дата звернення: 25.10.2025).

12. Киридон А. Простір пам'яті: інструменталізація поняття. Україна-Європа-Світ. *Міжнародний збірник наукових праць. Серія «Історія, міжнародні відносини»*. 2013. Вип. 12. С. 203–208.

13. Кігічак А. Зустріч УСС-ів під проводом Василя Вишиваного із Запорожцями під проводом Болбочана. *Весна 1918: у боротьбі за Запоріжжя. Спогади українських бійців* / упор. Ю. Щур. Київ : УВС ім. Ю. Липи, 2017. С. 75–81.

14. Козловська М.В. Свято як соціокультурний феномен сучасності: функціональний аспект : дис... докт. філософії : 03.034 / Київ. нац. ун-т культури і мистецтв. Київ, 2022. 195 с.

15. Міхно Н.К. Архітектурні об'єкти як елементи соціального простору міста в предметному полі соціальних наук. *Грані*. 2019. № 4. Т. 22. С. 64–73. DOI: <https://doi.org/10.15421/171944>.
16. Міхно Н.К. Місто як культурний текст: особливості семантики та синтагматики міського простору: монографія. Дніпро : Видавничо–поліграфічний дім «Формат А+», 2020. 423 с.
17. Набок С. Простір і пам'ять: на перехрестях континентів. *Наукові записки ІПіЕНД ім. І.Ф. Кураса НАН України*. 2018. Вип. 5–6. С. 244–253.
18. Набруско І.Ю. Споживання як теоретична проблема сучасної соціології. *Вісник Львівського університету. Серія «Соціологічна»*. 2013. Вип. 7. С. 325–332.
19. Нагорна Л. Поняття «місце пам'яті» в системі memory studies. *Регіональна історія України* : збірник наукових статей. Київ, 2014. Вип. 8. С. 55–74.
20. Нагорна Л.П. Історична пам'ять: теорії, дискурси, рефлексії. Київ : ІПіЕНД ім. І.Ф. Кураса НАН України, 2012. 328 с.
21. Нагорний Д., Галунова К. «Ми повинні їх вшановувати»: у Запоріжжі оновили меморіальний простір пам'яті полеглих військових. *Суспільне Запоріжжя*. 01.08.2025. URL: <https://suspilne.media/zaporizhzhia/1080829-mi-povinni-ih-vsanovuvati-u-zaporizzi-onovili-memorialnij-prostir-pamati-poleglih-vijskovih> (дата звернення: 25.10.2025).
22. Нора П. Теперішнє, нація, пам'ять / пер. з франц. А. Рєпи. Київ : ТОВ «Видавництво Кліо», 2014. 272 с.
23. Олійник О.П. Особливості просторової організації системи пішохідних зон в історичному центрі Києва. *Архітектурний вісник КНУБА*. 2021. № 22–23. С. 54–64. <https://doi.org/10.32347/2519-8661.2021.22-23.53-63>.
24. Паньків О. Місто та війна: екзистенційний вимір. *Вісник Львівського університету. Серія «Філософ.-політолог. студії»*. 2023. Вип. 49. С. 99–104. <https://doi.org/10.30970/PPS.2023.49.12>.
25. Рікер П. Пам'ять, забуття та історія (діалог з самим собою). *Історико-літературний журнал*. 2003. № 9. С. 25–40.
26. Синагога кравців. Inform.zp.ua. 11.04.2018. URL: https://www.inform.zp.ua/uk/places/synahoha_kravtsiv (дата звернення: 25.10.2025).
27. Трамвай в Дубовку – історія. *Alltransua*. 16.04.2025. URL: <https://alltransua.com/posts/post/497> (дата звернення: 25.10.2025).
28. У Запоріжжі намагаються повалити пам'ятник Дзержинському. *Громадське телебачення*. 07.11.2014. URL: <https://hromadske.ua/posts/u-zaporizh-zhi-namahaiutsia-povalyty-pamiatnyk-dzerzhynskomu> (дата звернення: 25.10.2025).
29. У Запоріжжі обговорили будівництво меморіалу захисникам України / Запорізька міська рада. 19.01.2022. URL: <https://zp.gov.ua/uk/articles/item/11158/u-zaporizhzhii-obgovorili-budivnictvo-memorialu-zahisnikam-ukraini> (дата звернення: 25.10.2025).
30. Фуко М. Археологія знання / пер. з фр. В. Шовкун. Київ : Вид-во Соломії Павличко «Основи», 2003. 326 с.
31. Щур Ю. Запоріжжя. XII. 1917 – втрачена перемога... *Порохівниця*. 07.04.2019. URL: https://porokhivnytsya.com.ua/2019/04/07/zp-vz_1917_lost-victory (дата звернення: 25.10.2025).
32. Щур Ю. Українська весна 1918 року: у боротьбі за Олександрівськ (Запоріжжя). *Весна 1918: у боротьбі за Запоріжжя. Спогади українських бійців / упор. Ю. Щур*. Київ : УВС ім. Ю. Липи, 2017. С. 3–17.
33. Щур. Ю. Товариство «Просвіта» на Запоріжжі у першій половині XX століття: нарис історії. Дніпро : видавець Свідлер А.Л., 2018. 91 с.
34. Huizinga J. Homo Ludens: A Study of the Play-Element in Culture. London : ROUTLEDGE & KEGAN PAUL, 1949. 220 p.
35. Lefebvre H. The Production of Space. Trans. by D. Nicholson Smith. Blackwell Publishing, 1991. 67 p.
36. Sorokin P., Merton R. "Social Time: A Methodological and Functional Analysis". 1937. *American Journal of Sociology*. 1937. № 5. Vol. 42. P. 615–629.
37. Halbwachs M. On Collective Memory. Chicago : University of Chicago Press, 1992. 254 p.

Стаття надійшла у редакцію: 29.10.2025

Стаття прийнята: 11.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ПЕРІОДИЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ ЦИФРОВОЇ НЕРІВНОСТІ В СОЦІОЛОГІЇ

PERIODIZATION OF RESEARCH ON DIGITAL INEQUALITY IN SOCIOLOGY

Цифрова нерівність є однією з форм соціальної стратифікації в сучасному суспільстві, яка базується на здатності індивіда отримати доступ і скористатися комп'ютерними пристроями й інтернетом. Її особливості впливу на життя індивіда асоціюються з темпами розвитку ІКТ в сучасному світі. У статті викладено періодизацію дослідження цифрової нерівності в соціології, яку доповнено за рахунок включення двох етапів: пандемії COVID-19 та актуального сьогодення розвитку ШІ. У дослідженні окреслено особливості й теоретико-методологічні засади вивчення цифрової нерівності на кожному з виокремлених етапів: від порівняння соціально-демографічних характеристик користувачів до комплексних предиктивних моделей взаємодії цифрового й інших форм капіталів. Стаття охоплює цифровий розрив першого рівня (1995–2003), другого (2004 – дотепер), третього (2012 – дотепер), а також пандемію COVID-19 (2020–2023) і поширення штучного інтелекту (2023 – дотепер).

Показано, що з кожним етапом аналіз явища цифрової нерівності ставав більш комплексним: на першому етапі дослідники фокусувалися на соціально-економічних і демографічних чинниках доступу до ІКТ, на другому – фокус зміщувався на структуру явища користування ІКТ та емпіричні індикатори користувацьких кваліфікацій, на третьому – на відчутних наслідках використання ІКТ та трансформації форм капіталів у цифровий і назад.

Внеском автора є доповнена періодизація, за рахунок якої окреслено важливість ролі цифрових технологій для соціальної взаємодії в умовах соціального дистанціювання. Додатково приклад пандемії COVID-19 демонструє, як більш привілейовані позиції в соціальній структурі працюють як запобіжник ризиків здоров'я та добробуту в часи епідемії. Водночас окреслені перспективи впливу розвитку ШІ на цифрову нерівність указують, що цифрова нерівність здатна зберігати й розширювати наявні розриви між індивідами в різних вимірах соціальної стратифікації. Водночас такий зв'язок демонструє, що цифрова нерівність також є наслідком інших форм соціальної нерівності.

Ключові слова: соціальна нерівність, цифрова нерівність, соціально-економічний статус, періодизація, штучний інтелект.

Digital inequality is one of the forms of social stratification in modern society, based on an individual's ability to access and use computer devices and the Internet. Its impact on an individual's life is associated with the pace of ICT development in the contemporary world. This article presents a periodization of the study of digital inequality in sociology, expanded to include two additional stages: the COVID-19 pandemic and the current development of artificial intelligence (AI). The study outlines the key features, theoretical and methodological specifics for the digital inequality studies at each identified stage: from comparisons of the users' socio-demographic characteristics to complex predictive models of the interaction between digital and other forms of capital. The article covers the first-level digital divide (1995–2003), the second-level divide (2004–present), the third-level divide (2012–present), as well as the COVID-19 pandemic (2020–2023) and the spread of artificial intelligence (2023–present).

It is shown that with each stage, the analysis of digital inequality has become more complex: at the first stage, researchers focused on the socio-economic and demographic factors of ICT access; at the second stage, attention shifted to the structure of ICT use phenomenon and empirical indicators of user skills; at the third stage, to the tangible outcomes of ICT use and the transformation of different forms of capital into digital and back.

The author's contribution lies in an expanded periodization that emphasizes the importance of digital technologies for social interaction under conditions of social distancing. Additionally, the example of the COVID-19 pandemic demonstrates how more privileged positions in the social structure function as safeguards against risks to health and well-being during an epidemic. At the same time, the outlined perspectives on the impact of AI development on digital inequality indicate that digital inequality can preserve and widen existing gaps between individuals across different dimensions of social stratification. Moreover, this relationship shows that digital inequality is also a consequence of other forms of social inequality.

Key words: social inequality, digital inequality, socioeconomic status, periodization, artificial intelligence.

УДК 316.34:004.89

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.3>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Кротеви́ч Є.В.

аспірант кафедри соціології

Національний університет

«Києво-Могилянська академія»

ORCID ID: 0009-0007-0331-8945

Вступ. Цифрова нерівність – новітня форма суспільної нерівності, що виникла наприкінці ХХ ст. у зв'язку з поширенням інформаційно-комунікаційних технологій (далі – ІКТ). ІКТ розуміється як парасольковий термін для позначення спектру технологій, до якого входять комп'ютерне обладнання та програмне забезпечення (далі – ПЗ), цифрові технології мовлення, телекомунікації, а також електронні інформаційні ресурси [17]. Нині цифрові технології мають застосування практично в усіх сферах суспільного життя, де використовуються як інструменти для виконання тих чи інших завдань. Так, станом на сьогодні моделі генеративного штучного інтелекту (як-от відомий ChatGPT) є прикладом нового етапу розвитку ІКТ. Разом з тим для

розуміння потенційного впливу поширення цих технологій серед широкої аудиторії на суспільні відносини окреслимо особливості й механізми впливу цифрової нерівності на якість життя індивіда. Для цього використаємо періодизацію досліджень цифрової нерівності, запропоновану ван Дейком [22]. У ній кожен етап відповідає певному рівневі цифрового розриву:

- перший рівень (1995–2003);
- другий рівень (2004 – дотепер);
- третій рівень (2012 – дотепер).

Кожному із запропонованих періодів характерний окремий фокус на різних аспектах цифрової нерівності, де з кожним рівнем зростала складність аналізу цього явища. Якщо на першому рівні до-

слідники мали справу з лише доступом до ІКТ, то в подальшому більша увага вже приділялася навичкам у користуванні ІКТ (другий рівень) і наслідкам цього користування (третій рівень) [22].

Статтю присвячено хронологічному огляду періодів дослідження явища цифрової нерівності в соціології, а також доповненню запропонованої ван Дейком [22] періодизації завдяки включенню етапів пандемії COVID-19 і поширенню штучного інтелекту (ШІ) у широкому вжитку.

Ці доповнення дадуть змогу сформувати коротку історію цифрових технологій у її соціологічному розумінні й окреслити закономірності, що формували суспільні відносини в контексті цього виміру соціальної нерівності. Водночас огляд відносно нещодавніх тенденцій дасть змогу оцінити, яких змін зазнали ці закономірності. Отже, доповнена періодизація досліджень цифрової нерівності має такий вигляд:

- перший рівень (1995–2003);
- другий рівень (2004 – дотепер);
- третій рівень (2012 – дотепер);
- пандемія COVID-19 (2020–2023);
- розвиток штучного інтелекту (2023 – дотепер).

Далі розглянуто особливості кожного з періодів досліджень цифрової нерівності й обговорено гіпотетичні виклики, які може спричинити подальше впровадження ШІ.

Виклад основного матеріалу. Розвиток сучасного інтернету почався в 60-х роках минулого століття як частина військових розробок Сполучених Штатів. Згодом інтернет-з'єднанням почали користуватися університети країни, між якими була утворена комунікаційна мережа. Це давало науковцям змогу обмінюватися короткими повідомленнями та проводити експерименти з різними технологіями передавання даних [9]. Згодом, у середині 90-х років ХХ ст., коли ІКТ почали поширюватися серед значної аудиторії, дослідники та політики звернули увагу на відмінності між тими, у кого був доступ до комп'ютера й інтернету, і тими, хто були його позбавлені. Це сталося завдяки публікації звіту *Falling through the Net* про користування комп'ютерами й інтернетом в американських домогосподарствах від Національного управління телекомунікацій та інформації США [10]. У цьому ж звіті вперше використано термін *the digital divide*, тобто цифровий розрив [10; 22]. Ця метафора стала широко вживаною серед політиків і науковців на позначення проблеми цифрової нерівності, що поставала з використання тогочасних ІКТ [16]. Як зазначає ван Дейк [22], найбільш загальним визначенням цифрового розриву є поділ між тими, хто має доступ і користується ІКТ, і тими, хто таких можливостей не має.

У наступні роки після виходу звіту *Falling through the Net* [10], під час періоду вивчення першого рівня цифрової нерівності, дослідницька увага була зосереджена на пошуках та інтерпретації соціально-демографічних відмінностей між користувачами й не-користувачами. Такі дослідження фокусувалися на вивченні впливу соціально-демографічних

чинників саме на наявність доступу до ІКТ, тобто фізичної спроможності скористатися комп'ютером та інтернет-підключенням. Вони містять найбільше відповідей про соціально-економічні та демографічні чинники доступу до ІКТ. Так, до цього переліку входять *гендер, вік, расова належність, рівень освіти, соціально-економічний статус, рівень доходів і тип населеного пункту проживання* [3; 5; 7; 8; 10; 16; 18]. Ці чинники – основні ознаки, за якими відбувається врегулювання відносин і соціальна стратифікація в більшості суспільств і сфер соціальної взаємодії. Водночас для першого рівня цифрового розриву характерна закономірність: усі привілейовані за цими ознаками категорії мали більше можливостей для доступу до ІКТ.

Основні особливості дослідження цифрової нерівності в період від 1995 по 2004 роки полягали в спрощеному погляді на користування ІКТ як питання поляризованого доступу. Водночас результати емпіричних досліджень демонстрували, що ІКТ не стануть інструментом вирівнювання можливостей для різних соціальних категорій. Навпаки, деякі дані свідчили про стабільне зростання розривів усередині різних соціально-демографічних категорій одночасно з тим, як частка користувачів ІКТ зростала [12].

У другій половині цього періоду вже з'являлися ідеї щодо розділення можливостей фізично скористатися комп'ютером і власне процесу використання на два окремі явища. На основі агент-структурного підходу уявлення про пріоритетну роль ІКТ для повноцінної участі індивіда в суспільстві ставалося під сумнів. Також подекуди в академічних концептуалізаціях та емпіричних даних з'являлися натяки й на третій рівень цифрової нерівності, де різні способи використання ІКТ були притаманні різним соціально-демографічним категоріям, а отже, і могли продукувати нерівність у суспільстві. Зафіксуємо: доступ і варіативність використання ІКТ зумовлювалися позицією індивіда в структурі суспільства, що, у свою чергу, давало підстави використовувати дворівневе розрізнення. Сегментація першого рівня полягала у вивченні відмінностей між користувачами та не-користувачами, а другого рівня – усередині різних категорій користувачів. Власне, цей поділ другого рівня актуалізується під час розвитку академічного опрацювання цифрового розриву другого рівня, що зосереджується на навичках і мотиваціях користування ІКТ [22].

Період досліджень другого рівня цифрової нерівності, який, за ван Дейком [22], веде свій відлік від 2004 року, характеризувався швидким поширенням доступних для широкого кола користувачів технологічних рішень, спрямованих на максимальне зниження порогу входження в цифровий світ. У цей період поширюються такі комунікаційні технології, як широкосмугове інтернет-з'єднання, популяризуються соцмережі, з'являються перші смартфони, обладнані стільниковим інтернет-зв'язком. Водночас інновації у сфері програмного забезпечення та комп'ютерного обладнання підвищують

обчислювальні потужності комп'ютерів, що дає користувачам змогу виконувати комплексніші завдання й пришвидшувати виконання робочих процесів. Завдяки цьому, на початку 2010-х років повсякденні завдання на кшталт спілкування, покупок, простих інформаційних запитів та інших послуг стали можливими «навіть для дворічної дитини» [22, р. 23].

Хоча ван Дейк виділяє 2004 рік як початкову точку в дослідженнях цифрового розриву другого рівня, термін *the second level digital-divide* вперше використаний раніше, у 2002 році [6]. Поява ідей, пов'язаних із другим рівнем цифрового розриву, дала змогу посилити аналіз цифрової нерівності, адже новий фокус на нерівність у навичках не замінив початковий фокус на відмінності в доступі до ІКТ, а доповнив погляд на досліджуване явище згідно із запитами, які формували дослідники. На цьому етапі теорія цифрової нерівності зміщує акцент у бік впливу структурної позиції індивіда на особливості його використання ІКТ.

У 2005 році Ван Дейк опублікував роботу, де була представлена спроба оформити теоретичну рамку для вивчення цифрової нерівності. У ній автор застосовує теоретичну причинно-наслідкову модель (теорію ресурсів та апропріації), яка включає соціальну нерівність як компонент використання ІКТ, а саме явище використання розглядається як певний процес. Автор використовує лінійну модель, щоб пояснити вплив особистих (вік, гендер, етнічність) і соціальних нерівностей (освіта, зайнятість) на доступ до ІКТ [21].

В основі цієї теоретичної рамки лежить процес перерозподілу соціальних благ і ресурсів, де їх обсяги визначають початкові умови доступу до ІКТ [21]. Водночас явище доступу перемижується з користуванням, адже в цей концепт вкладається декілька компонентів включно з користувацькими навичками та способами використання ІКТ. Ці компоненти, у свою чергу, впливають на участь індивіда в суспільно-значимих сферах відносин. Як наслідок, залучення індивіда до цих сфер відносин впливає на перерозподіл ресурсів і позицій у соціальній структурі [21]. Перевагами теорії причинно-наслідкової теоретичної моделі [21] є врахування як передумов, сформованих соціальною нерівністю, так і наслідків впливу використання ІКТ на соціальну структуру. Це суттєво підсилює теоретичну рамку, адже врахування ширшого суспільного контексту й циклічність у взаємодії представлених чинників дає можливість включати предиктивну складову в емпіричні компоненти майбутніх досліджень. Крім того, це дає змогу стверджувати, що використання ІКТ має безпосередній вплив на життя індивіда за рахунок зміни його позиції в структурі суспільних взаємовідносин.

В емпіричному контексті період досліджень другого рівня цифрової нерівності характеризується розробками валідизованих шкал для вимірювання користувацьких навичок [20]. Підхід таких досліджень переважно покладався на використання шкал Лайкерта з метою отримання від респондента

відносної оцінки частоти або успішності виконання тих чи інших дій, які пов'язані з окремими вимірами цифрової нерівності. Так, дослідження ван Дерсена та колег [20] базувалося на теоретичній моделі ван Дейка [21] і вимірювало чотири виміри цифрових навичок. До переліку входили операційні, інформаційні, соціальні та креативні типи навичок [20]. Після цього дослідники використовували процедури статистичної валідизації отриманих результатів, зокрема експлораторного й конфірмаційного факторного аналізу, перевірок дискримінантної та конвергентної валідності тощо [20]. Такі дослідження мали на меті не лише продемонструвати здатність окремих шкал вимірювати різні аспекти навичок користування ІКТ, а й запропонувати дослідницькій спільноті стандартизований підхід до вимірювання цих явищ.

З часом розвиток досліджень цифрової нерівності вийшов на новий концептуальний рівень. Дослідники, поєднуючи в теоретичних рамках вплив індивідуальних ресурсів і характеристик, передбачали можливість впливу модусів використання ІКТ на ці ж самі ресурси. Власне, дослідження третього рівня цифрового розриву фокусувалися на спробах емпірично зафіксувати вплив використання цифрових пристроїв на реальні життєві переваги, які отримували індивіди. Одне з перших використань терміна «третій рівень цифрового розриву» (*the third-level digital divide*) фіксується в дослідженні, присвяченому вивченню цифрового розриву в Іспанії [15]. У публікації автори дослідження визначали третій рівень цифрової нерівності як ефект нерівномірного розподілу використання Інтернету на суспільні відносини, що визначають структуру суспільства [15]. Виходячи із цього визначення, автори припускали, що Інтернет є ресурсом, який дає індивідам змогу отримувати розширений доступ і користуватися суспільно значущими ресурсами для покращення своєї позиції в структурі суспільства [15]. Виходячи із цих припущень, автори дійшли висновку, що нерівність у цій ситуації виникає між користувачами, котрі здатні отримати користь від використання інтернету, і тими, хто не здатні цього зробити [15].

Однак методологічні обмеження згаданого дослідження не дали змоги авторам повноцінно розкрити теоретичний потенціал роботи: через обмеженість даних, емпіричний акцент робився на оцінці шансів респондента бути користувачем ІКТ залежно від соціально-демографічних та економічних характеристик [15]. Дослідники намагалися подолати розрив між запропонованою теоретичною основою й емпірикою за рахунок побудови концептуального зв'язку між соціальною нерівністю й концептуалізацією доступу до інтернету як суспільно значимого ресурсу, який дає індивідам змогу отримувати додаткові можливості покращення своєї позиції в соціальній структурі [15]. Дослідження стало одним із перших, які порушували питання про фіксацію відчутних переваг використання інтернету й інших цифрових технологій у реальному житті.

Надалі метою досліджень цифрового розриву третього рівня стало виявлення взаємозв'язків між різними способами використання ІКТ та їх наслідками і різних сферах суспільного життя [19]. Розвиток концептуальних ідей щодо цього рівня цифрового розриву стосувався нерівності в контексті здатності індивідів трансформувати свої можливості доступу й використання інтернету в сприятливі результати офлайн [19]. 2017 року була представлена теоретична рамка для опису третього рівня цифрової нерівності за авторством М. Раньєдда [14], у якій зроблений акцент на веберіанському підході.

Важливим внеском М. Раньєдди в розвиток досліджень цифрової нерівності є включення терміна «цифровий капітал» [14] на позначення поєднання експертизи, досвіду, знань, цифрової грамотності й доступу до ІКТ. Він складається із цифрової грамотності (навичок роботи в інтернеті, пошуку інформації), загальної грамотності (здатності писати й читати), упевненості у власній змозі скористатися ІКТ, а також мовних компетенцій (здатності розуміти мови, зокрема англійську, і доступно висловлювати свої думки) [14]. Цей капітал є особливим, оскільки, маючи здатність конвертуватися в інші форми капіталів, він також оснований на соціальному, культурному, економічному капіталах [14]. М. Раньєдда [14] називає його капіталом-містком (*a bridge capital*), який здатен перевести наявні в індивіда ресурси до цифрового виміру, а по застосуванню цей капітал повертає отримані переваги у формі зростання обсягів тих чи інших форм капіталу в офлайн вимірі.

Дослідження цифрової нерівності отримали новий виток розвитку через епідемію COVID-19 у 2019–2022 роках. Коли соціальне дистанціювання стало одним із основних засобів індивідуальної безпеки, спілкування й інші повсякденні завдання на короткий період стали можливими виключно в цифровому форматі. У цей же період цифрові сервіси отримали новий виток розвитку за рахунок появи потреб роботодавців перевести свої робочі процеси в цифрову форму, а бізнесів – шукати споживачів онлайн [4]. За таких умов цифрова нерівність, імовірно, стала одним із ключових вимірів нерівності. Вона також стала викликом для дослідників цифрової нерівності, адже звичне середовище дослідження передбачало дослідження в умовах, де цифрові технології слугували супровідними засобами на додаток до звичної соціальної взаємодії у фізичному вимірі [11].

Якщо деталізувати, то взаємодія цифрової нерівності й контексту, який утворювався під час пандемії, передовсім стосувався питання здоров'я. В умовах соціальної ізоляції та переходу комунікації, зокрема з боку урядових організацій, у цифровий формат створювалася ситуація інформаційного дисбалансу стосовно питань здоров'я [1]. Крім того, менш привілейована позиція в контексті цифрової нерівності мала негативні наслідки на сфері життя, асоційовані з впливом на фізичне

та ментальне здоров'я [1]. Це стосується передовсім необхідності порушення умов ізоляції й ризику щодо контакту з вірусом для інформаційно-депривованих категорій суспільства задля задоволення своїх інформаційних і комунікаційних потреб. Таким чином, розгортається взаємодія між умовами, спричиненими вірусом COVID-19, і механізмами дії цифрової нерівності. Обидва ці чинники підсилюють наявні нерівності та створюють більш загрозливі умови для індивідів з обмеженими можливостями знайти цифровий аналог своїм звичним сферам діяльності [1].

Також дослідники звертали увагу на вплив цифрової нерівності на зміни в комунікації між індивідами в контексті пандемії COVID-19 [11]. Дослідники також порушували тему комунікацій з використанням інтернету. За результатами репрезентативного соціологічного опитування за участі 1374 дорослих мешканців США, виявилось, що в умовах, коли цифрова комунікація стала одним із основних способів соціальної взаємодії, представники таких соціальних категорій, як люди старшого віку й люди, які мають низькі навички користування інтернетом, скорочували цю комунікацію [11]. Як зазначали автори дослідження, особливо вразливими в цьому випадку могли бути індивіди, котрі поклалися на свої соціальні зв'язки для вирішення питань, пов'язаних з ІКТ [11]. Загалом період пандемії COVID-19 у дослідженнях цифрової нерівності присвячений взаємодії викликів в умовах соціальної ізоляції й ІКТ як інструмента їх подолання. Також пандемія коронавірусу та спричинені нею виклики продемонстрували, що депривація через нездатність скористатися ІКТ може становити суттєві ризики для добробуту індивіда.

Станом на зараз останньою значною подією в розвитку цифрових технологій є поширення інструментів генеративного штучного інтелекту, або ШІ. За визначенням, згенерованим одним із таких інструментів, штучний інтелект – це сукупність інструментів і технологій, що дають змогу автоматизувати завдання, пов'язані з аналізом даних, розпізнаванням, навчанням і прийняттям рішень, які раніше вимагали людських когнітивних зусиль [13]. Найпоширенішими завданнями, для яких застосовується ШІ, є створення та редагування тексту, зображень, числових даних, а також пошук, обробка й систематизація інформації тощо. Робота з такими інструментами дає змогу швидко опрацьовувати великі масиви інформації.

Принцип роботи доступних для широкого кола користувачів інструментів ШІ будується навколо формату чат-боту – обміну текстовими повідомленнями між користувачем і «ботом» (автоматичною системою). Звертаючи увагу на логіку, якою користувалися дослідники цифрової нерівності в попередні епізоди значних кроків у розвитку ІКТ, можна припустити, що розвиток ШІ сприятиме зниженню цифрової нерівності. Особливо це стосується другого та третього рівнів цифрового розриву, адже

моделі ШІ мають доступ до незліченних обсягів інформації та здатні опрацьовувати її незалежно від компетенцій користувача.

Ризики, асоційовані з упровадженням штучного інтелекту, стосуються передовсім сфери праці, адже автоматизація завдань може загрожувати окремим професіям і заняттям [2]. Водночас нерівність може проявлятися на етапі використання отриманої від ШІ інформації. Як зазначається на сторінці чат-боту ChatGPT, отриману інформацію потрібно уважно перевіряти, оскільки бот може помилятися [13]. Тобто користувач може швидко знайти відповідь на питання будь-якого рівня складності, але перевірити її достовірність без контекстуального експертного знання буде складно. Це дає змогу зробити припущення, що рівень освіти й культурного капіталу індивіда все ще може відігравати важливу роль у процесі користування ШІ.

Дослідження впливу користувацького досвіду на використання та ставлення до ШІ демонструють, що більш досвідчені й упевнені користувачі ІКТ мали позитивніше ставлення до інструментів ШІ й частіше користувалися ними для щоденних завдань [2]. Аналізуючи основні соціально-демографічні й економічні чинники, дослідники виявили, що гендер, вік, рівень доходу та досвід використання ІКТ мали вплив на цифрову впевненість індивіда (обізнаність про ІКТ та досвід взаємодії) у користуванні ІКТ [2]. Отже, для користування ШІ діють ті самі стратифікаційні чинники, що і для ІКТ загалом. Оскільки такі результати свідчать про важливість досвіду використання ІКТ, можна припустити, що для технології ШІ діятимуть ті самі закономірності, що й для решти цифрових технологій.

Висновки. У статті окреслено закономірності, що формували суспільні відносини в контексті цифрової нерівності шляхом хронологічного огляду розвитку досліджень цифрової нерівності й доповнення запропонованої ван Дейком [21] періодизації. Якщо на початку цифрова нерівність розглядалася як відносно новітня форма соціальної нерівності, нині цей опис виглядає дискусійним. Зважаючи на те, яку роль відіграє позиція індивіда в соціальній структурі щодо віку, гендеру, соціально-економічного статусу, освіти й місця проживання, можна стверджувати, що вона є радше наслідком технологічної модернізації комунікації та взаємодії з інформацією.

Для досліджень цифрової нерівності на всіх етапах було характерним твердження про її каталітичний характер взаємодії з іншими формами соціальної взаємодії. Так, кожен крок з упровадження нових цифрових технологій супроводжувався оптимізмом стосовно їхнього потенціалу до зниження соціальної нерівності. Натомість приклади впровадження домашніх комп'ютерів, смартфонів та інших мобільних гаджетів демонстрували зворотній ефект: вони однаковою мірою розширювали можливості для всіх користувачів, а отже, наявні розриви зберігалися або ж роз-

ширювалися. Такий самий потенціал зберігають й актуальні розробки програмного забезпечення у сфері штучного інтелекту.

Підсумовуючи, ці аргументи свідчать про те, що цифрові технології є радше посередником, який сприяє відтворенню чи посиленню соціальної нерівності. До того ж М. Раньєдда [14] у концепції цифрового капіталу називав його капіталом-містком, який переміщує інші форми капіталів у цифровий, а потім знову до офлайн-формату. Таким чином, цифрова нерівність є радше наслідком і складовою наявних форм соціальної стратифікації, які отримують нове вираження через технологічні особливості ІКТ в ході їх ужитку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Beaunoyer E., Dupéré S., Guitton M. J. COVID-19 and digital inequalities: Reciprocal impacts and mitigation strategies. *Computers in Human Behavior*. 2020. Vol. 111. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106424>.
2. Bentley S.V., Naughtin C.K., McGrath M.J., Irons J.L., Cooper P.S. The digital divide in action: how experiences of digital technology shape future relationships with artificial intelligence. *AI And Ethics*. 2024. Vol. 4(4). P. 901–915. DOI: <https://doi.org/10.1007/s43681-024-00452-3>.
3. Bucy E.P. Social access to the internet. *Harvard International Journal of Press/Politics*. 2000. Vol. 5(1). P. 50–61. DOI: <https://doi.org/10.1162/108118000568967>.
4. Calvino F., Criscuolo C., Ughi A. Digital adoption during COVID-19. *OECD Science, Technology and Industry Working Papers*. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1787/f63ca261-en>.
5. DiMaggio P., Hargittai E. From the 'Digital Divide' to 'Digital Inequality': Studying Internet Use as Penetration Increases. *Working Paper Series. Center for Arts and Cultural Policy Studies*. 2001. Vol. 15. DOI: <https://doi.org/10.31235/osf.io/rhqm4>.
6. Hargittai E. Second-Level Digital Divide: Differences in People's Online Skills. *First Monday*. 2002. Vol. 7(4). DOI: <https://doi.org/10.5210/fm.v7i4.942>.
7. Hoffman D.L., Novak T.P. Bridging the racial divide on the internet. *Science*. 1998. Vol. 280(5362). P. 390–391. DOI: <https://doi.org/10.1126/science.280.5362.390>.
8. Hoffman D.L., Novak T.P., Schlosser A.E. The Evolution of the Digital Divide: Examining the Relationship of Race to Internet Access and Usage over Time. *The Digital Divide: Facing a Crisis or Creating a Myth?* / ed. by B.M. Compaine. 2001. P. 47–98. DOI: <https://doi.org/10.7551/mitpress/2419.003.0007>.
9. Leiner B.M., Cerf V.G., Clark D.D., Kahn R.E., Kleinrock L., Lynch D.C., Postel J., Roberts L.G., Wolff S. A brief history of the internet. *ACM SIGCOMM Computer Communication Review*. 2009. Vol. 39(5). P. 22–31. DOI: <https://doi.org/10.1145/1629607.1629613>.
10. National Telecommunications and Information Administration (NTIA). *Falling through the Net: A Survey of the 'Have Nots' in Rural And Urban America*. 1995. URL: <https://www.ntia.gov/page/falling-through-net-survey-have-nots-rural-and-urban-america>.

11. Nguyen M.H., Hargittai E., Marler W. Digital inequality in communication during a time of physical distancing: The case of COVID-19. *Computers in Human Behavior*. 2021. Vol. 120. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106717>.
12. Norris P. Digital divide: Civic engagement, information poverty, and the Internet worldwide. New York, NY : Cambridge University Press, 2001. 303 p.
13. OpenAI. Definition of artificial intelligence (AI) [ChatGPT response] *OpenAI*. 17.08.2025. URL: <https://chat.openai.com/>.
14. Ragnedda M. The Third Digital Divide: A Weberian Approach to Digital Inequalities. Routledge, 2017. 128 p.
15. Robles J.M., Torres-Albero C. Digital divide and the information and communication society in Spain. *Sociologija / Prostor*. 2017. Vol. 50(3). P. 291–307. DOI: <https://doi.org/10.5673/sip.50.3.1>.
16. Selwyn N. 'E-stablishing' an Inclusive Society? Technology, social exclusion and UK government policy making. *Journal of Social Policy*. 2002. Vol. 31(1). P. 1–20. DOI: <https://doi.org/10.1017/s0047279402006487>.
17. Selwyn N. Reconsidering political and popular understandings of the digital divide. *New Media & Society*. 2004. Vol. 6(3). P. 341–362. DOI: <https://doi.org/10.1177/1461444804042519>.
18. Stover S. Rural internet connectivity. *Telecommunications Policy*. 2001. Vol. 25(5). P. 331–347. DOI: [https://doi.org/10.1016/s0308-5961\(01\)00008-8](https://doi.org/10.1016/s0308-5961(01)00008-8).
19. Van Deursen A.J.A.M., Helsper E.J. The Third-Level Digital Divide: Who Benefits Most from Being Online?. *Communication and Information Technologies Annual: Digital Distinctions and Inequalities Studies in Media and Communications*. 2015. Vol. 10. P. 29–52. DOI: <https://doi.org/10.1108/s2050-206020150000010002>.
20. Van Deursen A.J.A.M., Helsper E.J., Eynon R. Development and validation of the Internet Skills Scale (ISS). *Information Communication & Society*. 2015. Vol. 19(6). P. 804–823. DOI: <https://doi.org/10.1080/1369118x.2015.1078834>.
21. Van Dijk J.A.G.M. The deepening divide: Inequality in the information society. Sage Publications, 2005. 240 p.
22. Van Dijk J.A.G.M. The digital divide. Polity, 2020. 208 p.

Стаття надійшла у редакцію: 24.10.2025

Стаття прийнята: 05.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

СЕКСУАЛЬНА ШКІЛЬНА ОСВІТА: ФЕМІНІСТИЧНИЙ ПІДХІД

SCHOOL SEXUAL EDUCATION: A FEMINIST APPROACH

У статті всебічно розглядається взаємозв'язок між фемінізмом і статевим вихованням в Україні – тема, яка має велике значення в ширшому контексті сучасних соціальних трансформацій, що продовжують змінювати українське суспільство. Авторки підкреслюють, що історичні корені феміністичного руху, які можна простежити до другої половини XIX століття, тісно пов'язані з появою перших жіночих організацій, що виступали за соціальні зміни, рівність та освітні можливості для жінок. Особлива увага приділяється ролі Наталії Кобринської, яка зображується як центральна фігура в просуванні феміністичної думки. Завдяки літературній діяльності й освітній активності Н. Кобринська стала піонеркою в поширенні феміністичних ідей і просуванні уявлення про те, що освіта повинна слугувати основою для досягнення гендерної рівності й розширення прав і можливостей жінок. У статті підкреслюється, що освіта є не тільки інструментом індивідуального зростання, а й механізмом трансформації суспільних уявлень, що сприяє створенню більш інклюзивного та справедливого середовища. У цьому контексті автори досліджують сучасний стан статевого виховання в українських школах, де прогрес часто досягається завдяки громадянським ініціативам та активізму на низовому рівні, а не завдяки комплексній державній політиці. Серед виявлених викликів – культурний опір, відсутність єдиних стандартів і недостатня інституційна підтримка. У дискусії підкреслюється незаперечний взаємозв'язок між фемінізмом і статевою освітою, наголошуючи на тому, як феміністичні принципи допомагають жінкам і дівчатам краще усвідомлювати свої права, тілесну автономію та соціальні ролі. Сексуальна освіта описується як потужний інструмент у боротьбі зі шкідливими стереотипами, ліквідації дискримінації за гендерною ознакою та зміни застарілих культурних норм. Урешті-решт, стаття сприяє академічній і соціальній дискусії про необхідність впровадження інклюзивних, гендерно-чутливих програм сексуальної освіти, які відображають феміністичні цінності й відповідають потребам сучасного українського суспільства.

Ключові слова: сексуальна освіта, фемінізм, гендерна рівність, права жінок, стигма, гендерно зумовлене насильство.

The article comprehensively examines the relationship between feminism and sex education in Ukraine – a topic that is of great importance in the broader context of contemporary social transformations that continue to change Ukrainian society. The authors emphasize that the historical roots of the feminist movement, which can be traced back to the second half of the nineteenth century, were closely tied to the emergence of the first women's organizations advocating for social change, equality, and educational opportunities for women. Particular attention is given to the role of Natalia Kobrynska, who is portrayed as a central figure in the advancement of feminist thought. Through her literary work and educational activism, Kobrynska became a pioneer in disseminating feminist ideas and promoting the notion that education should serve as a foundation for achieving gender equality and empowering women. The article highlights that education functions not only as a tool for individual growth but also as a mechanism for transforming societal attitudes, thereby creating a more inclusive and just environment. Within this framework, the authors investigate the current state of sexual education in Ukrainian schools, where progress has often been achieved through civic initiatives and grassroots activism rather than through comprehensive governmental policies. The challenges identified include cultural resistance, lack of unified standards, and insufficient institutional support. The discussion underscores the undeniable interconnection between feminism and sexual education, emphasizing how feminist principles help women and girls to become more aware of their rights, bodily autonomy, and social roles. Sexual education is described as a powerful instrument in combating harmful stereotypes, dismantling gender-based discrimination, and shifting outdated cultural norms. Ultimately, the article contributes to the academic and social debate on the necessity of implementing inclusive, gender-sensitive sexual education programs that reflect feminist values and respond to the needs of modern Ukrainian society.

Key words: sexual education, feminism, gender equality, women's rights, stigma, gender-based violence.

УДК 316.47

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.4>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Молоціян А.О.

аспірантка кафедри соціальних структур та соціальних відносин Київський національний університет імені Тараса Шевченка
ORCID ID: 0000-0001-7441-225X

Домбровська Ю.Ю.

аспірантка кафедри теорії та історії соціології Київський національний університет імені Тараса Шевченка
ORCID ID: 0009-0001-9168-4131

Постановка проблеми. Щоб розуміти всю важливість сексуальної шкільної освіти, необхідно передусім звернутися до фемінізму. Хибно може здатися, нібито ці питання лишень перетинаються, існуючи в окремих контекстах, що нівелює всю силу їхнього взаємозв'язку. Бо насправді, фемінізм і сексуальна освіта є взаємозалежними й тісно переплетеними між собою. З одного боку, аби усвідомлювати необхідність сексуальної шкільної освіти вкрай важливо знати, з чим і проти чого бореться сучасний феміністичний рух, з іншого – одним із результатів впровадження сексуальної шкільної освіти в навчальну програму може стати розвиток феміністичних ідей і зменшення рівню гендерної нерівності. У сучасному суспільстві питання статевої

освіти набуває все більшого значення, адже вона не лише забезпечує молодь необхідними знаннями про фізичні аспекти статевого життя, а й формує їхню свідомість щодо гендерних стереотипів і нерівностей. Фемінізм, у свою чергу, має на меті подолання соціальної нерівності та забезпечення прав жінок і дівчат. У цьому контексті взаємозв'язок фемінізму й сексуальної освіти в школах стає особливо важливим: якісна статева освіта може стати інструментом для виховання свідомого покоління, здатного критично ставитися до гендерних норм і сприяти формуванню справедливого суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феміністична проблематика є основою чималої кількості досліджень, що покликані як урегулювати

державну політику, так й інформувати щодо поточного стану тих чи інших аспектів гендерної рівності. Феміністичні дослідження все частіше включаються до програм університетів. Поява спеціалізованих курсів і програм, присвячених гендерним студіям і фемінізму, свідчить про все більший інтерес до цих тем в академічному середовищі. Зростає також і кількість досліджень, які аналізують гендерну політику в Україні, зокрема впливи міжнародних стандартів та угод на національну політику. Ці дослідження часто зосереджуються на питаннях насильства щодо жінок, репродуктивних прав та участі жінок у політичному процесі. Наприклад, у лютому-травні 2024 року World Vision і ГО «Дівчата» спільно провели загальнонаціональне дослідження щодо розуміння й поширеності різних форм ГЗН та ефективності реагування на нього [4, с. 15], а соціологічне онлайн-опитування «Що в Україні думають про сучасний фемінізм та феміністок» [13, с. 5], проведене з 9 по 24 серпня 2021 року, мало на меті вивчення спектру уявлень про сучасний фемінізм і його основні ідеї. Разом із цим дослідження щодо актуальності й структури сексуальної освіти в школах також активно проводяться, зокрема в серпні-листопаді 2019 року Аналітичний центр CEDOS [11, с. 3] провів дослідження сексуальної освіти в українських школах, а саме змісту сексуальної освіти в межах навчальних програм і його відповідності потребам та очікуванням учасниць освітнього процесу. Наприклад, опитування Аналітичного центру Cedoss у партнерстві з Дослідницькою агенцією Info Sapiens на замовлення Фонду ООН у галузі народонаселення (UNFPA) та за підтримки МОН [6, с. 10–12] дослідило обізнаність і ставлення батьківської та вчительської спільноти до секспросвіти.

Мета статті полягає в спробі обґрунтувати наявність та історичну тяглість взаємозв'язку сексуальної освіти як інструмента й фемінізму як феномена.

Виклад основного матеріалу. Сексуальна освіта в школах є ключовим елементом підготовки підлітків до дорослого життя, надаючи їм базові знання та цінності, які допомагають формувати відповідальне ставлення до сексуальності. У сучасному світі, де традиційні погляди змінюються під впливом глобалізації та культурних перетинів, сексуальна освіта в шкільній системі стає необхідним інструментом для забезпечення підлітків інформацією про різноманітні гендерні ролі, моделі поведінки й взаємовідносини. Це дає молоді змогу краще орієнтуватися в питаннях власної сексуальної ідентичності й взаємодії з іншими.

Значення сексуальної освіти в школах полягає також у її здатності сприяти формуванню здорових стосунків, основаних на взаємній повазі та розумінні. Вона допомагає молодим людям усвідомити важливість особистих кордонів і відповідальності, що має позитивний вплив на їхні майбутні соціальні й інтимні взаємини.

Організація сексуальної освіти в Україні набуває особливої актуальності в умовах, коли країна переживає складні соціально-економічні виклики че-

рез тривалої військової агресії. Війна призвела до суттєвих змін у демографічній ситуації, відзначеної масовою міграцією населення за кордон і втратами серед військових і цивільних осіб. Ці фактори руйнують традиційні культурні та сімейні зв'язки, ставлячи під загрозу стабільність родинних відносин.

Діти й підлітки в таких умовах стають свідками й учасниками складних соціальних ситуацій, вибираючи їх у себе, як губка. Вони спостерігають за поведінкою дорослих, за тим, як батьки та родичі реагують на виклики, з якими стикається суспільство. Це впливає на їхнє сприйняття стосунків, цінностей і гендерних ролей, формуючи їхню особистісну ідентичність і соціальні орієнтації.

У таких умовах правильно організований процес сексуальної освіти може стати важливим елементом, який допоможе підліткам зрозуміти основи особистих кордонів і гендерної рівності й навчитися розпізнавати та протидіяти гендерно зумовленому насильству. Тому сексуальна освіта має потенціал стати важливим інструментом у формуванні здорових міжособистісних відносин у нових соціально-культурних реаліях України.

Сексуальна освіта в школах, особливо крізь призму феміністичного підходу, має вирішальне значення для становлення суспільства, ґрунтованого на рівності. Основна мета такого підходу – дати учням можливість критично осмислювати традиційні уявлення про гендерні ролі й запобігати закріпленню стереотипів, які підтримують нерівність і насильство. Цей підхід не обмежується лише фізичними аспектами сексуальності, а розглядає сексуальне здоров'я в контексті соціальних і культурних факторів, які формують уявлення про стосунки, права й відповідальність кожної людини.

Феміністична сексуальна освіта спрямована на створення простору, де учні можуть вивчати концепції згоди, поваги та взаєморозуміння. Важливо, щоб школярі отримували знання, які допоможуть їм зрозуміти, як культурні норми впливають на їхні вибори, стосунки й самосприйняття.

За визначенням UNESCO, комплексна сексуальна освіта – це навчальний процес, оснований на курсах, що охоплює когнітивні, емоційні, фізичні та соціальні аспекти сексуальності. Її метою є забезпечити дітей і молоді знаннями, навичками, установками та цінностями, які дають їм можливість реалізувати своє здоров'я, добробут і гідність, розвивати поважні соціальні та сексуальні стосунки; урахувати, як їхні вибори впливають на їхнє благополуччя та благополуччя інших, а також розуміти й забезпечувати захист своїх прав протягом усього життя [5, с. 9].

Збільшення доступу до інтернету у світі означає, що значна кількість інформації або освіти, пов'язаної із сексом, отримується через перегляд еротичного та відвертого контенту. Один із великих вебсайтів порнографії повідомив про 42 мільярди відвідувань свого сайту у 2019 році, з понад 115 мільйонами відвідувань на день у світі. Молоді люди у віці 18–24 роки були другими за кількістю споживання (хоча дані про споживачів віком до 18 років не надаються). Відвер-

тий контент рідко демонструє практики безпечного сексу й існує в більш широкому соціокультурному контексті, в якому стереотипи щодо гендеру, сексизм, сексуальна об'єктивація та підтримка насильницьких настроїв є надзвичайно поширеними. Оскільки багато дітей і молоді або піддаються впливу порнографії, або самі її шукають, цей контент неминує сприяти формуванню ставлень, норм та очікувань щодо сексу, тіл і стосунків, а також впливає на сексуальну поведінку [6, с. 12–14].

Знання основ фізіології, особистих кордонів і понять гендерно зумовленого насильства й гендерної рівності є важливими для підлітків, оскільки вони формують основи для здорового та відповідального ставлення до себе і оточуючих. Розуміння фізіології дає змогу молоді усвідомлювати власні зміни в організмі, що є критично важливим для розвитку самосвідомості та прийняття свого тіла. Знання про особисті кордони допомагає підліткам установлювати здорові стосунки, визначати, коли і як їх порушують, а також захищати себе від небезпечних ситуацій.

Обізнаність про гендерно зумовлене насильство й гендерну рівність сприяє формуванню ціннісних орієнтацій, які підкреслюють важливість поваги, емпатії та рівноправності в стосунках. Ці знання допомагають молодим людям розпізнавати й протидіяти дискримінації, формуючи активну громадянську позицію. Знання про контрацепцію й принцип взаємної згоди є ключовими елементами сексуальної освіти, які суттєво впливають на формування відповідального ставлення до сексуальних стосунків. Правило взаємної згоди є важливим аспектом здорових стосунків, оскільки воно наголошує на необхідності спілкування та згоди між партнерами. Знання про зворотний зв'язок і про те, як важливо поважати бажання й кордони інших, сприяє розвитку емоційної зрілості й відповідальності в підлітків. Це допомагає формувати цінності, які протистоять насильству й експлуатації, закладаючи основи для побудови здорових, взаємоповажних стосунків.

У різних країнах існують численні підходи до надання сексуальної та репродуктивної освіти, інформації та послуг, і важливо враховувати, хто їх надає, яким чином і які результати це приносить. Багато організацій, зокрема державні міністерства, молодіжні клініки та недержавні організації, прагнуть забезпечити молодь актуальною інформацією та послугами з сексуального й репродуктивного здоров'я. У деяких країнах зусилля цих організацій доповнюються програмами, що реалізуються місцевими громадами й церквами. Незважаючи на наявність великої кількості інформації, молодь залишається найвразливішою групою з високим рівнем інфекції ВІЛ/СНІДом. Дослідження показують, що недостатня обізнаність про сексуальність і стосунки, а також ризиковані поведінкові моделі сприяють цьому становищу. У впровадженні сексуальної освіти в цих країнах усе ще залишається багато роботи, оскільки вона була в основному ініційована у відповідь на епідемію ВІЛ/СНІДу [15, с. 15].

Незважаючи на те що багато країн мають політики або закони, що стосуються сексуальної освіти, особливо на рівні середньої освіти, реальна змістовність та ефективність її впровадження часто залишаються під питанням. Аналіз національних програм комплексної сексуальної освіти показує, що вони не завжди охоплюють необхідний спектр тем, що може негативно впливати на їхню ефективність. Крім того, багато вчителів відчуває невпевненість у своїх силах під час викладання цього предмета, що призводить до того, що учні отримують важливу інформацію занадто пізно або взагалі не отримують її [5, с. 22–23].

Молоді люди не залишилися самотніми в цьому зусиллі: до них приєдналися громади, батьки, лідери віри та зацікавлені сторони в освітньому секторі, які все більше підтримують сексуальну освіту як невід'ємну частину якісної освіти, що є комплексною та базується на навичках життєдіяльності. Вона допомагає молодим людям розвивати знання, навички, етичні цінності й ставлення, необхідні для свідомого, здорового та шанобливого вибору в стосунках, сексу й репродукції. Незважаючи на ці досягнення, надто багато молодих людей усе ще переходять з дитинства в доросле життя, отримуючи неточну, неповну або упереджену інформацію, що впливає на їхній фізичний, соціальний та емоційний розвиток. Ця недостатня підготовка не лише посилює вразливість дітей і молоді до експлуатації та інших шкідливих наслідків, а й свідчить про провал суспільства у виконанні своїх зобов'язань перед цілим поколінням [18, с. 7].

Отже, сексуальна освіта є незамінним компонентом формування свідомого, відповідального й здорового підходу молоді до своїх відносин і сексуальності. У сучасних умовах, з огляду на виклики, які постають перед українським суспільством, включаючи соціально-економічні труднощі та військові конфлікти, важливість адекватної сексуальної освіти стає ще більш актуальною. Вона не лише забезпечує підлітків необхідними знаннями про фізіологію, гендерні ролі, права й особисті кордони, а й формує ціннісні орієнтації, які підкреслюють важливість взаємоповаги та емпатії. Феміністичний підхід до сексуальної освіти, що акцентує увагу на критичному осмисленні традиційних гендерних норм, може суттєво змінити перспективи молоді. Він сприяє створенню безпечного простору для обговорення важливих тем, що стосуються згоди, взаємоповаги й відповідальності у відносинах. Проте для досягнення справжніх змін необхідно подолати наявні бар'єри в системі освіти, такі як брак підготовлених викладачів і недостатня підтримка з боку держави та громади. Тільки спільними зусиллями молоді, педагогів, батьків і представників громадянського суспільства можна створити сприятливе середовище для розвитку комплексної сексуальної освіти в Україні. Це стане запорукою формування здорового, обізнаного й відповідального покоління, здатного зробити свідомий вибір і забезпечити своє благополуччя в умовах сучасного світу.

Стигма та насильство як ключові проблеми. Чи не найбільш вагомим аргументом на захист факту наявності взаємозв'язку між секспросвітою та фемінізмом як таким є спільність проблематики, із якою ведеться активна боротьба з обох сторін. Такими суспільними темами, котрі є водночас фокусом секспросвіти й мають феміністичну складову, є чи не передусім гендерно зумовлене насильство та стигма. Власне, гендерно зумовлене насильство (далі – ГЗН) – це насильство, спрямоване проти особи через її гендерну належність, або насильство, яке непропорційно впливає на осіб певної статі. ГЗН зазнають як жінки, так і чоловіки, але серед постраждалих більшість становлять усе ж жінки й дівчата, оскільки це явище глибоко вкорінене в нерівності жінок і чоловіків [8, с. 16].

За різними даними, в Україні через війну різко збільшився рівень домашнього насильства. Наприклад, за перші п'ять місяців 2023 року кількість зареєстрованих випадків домашнього насильства зросла на 51%, якщо порівнювати з 2022 роком. Так, за січень-травень 2023 року поліція зареєструвала 349 355 випадків домашнього насильства, за той же період 2022 року було 231 244 випадків, а у 2021 році ще менше – 190 277 [17, с. 3]. Разом із цим кількість зареєстрованих випадків домашнього насильства в Україні у 2024 році зросла майже на 80% порівняно з минулим роком. Про це під час ефіру національного марафону повідомила начальниця відділу протидії домашньому насильству Офісу генерального прокурора України Ірина Шурхно [2]. З вищезазначених даних можна зробити висновок, що проблема гендерно зумовленого насильства, з котрою бореться сучасний український фемінізм, є не лише актуальною, а й, на жаль, усе більш болісною для України.

Важливою складовою тематики насилля, котра є настільки принциповою, наскільки простою в реалізації, проте досі не перестала бути приводом для жартів, є активна згода. За своєю суттю активна сексуальна згода – це добровільна, усвідомлена, озвучена усно й підкріплена діями згода на інтимну близькість. Розповсюджується вона лише на ту взаємодію, яка є проговореною з партнером, і триває до тих пір, поки не озвучено бажання припинити [14]. На жаль, розуміння того, що згода на секс не може бути за замовчуванням, лише набирає обертів і, здається, рухається до свого автоматизму досить повільно. Досі існує безліч хибних уявлень про те, що «ні» може бути завуальованим «так», що близькість обов'язкова для пар, оскільки вони зустрічаються, і що певний зовнішній вигляд може бути причиною для примусу до сексу. Без перебільшень, саме існування активної згоди як такої, що є єдиною правильною умовою близькості, може стати одним із найбільш ефективних механізмів зменшення толерантності до насильства та кривдника.

Іншою й не менш актуальною є проблема репродуктивного тиску, а точніше його найбільш жорсткого прояву – репродуктивного насильства. Якщо репродуктивним тиском можна назвати погрози,

поведінку та певні культурні установки, спрямовані на контроль над репродуктивною сферою людини, найчастіше жінки, то репродуктивне насильство – це примушення жінки до народження дитини або, навпаки, до абортів. Попри те що в Україні жінка може зробити аборт за власним рішенням до 12 тижня вагітності, а за соціальними чи медичними показаннями – до 22 тижня [9], за останні десять років чотири рази (2012 рік, 2013 рік, 2013 рік, 2017 рік) подавалися законопроекти щодо заборони абортів, запровадження кримінальної відповідальності за аборт, погіршення доступу жінок до медичних послуг із переривання вагітності тощо. Словом, на державному рівні так чи інакше відбувається регулювання та втручання в особисте життя і здоров'я жінок. Таке ж втручання, проте іншого стибу жінки можуть зустріти й з боку лікарів і лікарки, котрі не гребують, наприклад, непроханими порадами щодо народження дитини або умисно лякають наслідками абортів. Тобто репродуктивний тиск має різні форми та прояви: від жартів родичів про біологічний годинник до чергового законопроекту, що регулюватиме народжуваність. Але об'єднує ці форми та прояви факт зовнішнього тиску на особисте життя й тілесність жінки.

Окрім усіх вищезгаданих аспектів, сучасна феміністична боротьба відбувається й із гендерними стереотипами та стигмою. Саме стереотипні уявлення й упередження сприяють укоріненню та поширенню ідей гендерної нерівності, відтворюючи її знову й знову. Наприклад, за результатами дослідження, проведеного ГО «Дівчата» 2022 року, «Жінки та стигма» в практиках гендерного виховання дівчат батьками та шкільництвом, виявлено табування частини тем, пов'язаних із жіночим здоров'ям, стереотипи, а також перекидання відповідальності за інформування, однобоке інформування, спорадичне інформування, особливо щодо сексуального та репродуктивного здоров'я (акцент на залякуванні, а не на формуванні компетенцій) [4, с. 5]. Ці дані свідчать про актуальність і подальше поширення цілого спектру стигматизованих уявлень про жінку, а також демонструють усю нагальність і важливість сексуальної освіти в боротьбі в тому числі за ідею гендерної рівності.

Потреба запровадження сексуальної освіти. Для України, європейської країни з давньою історією, яка має свою самобутню культуру, дуже важливо знайти свій шлях адекватного сексуального виховання молоді. Особливо гостро це питання постає перед українським суспільством нині. Війна з РФ, що триває з 2022 року, викликала найсильнішу соціально-демографічну деформацію українського суспільства. Сотні тисяч молодих жінок, рятуючи дітей, змушені були емігрувати за кордон. А сотні тисяч молодих чоловіків вирушили на фронт, боронити Батьківщину. Необхідно вже зараз складати програму відновлення культурної спадщини нашої країни та передбачати ті труднощі, з якими зіткнеться наше суспільство в повоєнний час: гострий дефіцит робочих рук і глибока демографічна криза, пов'язана з різким скороченням народжуваності дітей і старінням населення.

Державна політика інтеграції України до Європейського простору включає десятки напрямів і законодавчих змін звичного способу життя в українських сім'ях, перегляд моральних цінностей, принципів загальної культури. Має, зокрема, й адаптація зарубіжного досвіду у вирішенні педагогічних проблем сексуального виховання учнівської молоді. Необхідно враховувати той факт, що в низці дружніх Україні високорозвинених європейських країн (Великобританія, Італія, Німеччина, Франція, Швеція, Фінляндія) сексуальна культура й сексуальна освіта зведені до рангу державної освітньої політики.

Тому потреба запровадження сексуальної освіти в Україні зумовлена низкою соціально-демографічних викликів, які постали перед країною внаслідок війни й інтеграції в європейський простір. В умовах демографічної кризи та соціальних трансформацій необхідно адаптувати зарубіжний досвід для створення освітніх програм, що сприятимуть формуванню свідомого ставлення до сексуальності й родинних цінностей. Це дасть змогу виховати молоде покоління в дусі рівноправності, відповідальності та поваги до людської гідності, забезпечуючи стале відновлення суспільства в повоєнний час.

Історичне підґрунтя. Незважаючи на те що феміністичні ідеї особливо активно розповсюджуються в мас-медіа протягом останніх років, перші жіночі організації на українських землях почали з'являтися ще в другій половині XIX століття. Розглядаючи розвиток феміністичного руху на українських теренах, важливо враховувати тогочасний політичний контекст, котрий передбачає своєрідне територіальне, а тому й контекстуальне розділення, що проходить по річці Збруч. Шляхи розвитку фемінізму в Україні мали свої відмінності в Західній Україні як частині Австро-Угорської імперії та в Наддніпрянщині, яка на той час перебувала в складі царської Росії.

Першою жіночою організацією вважається «Товариство руських женщин», засноване в 1884 році в Станіславі (тепер Івано-Франківськ) письменницею і феміністкою Наталею Кобринською (1855–1920). Власне, сама Наталія Кобринська була однією з найперших активісток українського жіночого руху на Галичині, сформулювала його основні ідеї та транслувала їх через власну письменницьку й видавничу діяльність [5]. Цікаво, що західноукраїнський феміністичний рух, хоч і акцентував увагу радше на національному питанні, був м'яким, поширюючись через літературу та просвітницьку діяльність. Наприклад, у 1887 році Н. Кобринська разом з Оленою Пчілкою видали альманах українок «Перший вінок», що увійшов в українську історію як перша жіноча збірка, заклавши основи розвитку жіночих часописів, які редагували й видавали самі жінки. Як писала сама Н. Кобринська в передмові до видання: «Видаючи «Жіночий альманах» з самих жіночих праць, ми не гадаємо відчуватися від мужчин на полі загальних стремлень і ізолювати жіноче питання від інших суспільних задач. Ми лиш переконані, що ніхто ліп-

ше від нас самих не зможе знати про наші терпіння, недостатки і вимоги, що ми повинні старатися ближче об'яснити наше положення в суспільстві» [7]. Словом, Н. Кобринська вела активну просвітницьку та громадську діяльність, організовувала збирання підписів за право жінок отримувати освіту. Жіночі організації справді були доволі розповсюдженими на теренах західноукраїнських земель, маючи на меті передусім освіту жінок. Наприклад, у 1893 році виник Клуб русинок у Львові, що провадив свою роботу серед жінок, які мешкали в селах. Подібний клуб виник також у Чернівцях. 1906 року за ініціативи Костянтини Малицької створено Жіночу громаду у Львові, 1908 року – Кругок українських дівчат у Львові та Чернівцях. У 1909 році львівські організації об'єдналися в Жіночу громаду, яку очолила Костянтина Малицька. У роки Першої світової українські жінки заснували у Відні Комітет допомоги пораненим воякам. 1917 року й повторно 1921 року жіночі організації об'єдналися в Союз українок. Союз українок Волині, очолюваний П. Багрянівською, діяв у Рівному, а Союз українок Галичини очолювала Мілена Рудницька [1, с. 240].

Отже, саме просвітницька й освітня складова стали тими інструментами, котрі як на східних, так і на західних теренах українських земель розвивали та поширювали феміністичні ідеї. Таким чином, можна говорити про те, що чи не найпершим джерелом поширення й укорінення феміністичних ідей на українських землях була саме освіта (або просвітництво) й усе до неї дотичне, зокрема література. Разом із цим сучасні гендерні студії в Україні еволюціонували від академічної новинки, що цікавила лише декількох дослідниць, до частково інституціоналізованого наукового напрямку, який став невід'ємною частиною таких багатьох дисциплін і ввійшов до навчального плану багатьох університетів. Себто, зважаючи на історичну перспективу, питання важливості освіти як такої для української феміністичної проблематики є беззаперечним.

Сучасний стан запровадження сексуальної освіти в школах. Сучасне українське суспільство переживає трансформацію в різних аспектах, включаючи ставлення до сексуальності й сексуальної освіти. Сфера сексуального життя залишається табуованою темою в українському дискурсі, а інформація щодо сексуальності й сексуальної освіти рідко знаходить відклик у громадському просторі. Однак ця тема має значущий вплив на соціалізацію підлітків, визначаючи їхні уявлення про власне тіло, взаємини з іншими та роль у суспільстві.

Попри те що на початку 2024 року на сайті Президента України була опублікована петиція щодо впровадження обов'язкового статевого виховання в систему освіти, яка набрала необхідні 25 тисяч голосів, офіційного курсу сексуальної освіти в українських школах досі не існує. Однак значну роль у цьому напрямі відіграє громадська організація «Дівчата». Вони розробляють освітні матеріали та проводять лекції для підлітків і дорослих щодо сексуальної просвіти, співпрацюючи з гінекологами,

сексологами, психологами, соціологами, юристами й іншими експертами. Їхній навчально-методичний посібник «Основи репродуктивного та сексуального здоров'я» отримав гриф від Міністерства освіти та науки України у 2022 році, що свідчить про високий рівень матеріалів і дає змогу використовувати їх в освітньому процесі. Завдяки цій організації питання статевої освіти поступово інтегрується в освітню систему України.

Висновки. З огляду на вищезазначене, можна стверджувати, що взаємозв'язок фемінізму та сексуальної освіти є беззаперечним. З одного боку, характерною особливістю української феміністичної думки в історичному контексті була просвітницька складова й важлива роль освіти в поширенні ідей гендерної рівності. Разом з цим жіночі студії із часом трансформувалися й перейшли на інший, інституційний рівень, перетворившись радше на студії гендерні, але продовжуючи існувати в царині освіти. Саме це співіснування освіти (просвітництва) і феміністичної проблематики підтверджує дієвість та, очевидно, ефективність такої співпраці. З іншого боку, сучасний український фемінізм визначає принципово важливою боротьбу з тими проблемами, котрі, у свою чергу, є фокусом для сексуальної освіти. Іншими словами, фемінізм, власне, підкреслює важливість права жінок на інформацію, у тому числі про своє тіло й сексуальність, про репродуктивне здоров'я та права, про стосунки як такі. У свою чергу, сексуальна освіта дає жінкам змогу розуміти свої потреби та права, вона змінює культурні норми й сприяє боротьбі зі стигмою та стереотипами, що є важливим елементом феміністичної боротьби. Взаємозв'язок фемінізму й сексуальної освіти є багатограним і важливим для формування сучасних підходів до навчання. Інтеграція феміністських принципів у сексуальну освіту може призвести до створення більш чутливих, інклюзивних та ефективних програм, що відповідають потребам сучасної молоді.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Богачевська-Хомяк М., Веселова О.М. Жіночий рух в Україні. Енциклопедія історії України / редкол. : В.А. Смолій (голова) та ін. ; НАН України ; Інститут історії України. Київ : Наукова думка, 2005. Т. 3: Е-ІІ. 672 с. URL: http://resource.history.org.ua/cgi-bin/eiu/history.exe?I21DBN=EIU&P21DBN=EIU&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=eiu_all&C21COM=S&S21CN-R=20&S21STR=Zhinochy_rukh_v_Ukraini.
2. Випадків домашнього насильства в Україні стало на 80% більше з минулого року. Бабель, 2024. URL: <https://babel.ua/news/111379-vipadkiv-domashnogo-nasilstva-v-ukrajini-stalo-na-80-bilshe-z-minulogo-roku>.
3. Гендерні студії в Україні: довгий шлях від 90-х до сьогодні. *Феміністські транслوکальності*. URL: <https://feminisms.co/zine/gender-studies-in-ukraine>.
4. Жінки та стигма. ГО «Дівчата», 2023. URL: <https://drive.google.com/file/d/1txmWIYWrw-CEI-go8fQu6BAR4ql-Cblo1/view>.
5. Наталія Кобринська – за духом часу й українсько-го жіночого руху. *Читомо*. URL: <https://chytomo.com/natalia-kobrynska-za-dukhom-chasu-j-ukrainskoho-zhinochoho-rukhu/>.
6. Обізнаність та ставлення вчительської спільноти і батьків до комплексної сексуальної освіти. Cedoss, 2020. URL: https://ukraine.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/sexual_education_ua_0.pdf.
7. Перша українська феміністка. «Чорна пані» Наталія Кобринська. *September Journal*. URL: <https://september.ua/ukraine/persha-ukrajinska-feministka-chor-na-pani-natalija-kobrynska>.
8. Підтримка людей, які пережили гендерно зумовлене насильство. *UNICEF*. URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/27931/file/Mobile_booklet_Final.pdf.
9. Про затвердження Порядку надання комплексної медичної допомоги вагітній жінці під час небажаної вагітності, форм первинної облікової документації та інструкцій щодо їх заповнення : Наказ МОЗ України від 24.05.2013 № 423. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1095-13#Text>.
10. Сексосвіта. ГО «Дівчата», 2024. URL: <https://www.divchata.org/uk/proekty/seksosvita.html>.
11. Сексуальна освіта в школах: чи є що покращувати. Cedoss, 2019. URL: <https://cedoss.org.ua/pdf/презентація.pdf>.
12. Український фемінізм: дати, події, імена. *Наше слово*. URL: <https://nasze-slowo.pl/ukrainskij-feminizm-dati-podii-imena/>.
13. Що в Україні думають про сучасний фемінізм та феміністок. *ZMINA*, 2021. URL: <https://zmina.ua/publication/shho-v-ukrajini-dumayut-pro-suchasnyj-feminizm-ta-feministok/>.
14. Що таке принцип активної згоди та чому він такий важливий? *Eva Blog*, 2024. URL: <https://blog.eva.ua/shho-take-printsip-aktivnoyi-zgodi-ta-chomu-vin-takij-vazhlivij/>.
15. Bonolo K. Sexuality education in Sweden. *Kelefang Bonolo*. Gothenburgs Universitet, 2008. URL: https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/17923/gupea_2077_17923_1.pdf?sequence=1.
16. Comprehensive sexuality education: For healthy, informed and empowered learners. *UNESCO*. URL: <https://www.unesco.org/en/health-education/cse>.
17. Foroudi L. Rising domestic violence is a hidden front in Ukraine's war. *Reuters*, 2023. URL: <https://www.reuters.com/world/europe/rising-domestic-violence-is-hidden-front-ukraines-war-2023-08-03/>.
18. International technical guidance on sexuality education: an evidence-informed approach. *UNESCO*, 2018. URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260770>.
19. Safe, seen and included: report on school-based sexuality education. *UNESCO*, 2023. URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000387610>.
20. Switched on: sexuality education in the digital spa. *UNESCO*, 2020. URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000372784>.

Стаття надійшла у редакцію: 26.10.2025

Стаття прийнята: 10.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ЕТИЧНИЙ ТА ПРАВОВИЙ АСПЕКТИ ПРОТИДІЇ ГІБРИДНІЙ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

ETHICAL AND LEGAL ASPECTS COUNTERMEASURES TO HYBRID WARFARE IN UKRAINE

Статтю присвячено комплексному аналізу етичних та правових вимірів гібридної війни в Україні з акцентом на соціологічний контекст, що визначає ефективність і легітимність державних рішень у надзвичайних умовах. Обґрунтовується, що гібридна агресія поєднує воєнні та невоєнні інструменти впливу, розмиває межі між безпековою та цивільною сферами, чим випробовує спроможність правопорядку забезпечувати захист цивільного населення, притягнення до відповідальності за міжнародні злочини та справедливий розподіл тягара війни. Методологічну основу становлять юридико-доктринальний і порівняльно-правовий аналіз доктринальних підходів до характеристики гібридної війни, норм міжнародного гуманітарного права, положень вітчизняного законодавства про воєнний стан, кібербезпеку, критичну інфраструктуру й медіасферу, а також соціально-правовий підхід із залученням даних українських опитувань щодо довіри, згуртованості, мобілізаційної готовності й міжгрупової напруженості. У роботі доведено, що режим воєнного стану слугує динамічним механізмом інтеграції гуманітарних стандартів у національну практику: визначає порядок мобілізації, зміст взаємодії органів влади, межі тимчасових обмежень прав і свобод відповідно до критеріїв законності, необхідності та пропорційності, порівнює правила розмежування цивільних і військових об'єктів, гуманітарного доступу й поводження з військовополоненими. Водночас виявлено нормативні та процедурні прогалини, що ускладнюють відповіді на виклики гібридної війни, а саме: нестача усталених процедур атрибуції кібератак та інформаційних операцій; недостатня уніфікація стандартів фіксації, автентифікації та збереження електронних доказів; фрагментація інституційної координації; слабка операціоналізація механізмів документування злочинів, відшкодування шкоди та взаємодії з міжнародними юрисдикціями.

Соціологічні індикатори підтверджують, що легітимність обмежувальних заходів і готовність суспільства до їх дотримання визначаються не лише юридичною правильністю, а й станом довіри, відчуттям справедливого розподілу ризиків і ресурсів та структурою міжгрупових напружень. Зафіксовано «пікове» піднесення оцінок діяльності держави в перший рік повномасштабної агресії, що пояснюється як ефект консолідації перед екзистенційною загрозою; наступне повернення до більш критичних оцінок у поєднанні з хвилюваним сприйняттям нерівності та неоднорідною конфліктністю вказує на необхідність прозорих правил розподілу тягара війни, цільових програм підтримки внутрішньо переміщених осіб, зайнятості та малого бізнесу, а також цілісної системи ветеранської політики. На цій підставі запропоновано модель правової політики, що синхронізує три блоки: по-перше, оновлення нормативної бази і процесуальних гарантій (атрибуція кібератак, докази, межі протидії дезінформації, компенсаційні механізми); по-друге, інституційну координацію та підзвітність (міжвідомчі протоколи, парламентський і громадський контроль, відкриті комунікації); по-третє, системне врахування емпіричних соціальних індикаторів у правотворчих рішеннях.

Зроблено висновок, що саме поєднання правових інструментів з етично вмотивованою, публічно поясненою та соціологічно обґрунтованою політикою дає змогу досягнути пропорційності обмежень прав, реального притягнення до відповідальності за воєнні злочини, дієвого захисту цивільних осіб і стійкої легітимності державних дій у протидії гібридній агресії.

Ключові слова: гібридна війна, етика державної політики, міжнародне гуманітарне право, воєнний стан, соціальна довіра, суспільна стійкість, дезінформація, кібербезпека, атрибуція кібератак, електронні докази, документування воєнних злочинів, компенсації та відшкодування, внутрішньо переміщені особи, стратегічні комунікації.

The article offers a comprehensive analysis of the ethical and legal dimensions of hybrid warfare in Ukraine, with an emphasis on the sociological context that conditions the effectiveness and legitimacy of state decisions under extraordinary circumstances. It argues that hybrid aggression combines military and non-military instruments of influence, blurs the boundaries between the security and civilian spheres, and thereby stress-tests the legal order's capacity to protect civilians, ensure accountability for international crimes, and distribute the burdens of war fairly. Methodologically, the study relies on doctrinal and comparative legal analysis of international humanitarian law, international human rights law, and national legislation on martial law, cybersecurity, critical infrastructure, and the media, as well as a socio-legal approach drawing on validated Ukrainian survey data on trust, cohesion, mobilization readiness, and intergroup tensions. The article shows that the martial law regime functions as a dynamic mechanism for integrating humanitarian standards into national practice: it defines procedures for mobilization and inter-institutional coordination, sets the limits of temporary restrictions on rights and freedoms according to the tests of legality, necessity, and proportionality, and clarifies rules on the distinction between civilian and military objects, humanitarian access, and the treatment of prisoners of war. At the same time, the study reveals regulatory and procedural gaps that impede responses to the challenges of hybrid warfare: the lack of established procedures for attributing cyberattacks and information operations; insufficiently unified standards for the collection, authentication, and preservation of electronic evidence; fragmented institutional coordination; and weak operationalization of mechanisms for documenting crimes, compensating harm, and engaging with international jurisdictions. Sociological indicators confirm that the legitimacy of restrictive measures and the public's willingness to comply with them depend not only on legal soundness but also on levels of trust, perceptions of fair burden-sharing, and the structure of intergroup frictions. The "peak" rise in positive evaluations of state performance in the first year of the full-scale aggression is interpreted as a consolidation effect in the face of an existential threat; the subsequent reversion to more critical assessments—combined with wave-like perceptions of inequality and uneven conflict intensity—signals the need for transparent rules for distributing wartime burdens, targeted support programs for internally displaced

УДК 316.33

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.5>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Чеботаєв В.О.

старший викладач кафедри суспільних наук ННІ воєнної історії, права та соціальних наук Національний університет оборони України
ORCID ID: 0009-0009-9664-0398

persons, employment and small business, and a coherent veterans' policy. On this basis, the article proposes a policy framework that synchronizes three blocks: first, updating the normative base and procedural safeguards (attribution of cyberattacks, evidentiary standards, boundaries of counter-disinformation, compensation mechanisms); second, institutional coordination and accountability (interagency protocols, parliamentary and civic oversight, open communications); and third, systematic incorporation of empirical social indicators into law- and policy-making. The conclusion is that only the combination of legal instruments

with ethically reasoned, publicly explained, and sociologically grounded policy can secure proportionate rights restrictions, real accountability for war crimes, effective protection of civilians, and a resilient legitimacy of state action in countering hybrid aggression.

Key words: hybrid warfare, ethics of public policy, international humanitarian law, martial law, social trust, social resilience, disinformation, cybersecurity, attribution of cyberattacks, electronic evidence, documentation of war crimes, compensation and reparation, internally displaced persons, strategic communications.

Вступ. Повномасштабна агресія російської федерації проти України актуалізувала системні вади сучасного міжнародного права та обмеженість дієвих механізмів контролю і примусу. Масові та різновидові порушення норм міжнародного гуманітарного права й прав людини, учинювані державою-агресором, демонструють дефіцит ефективної підзвітності, який породжує ефект «самовідтворюваної безкарності» та стимулює нові делікти. У межах гібридної війни, що поєднує воєнні, інформаційно-психологічні, кібернетичні, економічні та правові інструменти впливу, виявляється «сіра зона» правозастосування, де класичні доктрини *jus ad bellum* (право на застосування сили; підстави самозахисту) та *jus in bello* (право ведення війни; правила захисту під час боїв) не завжди забезпечують належну кваліфікацію актів, атрибуцію відповідальності та превенцію шкоди цивільним. Саме тому на передній план виходить питання модернізації міжнародно-правових та національних регуляторних режимів у поєднанні з етикою державної політики безпеки, що доводить актуальність тематики і цієї наукової праці.

Важливість та необхідність цього дослідження також зумовлена не лише масштабом порушень, а й трансформацією соціальної тканини українського суспільства у 2014–2025 рр.: зміною конфігурацій довіри до інститутів, зростанням ролі горизонтальної солідарності та волонтерства, переосмисленням меж допустимих обмежень прав у надзвичайних умовах. У цих обставинах правові рішення набувають нормативно-етичної «подвійної природи»: вони мають одночасно відповідати тестам законності, необхідності та пропорційності й бути соціально легітимними, тобто узгодженими з очікуваннями та ціннісними уявленнями громадян. Соціологічний контекст, а саме довіра, згуртованість, сприйняття справедливості – стає ключем до розуміння дієвості правових інструментів у гібридному конфлікті. Саме бінарність (правовий та етичний вимір) протидії гібридній війні в науковому плані має високий ступінь актуальності та практичної витребуваності, оскільки результати такого дослідження покликані закласти основу для вироблення комплексу практичних запобіжників виникнення гібридних воєн, недопущення впливу шкідливих наслідків їх ініціювання та ведення.

Стан наукової розробки тематики дослідження. Проблематика гібридної війни, її соціологічного, правового та етичного вимірів сьогодні активно досліджується в наукових колах. Вказаним аспектам

присвячували свої дослідження такі вітчизняні вчені: А. Антонов, О. Васильєв, Д. Веденєєв, В. Горбулін, С. Дембіцький, О. Злобіна, У. Ільницька, Б. Калініченко, О. Коломієць, О. Комарчук, Н. Костенко, Є. Магда, А. Набока, Ж. Павленко, Д. Сидоренко, О. Симончук, Г. Яворська та інші. Проте більшість наукових досліджень стосуються вивчення окремих аспектів гібридної війни відповідно до наукових інтересів самих науковців. Сьогодні особливої актуальності набувають комплексні дослідження гібридної війни, зокрема з боку її соціологічного та правового виміру, що залишаються малодослідженими й відзначаються низьким рівнем концептуальності результатів таких досліджень.

Мета та завдання дослідження. У роботі ми намагатимемося поєднати вивчення правового (нормативного) складника гібридної війни та її емпірично верифікованих соціологічних індикаторів. Це дасть змогу досягнути мету дослідження, а саме: розробити етико-правові критерії дій держави та приватних суб'єктів у механізмі протидії гібридному конфлікту. Відповідно, завдання наукової роботи: 1) аналіз доктринального розуміння викликів, що породжуються сучасними формами гібридної агресії; 2) обґрунтування системи індикаторів формування та реалізації політики держави і суб'єктів громадянського суспільства в механізмі протидії гібридній агресії.

Основна частина. У сучасному науковому дискурсі – як українському, так і західному – наголос зміщується від традиційних уявлень про війну до осмислення її «гібридизації», тобто змішування різнорідних інструментів насильства та впливу. Дослідники підкреслюють, що наявна термінологічна й методологічна база, вироблена для опису класичних міждержавних конфліктів, не заперечує, а навпаки, передбачає потребу в нових дефініціях, які здатні схопити реалії теперішньої епохи. Саме на цьому наполягає Ф. Хоффман, зазначаючи, що кожний історичний період породжує специфічні форми війни, тож аналітична мова має оновлюватися разом із практиками ведення конфлікту. На його думку, сучасність позначена процесами гібридизації, коли традиційні бойові дії невіддільні від діяльності організованої злочинності, нерегулярних збройних формувань і терористичних мереж; унаслідок цього стираються межі між фронтом та тилом, між воєнною і нібито мирною сферою, що ускладнює кваліфікацію актів насильства та встановлення відповідальності [1, с. 34–39]. Логіка багатоканального використання

різних важелів, зокрема інформаційних, у поєднанні з точковим застосуванням військової сили, отримала прикметну оцінку від генерала Ф. Брідлава, який чітко окреслив дії росії як надзвичайно швидкі та скоординовані, зразок «бліцкригу» в площині інформаційних операцій; сутність цього підходу полягає у створенні проблеми, її цілеспрямованому розкручуванні в публічному просторі та підкріпленні за потреби військовими інструментами [2].

У вітчизняній літературі цю сучасну конфігурацію війни ґрунтовно описує Є. Магда, вказуючи, що гібридна війна постає як сукупність заздалегідь підготовлених й оперативно реалізованих, між собою узгоджених заходів військового, дипломатичного, економічного та інформаційного характеру, спрямованих на досягнення стратегічних політичних цілей. До її складників він зараховує як традиційні, так і нестандартні загрози, тероризм і підіривні дії, що спираються на новітні або нешаблонні технології з метою нейтралізації чи обходу переваги супротивника у звичайній військовій силі [3, с. 8]. Зі свого боку, Д. Веденєєв та О. Семенюк фіналізують доктринальне розуміння гібридної війни та описують її як цілеспрямоване поєднання принципово різних типів і способів ведення війни, які застосовуються скоординовано для досягнення стратегічних цілей, причому ключовою мішенню є внутрішній соціальний порядок держави-жертви. Її типові компоненти спрямовані на ініціювання та підсилення внутрішніх конфліктів: через системну пропаганду формується спотворена картина реальності, що плавно переростає в повномасштабну інформаційну війну; за допомогою економічного протистояння конструюються й поглиблюються дефіцити та диспропорції, включно з торговельним тиском і розривом коопераційних зв'язків із сусідніми та партнерськими державами; здійснюється матеріальна підтримка сепаратизму й тероризму, аж до актів державного тероризму тощо [4]. Так, дослідники сходяться на тому, що йдеться не про довільний «набір» інструментів, а про інтегровану стратегію, яка свідомо використовує неоднозначність, багатовимірний тиск і політику заперечення причетності, намагаючись зруйнувати спроможність держави-мішені до цілісної відповіді в межах усталених правових й етичних меж.

Узгоджуючи попередній висновок про те, що йдеться не про випадковий набір дій, а про інтегровану стратегію, покликану послідовно підривати суверенітет, роз'єднувати суспільство й блокувати своєчасну правову та етичну відповідь держави, варто показати, як на цей виклик відповідає сучасне право через запровадження воєнного стану. Так, О. Васильєв у власній науковій праці акцентує увагу на тому, що в правовій системі воєнний стан виступає спеціальним режимом реагування на зовнішню агресію та інші загрози національній безпеці: він задає процедурну архітектуру мобілізації, визначає алгоритми взаємодії органів державної влади і місцевого самоврядування, встановлює тимчасові обмеження окремих прав і свобод із дотриманням принципів законності, необхідності та

пропорційності, а також забезпечує охорону громадського порядку і безпеки. Саме в цьому режимі відбувається практична інтеграція норм міжнародного гуманітарного права до національної площини: конкретизуються правила застосування сили, розмежування цивільних і військових об'єктів, гарантії захисту цивільного населення, стандарти поводження з військовополоненими, порядок гуманітарного доступу та інші механізми гуманізації ведення бойових дій. Одночасно воєнний стан відкриває можливість застосування дерогацій у сфері прав людини, але лише настільки, наскільки це необхідно для відвернення загрози, що вимагає підвищеної публічної підзвітності та процесуальних запобіжників з боку держави [5, с. 17].

Утім, гібридний характер агресії ускладнюють класичні контури правового регулювання. Зіткнення традиційних воєнних дій з кіберопераціями, інформаційно-психологічним тиском, економічним примусом і правовими маніпуляціями розмиває межі між військовою та цивільною сферами, ускладнює ідентифікацію сторін, встановлення джерела шкідливих дій і вибір належних засобів відповіді. Це ставить на порядок денний адаптацію доктринальних підходів і процедур: від удосконалення атрибуції кіберінцидентів, режимів збирання та оцінки електронних доказів і міжвідомчих протоколів реагування – до оновлення правил стратегічних комунікацій та гарантій проти надмірних обмежень свободи вираження під приводом боротьби з дезінформацією. Саме тому воєнний стан потрібно сприймати не як формальну «ввімкнену» норму, а як динамічний механізм, що синхронізує безпекові імперативи з вимогами гуманітарного права та очікуваннями суспільства. Тому нестача чітких правових механізмів для регулювання ключових елементів гібридної агресії – насамперед дезінформації та кібератак на об'єкти критичної інфраструктури – формує відчутний правовий вакуум. На матеріалі російсько-української війни цей вакуум виявляється особливо рельєфно: фіксуються системні порушення норм міжнародного гуманітарного права у вигляді цілеспрямованих ударів по цивільних об'єктах, що спричинили значні жертви серед населення, застосування тактики «живого щита», а також задокументовані випадки катувань, страт, іншого нелюдського поводження з військовополоненими та цивільними, примусового переміщення й депортації українських дітей на територію держави-агресора. Сукупність цих дій свідчить не про поодинокі ексцеси, а про сталу практику нехтування базовими принципами розмежування, пропорційності та захисту цивільних осіб. Водночас гібридний характер конфлікту ускладнює як доказування, так і притягнення винних до відповідальності. Залучення проксі-структур, маскування каналів фінансування й управління, публічне заперечення причетності – усі ці прийоми разом із розмиттям меж між воєнною і цивільною сферами ускладнюють ідентифікацію сторін, юридичну кваліфікацію діянь і встановлення причинно-наслідкових зв'язків. У цьому плані варто підтримати думку Ю. Боброва,

який зазначає, що вітчизняне законодавство й норми міжнародного гуманітарного права виявилися недостатньо підготовленими до правових викликів, породжених збройною агресією проти України [6, с. 143]. У межах дослідження ця теза може бути розширена, оскільки варто звернути увагу на: 1) наявні прогалини в регламентації інформаційних впливів, кібератак на об'єкти критичної інфраструктури; 2) дефекти в процесуальних механізмах збирання й оцінювання доказів. І це все створює правовий вакуум, який ускладнює як притягнення до відповідальності, так і відновлення порушених прав. Так, удосконалення законодавчої бази має відбуватися у площині як матеріальних норм, так і процесуальних гарантій, з урахуванням практичного досвіду, набутого під час тривалого конфлікту та за участі українських правозахисних і наукових інституцій.

Саме тому постає необхідність цілеспрямованої адаптації як міжнародних, так і національних норм щодо запровадження чітких процедур атрибуції кібератак і інформаційних операцій; унормування використання електронних доказів; визначення прозорих меж і гарантій під час протидії дезінформації, щоб уникати надмірних обмежень свободи вираження; посилення механізмів контролю, відповідальності та примусу через ефективну взаємодію органів досудового розслідування, правозахисних інституцій і міжнародних судових механізмів. Такий підхід не лише підвищує імовірність реальної підзвітності за найтяжчі порушення, а й виконує критично важливу соціальну функцію – зміцнює суспільну довіру до держави в умовах тривалої війни, що ми простежували в динаміці громадської оцінки її функціонування.

У продовження нашої теоретико-методологічної рамки слушною є думка М. Калдор, яка у праці «Нові та старі війни: організоване насильство в глобальну епоху» показує, як у глобалізованому світі змінюється сам тип війни. На відміну від «старих» війн XX століття – міждержавних конфліктів із чіткими фронтами, регулярними арміями та прямою метою знищення чи підкорення противника, – «нові» війни набувають переважно внутрішньодержавного характеру, продукують наслідки, що виходять далеко за межі окремої країни. Їх сутність полягає в розмиванні меж між війною, організованою злочинністю та політичним насильством, у зростанні ролі недержавних акторів – від партизанських і воєнізованих формувань до приватних армій і терористичних угруповань. Насильство тут скеровується не стільки на досягнення традиційних військових цілей, скільки на дестабілізацію соціального порядку, терор серед цивільного населення та цілеспрямоване нищення або витіснення визначених етнічних чи релігійних спільнот [7, с. 120–123]. У контексті нашого дослідження ця концепція слугує евристичною рамкою для розуміння гібридної конфігурації сучасної російсько-української війни: вона пояснює, чому конфлікт відбувається в горизонталі «розмитих» ролей і методів, де поєднання різнотипних форм насильства підважує класичні правові категорії, за-

гострює етичні дилеми захисту цивільних і ставить перед правопорядком вимогу адаптації інструментів відповідальності та контролю.

Узагальнюючи попередній виклад про інтегровану природу гібридної війни та правову проблематику, логічно перейти до емпіричної перевірки того, як така багатоканальна агресія трансформує суспільне сприйняття дієздатності держави. Динаміка загальних установок щодо функціонування держави виразно демонструє, як змінювалася громадська думка напередодні та в процесі широкомасштабної війни. Зокрема, Є. Головаха та С. Дембіцький провели соціологічне дослідження, яке показало, що наприкінці 2021 року переважав, по суті, «надвисокий» негативізм: близько двох третин опитаних давали або виразно негативні, або помірно негативні оцінки діяльності центральних органів державної влади. Після початку вторгнення цей домінуючий негативний фон був різко зламаний: уже в травні 2022 року частка негативних суджень скоротилася більш як утричі, натомість позитивні зросли приблизно вшестеро, і на цій хвилі перевагу отримали саме позитивні оцінки, а «проміжний» сегмент став більшим за негативний. Однак у 2023 році позитивні установки знову відійшли в меншість, а проміжні та негативні майже зрівнялися, і в 2024 році верх узяли негативні судження, відтворивши картину, майже тотожну кінцю 2021 року; отже, менш ніж за три роки після початку вторгнення суспільні оцінки повернулися до свого «звичного» тла. Розклад окремих показників шкали GSR-5 (індикатор загальних державних установок) пояснює цю траєкторію: ставлення до центральних органів влади почало погіршуватися вже з грудня 2022 року; уявлення про майбутнє лишалися відносно сприятливими до 2023 року, але помітно просіли у 2024-му; оцінювання умов життя для більшості населення відчутно погіршилося саме у 2024 році, тоді як до того переважали «проміжні» відповіді; задоволеність поточними подіями весь час залишалася переважно негативною і ще погіршилася у 2024-му; водночас найбільш інертним виявився погляд на досягнення та невдачі від 1991 року – він зберіг відносну стабільність у діапазоні негативних і проміжних значень із перевагою останніх. Сукупно це дає підстави трактувати «пікове» піднесення 2022 року як ефект консолідації у відповідь на екзистенційну загрозу, а наступний розворот 2023–2024 років – як повернення до більш вимогливих, критично налаштованих оцінок під тиском тривалих воєнних і соціально-економічних витрат [8, с. 16–17]. Щодо цього показовими є висновки О. Симончук про масштаб і диференційованість соціальних втрат від війни. Станом на вересень 2023 року понад 60 % українських родин зазнали негативних наслідків у різних формах: майже 15 % респондентів повідомили про поранення або загибель власну чи членів сім'ї; 14 % відзначили втрату чи пошкодження житла, автівки або іншого цінного майна; у 26,4 % зникли джерела зайнятості – було втрачено роботу або бізнес. Приблизно третина опитаних або їхніх близьких стала

мігрантами: 12,8 % виїхали за кордон як біженці, ще 21 % змінили місце проживання в межах країни як внутрішньо переміщені особи. Майже чверть (23,1 %) мали досвід служби в Збройних силах України чи інших підрозділах Сил оборони. Водночас близько третини (35,8 %) зазначили, що в перелічених вимірах війна безпосередньо їх не торкнулася. За пів року, у лютому 2024-го, ці показники дещо зросли; на вересень 2024 року картина загалом збереглася, однак збільшилася частка тих, хто не відчув наслідків у наведених формах, – до 40 % [9, с. 35–37]. Для нашої роботи це має безпосередні етико-правові наслідки, а саме: поєднання помірного зниження самопочуття, хвилеподібної чутливості до нерівності та нерівномірної міжгрупової напруги окреслює межі пропорційності обмежень, підказує пріоритети правової політики (компенсації, захист внутрішньо переміщених осіб, підтримка зайнятості та малого бізнесу, інтеграція ветеранів) і висуває вимогу до прозорих стратегічних комунікацій, без яких неможливо утримати суспільну довіру як ключову умову дієвості правових режимів у гібридній війні.

Висновки. Ураховуючи вищезазначене, ми дійшли таких висновків:

– по-перше, гібридна війна, поєднуючи військові та невійськові інструменти впливу, розмиває межі між сферою безпеки й цивільним простором, чим висуває до права якісно нові вимоги. Належна відповідь на ці виклики можлива лише за умов послідовного застосування тестів законності, необхідності та пропорційності, а також інтеграції норм міжнародного гуманітарного права в національний правопорядок через режим воєнного стану як динамічний інструмент координації публічної влади, гуманізації ведення бойових дій і гарантування захисту цивільного населення;

– по-друге, ключовою передумовою ефективності правового регулювання в умовах гібридної війни є усунення нормативних і процедурних прогалин: запровадження прозорих процедур атрибуції кібератак та інформаційних операцій, уніфікація стандартів фіксації та оцінки цифрових доказів, зміцнення механізмів документування міжнародних злочинів і притягнення винних до відповідальності, розбудова національних і міжнародних компенсаційних інструментів відшкодування шкоди. Ці кроки мають супроводжуватися таргетованими змінами до кримінального, процесуального, інформаційного та кібербезпекового законодавства, підвищенням міжвідомчої координації й підзвітності, а також модернізацією правової освіти з урахуванням досвіду війни;

– по-третє, соціологічний зріз демонструє, що легітимність правових рішень залежить від стану суспільної довіри та відчуття справедливого розподілу тягаря війни. Після початкової консолідації на тлі екзистенційної загрози спостерігається хвилеподібне повернення до критичніших оцінок діяльності держави, помірне зростання чутливості до нерівності й нерівномірної міжгрупової напруженості. Це вимагає розробки та впровадження єдиної політики, яка має поєднати прозорі стратегічні кому-

нікації, адресні компенсації та соціальний захист, підтримку внутрішньо переміщених осіб, зайнятості й малого бізнесу, а також цілісну систему ветеранської підтримки – усе це як умова збереження суспільної стійкості та стабільності правового режиму.

Отже, етична й правова спроможність держави в умовах гібридної війни визначається синхронізацією трьох вимірів: оновленої нормативної бази й процесуальних гарантій, інституційної координації та підзвітності, а також опори на емпірично вимірювані соціальні індикатори довіри, згуртованості й сприйняття справедливості. Лише поєднання цих елементів здатне забезпечити пропорційні обмеження прав, реальну підзвітність за воєнні злочини, ефективний захист цивільних і водночас – легітимність державних рішень в очах громадян, що є вирішальним чинником успіху в протистоянні гібридній агресії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Hoffman Frank G. Hybrid Warfare and Challenges. Joint Force Quarterly (JFQ). 2009. Issue 52, Forth Quarter. P. 34–39
2. Vandiver J. SACEUR: Allies must prepare for Russia 'hybrid war'. URL: <https://www.stripes.com/search/?q=John+Vandiver+author+John+Vandiver&type=storyline&contextPublication=true> (дата звернення 27.09.2025)
3. Магда Є.М. Гібридна війна: сутність та структуру феномену. *Міжнародні відносини. Серія «Політична науки»*. 2014. Вип. 4. С. 1–15.
4. Веденєєв Д.В., Семенюк О.Г. Формування концептуальних та функціональних передумов гібридної конфліктності як загрози національній безпеці України: ретроспективний аналіз : монографія. Київ : ДП «ІНФОТЕХ», 2020. 274 с.
5. Васильєв О. С. Адаптація міжнародного гуманітарного права до викликів гібридної війни в умовах воєнного стану: на прикладі російсько-української війни. *Аналітично-порівняльне правознавство*. 2025. № 1. С. 837–842.
6. Боброва Ю.Ю. До питання необхідності імплементації норм міжнародного гуманітарного права в національне законодавство. *Міжгалузеві диспути: динаміка та розвиток сучасних наукових досліджень* : матеріали III Міжнародної наукової конференції (м. Хмельницький, 27 січня 2023 р.) / Міжнародний центр наукових досліджень. Вінниця : Європейська наукова платформа. 2023. С. 143–145.
7. Kaldor M. New and Old Wars: Organised Violence in a Global Era. Cambridge: Polity. 2001. 242 p.
8. Українське суспільство в умовах війни : монографія / С. Дембіцький, О. Злобіна, Н. Костенко та ін.; за ред. член. кор. НАН України, д. філос. н. Є. Головахи, член.кор. НАН України, д. соц. н. С. Дембіцького. Київ : Інститут соціології НАН України, 2024. 450 с.
9. Симончук О. Соціальна структура українського суспільства під впливом повномасштабної війни: концептуальні та емпіричні пошуки. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2024. № 1. С. 27–62.

Стаття надійшла у редакцію: 17.10.2025

Стаття прийнята: 28.10.2025

Опубліковано: 08.12.2025

СЕКЦІЯ 2 СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ

АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ ТА ОСВІТНІ Й НАУКОВІ КОМУНІКАЦІЇ В ЦИФРОВОМУ СУСПІЛЬСТВІ В КОНТЕКСТІ МЕНЕДЖМЕНТУ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ОСВІТИ

ACADEMIC INTEGRITY AND EDUCATIONAL AND SCIENTIFIC COMMUNICATIONS IN THE DIGITAL SOCIETY IN THE CONTEXT OF UNIVERSITY EDUCATION MANAGEMENT

У статті узагальнено теоретичні підходи до вивчення комунікативних аспектів академічної доброчесності та їх використання в менеджменті вищої освіти цифрового суспільства. Академічна доброчесність розглядається під кутом зору як інституційних, так й особистісних викликів, що постали перед університетською освітою та менеджментом у сучасному українському суспільстві під впливом цифровізації різних сфер суспільного життя. Трансформація менеджменту освіти вимагає використання комунікативних технологій відповідно до цих викликів. Ідеться про керованість і регуляцію якості освіти, що базується на етичних принципах освітніх та наукових комунікацій як різновиду соціальних комунікацій.

Зазначено, що трендом сучасного розвитку університетської освіти є перехід від теоретичного осмислення освітньої і наукової етики до практики впровадження стандартів прозорості та доброчесності, зокрема, через науково-педагогічне підвищення кваліфікації. Авторкою запропоновано сертифікатну програму «Роль керівника у впровадженні стандартів прозорості та доброчесності в закладах вищої освіти». Її мета – надати здобувачам (насамперед членам команди менеджменту освіти) уявлення про сучасні стандарти прозорості й доброчесності в закладах вищої освіти та інструменти діагностики академічної недоброчесності для набуття ними знань щодо технологій впровадження прозорості й доброчесності в умовах онлайн- та змішаного навчання, набуття здатності етичного використання інформаційно-комунікативних технологій, особливо технологій штучного інтелекту. Програма містить три модулі: 1. Базові основи прозорості та доброчесності в роботі команди керівників закладу вищої освіти. 2. Практики впровадження стандартів прозорості та доброчесності у вищій освіті: стан, проблеми й перспективи. 3. Менеджмент вищої освіти та технології прозорості й доброчесності в умовах цифровізації освіти. Передбачено виконання підсумкової роботи за темою «Впровадження стандартів прозорості та доброчесності в закладі вищої освіти: мій досвід, проблеми та поради».

Ключові слова: університетська освіта, якість освіти, цифровізація освіти, академічна доброчесність як етична й управлінська проблема, менеджмент вищої освіти, штучний інтелект у вищій освіті, освітні й наукові комунікації.

The article summarizes theoretical approaches to the study of communicative aspects of academic integrity and their application in the management of higher education within the digital society. Academic integrity is considered from the perspective of both institutional and personal challenges faced by university education and management in modern Ukrainian society under the influence of digitalization in various spheres of social life. The transformation of education management requires the use of communication technologies in accordance with these challenges. It concerns the governance and regulation of education quality, which should be based on ethical principles of educational and scientific communications as a type of social communication.

It is noted that a trend in the modern development of university education is the transition from theoretical reflection on educational and scientific ethics to the practical implementation of transparency and integrity standards, particularly through scientific and pedagogical professional development. The author has proposed a certificate program titled "The Role of the Leader in Implementing Transparency and Integrity Standards in Higher Education Institutions." Its goal is to provide participants (primarily members of education management teams) with an understanding of modern standards of transparency and integrity in higher education institutions, as well as diagnostic tools for detecting academic dishonesty, enabling them to acquire knowledge about technologies for implementing transparency and integrity in online and blended learning environments, and to develop the ability to use information and communication technologies ethically, especially artificial intelligence technologies. The program consists of three modules: 1. Basic Foundations of Transparency and Integrity in the Work of a Higher Education Institution's Management Team. 2. Practices of Implementing Transparency and Integrity Standards in Higher Education: State, Challenges, and Prospects. 3. Management of Higher Education and Technologies of Transparency and Integrity in the Context of Educational Digitalization. A final project is required, entitled "Implementation of Transparency and Integrity Standards in a Higher Education Institution: My Experience, Challenges, and Recommendations".

Key words: university education, quality of education, digitalization of education, academic integrity as an ethical and managerial issue, higher education management, artificial intelligence in higher education, educational and scientific communications.

УДК 316.74:37(072)
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.6>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Хижняк Л.М.

д.соціол.н., професор,
професор кафедри прикладної
соціології та соціальних комунікацій
Навчально-наукового інституту
соціології та медіакомунікацій
Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна
ORCID ID: 0000-0003-4966-3203

Постановка проблеми. Цифрова трансформація є пріоритетом розвитку постіндустріального суспільства і вищої освіти як його складника актуалізує інформаційно-комунікативний супровід ухвалення управлінських рішень, висуває нові вимоги до менеджменту університетської освіти, серед яких автори українсько-польської монографії «Освіта для цифрової трансформації суспільства» (2024) виділили «питання захисту цифрової інфраструктури, прав людини в цифровому просторі, захисту інформації державного значення (кібербезпека), відповідального використання цифрових ресурсів, інформаційно-комунікаційних технологій з урахуванням прав людини. Це потребує утвердження етичних норм комунікацій у віртуальному просторі, дотримання цифрової інклюзії громадян, реалізації паритетності людських і технологічних ресурсів у всіх сферах суспільної свідомості та практики» [10, с. 6].

В. Кремень узагальнив основні напрями трансформаційного впливу цифровізації на освіту, які становлять триаду, у складі якої: 1) нова ресурсна база, що розширює можливості й доступність для навчання та заняття науковою роботою (електронні бібліотеки, онлайн-курси тощо); 2) поява інноваційних цифрових інструментів (інтерактивні освітні платформи, симулятори); 3) нові форми освітніх і наукових комунікацій між учасниками освітньої і наукової діяльності, що потребують здатності до критичного мислення, цифрової грамотності й медіаграмотності та відповідального ставлення до співпраці на основі партнерства [10, с. 19].

Наведемо деякі значущі для розкриття мети статті напрацювання науковців. Наразі виявлено основні види порушень академічної доброчесності в освітньому процесі, серед яких найпоширенішими є такі: академічний плагіат, самоплагіат, фабрикація, списування, обман, хабарництво, хибне співавторство, необ'єктивне оцінювання [3, с. 12]. Ставиться під сумнів достовірність академічного оцінювання текстів, згенерованих за допомогою технологій штучного інтелекту [17]. Поширюється усвідомлення науковим товариством того, що завданням менеджменту університетської освіти має стати розробка чіткої політики й регуляторних інструментів щодо контролю використання штучного інтелекту в освітній і науковій діяльності викладацького складу та студентів. Це розглядається як ефективний запобіжник порушень етики та досягнення прозорості й доброчесності [16].

Технології штучного інтелекту (далі – ШІ) активно інтегруються в систему університетської освіти. Це відбувається не лише з метою технічної допомоги освітньому й науковому процесу, які поєднані в сучасному університеті. Науковці стверджують: «Поки що ШІ не має достатніх якостей, щоб замінити викладачів, які мають не тільки необхідні компетенції, а й педагогічну майстерність» [8, с. 131]. Однак менеджмент освіти не може обійти цю проблему, особливо її етичні аспекти, до яких належить прозорість і доброчесність діяльності університету. Зрештою, це відповідає завданню

формування привабливості закладу вищої освіти, вимагає концентрації зусиль на репутаційному менеджменті, застосуванні PR-технологій для просування позитивного іміджу освітньої установи.

Н. Нікон і О. Медведєва вказують на «... позитивне сприйняття трансформації освітнього процесу внаслідок впровадження ШІ, однак його вплив на глибинну мотиваційну структуру здобувачів залишається обмеженим» [9, с. 68].

С. Паламар і М. Науменко наголошують на тому, що технології штучного інтелекту як міжнародного продукту й освіта є нероздільними, однак його використання в освітній і науковій діяльності має переваги й недоліки (обмеження) [12]. Перевагою стає персоналізована доставка контенту, що відповідає індивідуальній стратегії навчання і наукової діяльності, а також надання в розпорядження викладачів, науковців, здобувачів вищої освіти різного рівня інтерактивних інструментів для оперативного вирішення складних завдань.

Нині є чимало міждисциплінарних досліджень штучного інтелекту та його впливу на освітньо-наукові процеси. Незважаючи на це, все ще є певний дефіцит наукового супроводу ухвалення управлінських рішень щодо якості освіти й наслідків застосування комунікативних інструментів, особливо штучного інтелекту в умовах цифрового суспільства, зокрема в університетській освіті. Ідеться саме про поєднання наукових досягнень і практичних дій засобами управлінського впливу, покликано забезпечити керованість і, відповідно, прогнозованість розвитку університетської освіти, розширення її функціоналу відповідно до нових викликів.

Метою статті є розробка авторської концепції програми підвищення кваліфікації керівників у впровадженні стандартів прозорості та доброчесності в закладах вищої освіти та обґрунтування змісту її складників.

Виклад основного матеріалу. Практики поширення ідей доброчесності, етики в контексті права запропоновано в серії університетських модулів [11]. Загалом, у сучасному світі академічна доброчесність переходить у практичну площину, свідченням чого є такі моменти. По-перше, відмітимо появу ґрунтовної навчальної літератури з питань ідентифікації та досягнення академічної доброчесності. Наприклад, окреслено сутність і базові правила академічної доброчесності; визначено порушення її норм та шляхи боротьби з академічною недоброчесністю в навчальному посібнику [2, с. 53–100; 186–217]. Також у пригоді різним соціальним групам стають науково обґрунтовані методичні поради із закликом відповідального ставлення до використання новітніх комунікативних технологій, особливо штучного інтелекту [13]. По-друге, фіксується включення цієї теми до програм науково-педагогічного підвищення кваліфікації із широкого кола етичних питань розвитку вищої освіти, чому присвячена публікація [1]. По-третє, з упровадженням технологій штучного інтелекту в освітній і науковий процеси, які поєднані в су-

часному університеті, загострилася проблема ризиків використання цієї комунікативної технології. Визнана необхідність формування готовності науково-педагогічного персоналу до роботи із цим інструментом, яку формують у процесі підвищення кваліфікації, що розглянуто в [15].

Доброчесність і прозорість перебувають серед базових принципів діяльності університетів як соціальних організацій, що мають відповідну місію і мають відповідати викликам конкретного часу й простору. С. Курбатов і М. Рогожа умовно виокремили два рівні викликів перед вищою освітою в Україні – інституційні й особистісні. До інституційних віднесено «... ті, що зумовлюють необхідність модернізації матеріально-технічної бази закладів освіти для організації і проведення дистанційного навчання, спроможність мобілізувати кадровий склад на виконання посадових зобов'язань в умовах дистанційних форм роботи. Автори виділили три групи особистісних викликів на особистісному рівні, серед яких: «... готовність викладачів освоювати нові форми організації навчального процесу, <...> можливість студентів переорієнтуватися на форми роботи, в яких багато залежить від їхньої здатності самоорганізовуватися, мобілізуватися в домашніх умовах на навчання, <...> технічні перепони щодо навчання і викладання» [6, с. 122–123]. Варто додати до цих міркувань таке: трансформація менеджменту освіти вимагає використання комунікативних технологій відповідно до цих викликів.

Пропонуємо сертифікатну програму «Роль керівника у впровадженні стандартів прозорості та доброчесності у закладах вищої освіти». Її мета – надати здобувачам-членам команди менеджменту освіти уявлення про сучасні стандарти прозорості й доброчесності в закладах вищої освіти та інструменти діагностики академічної недоброчесності для здобуття ними знань щодо технологій впровадження прозорості та доброчесності в умовах онлайн і змішаного навчання для етичного використання інформаційно-комунікативних технологій, особливо штучного інтелекту.

Програма містить три модулі.

Модуль 1. Базові основи прозорості та доброчесності в роботі команди керівників закладу вищої освіти. У цьому модулі важливе акцентування на тому, що доброчесність – фундаментальна цінність і принцип функціонування та розвитку закладу вищої освіти; елемент й індикатор забезпечення якості університетської освіти; фактор, від якого суттєво залежить довіра суспільства до наукових результатів і довіра стейкхолдерів до випускників закладу вищої освіти, їхніх дипломів. Доброчесність має індивідуальний і колективний поведінковий вимір, а також «сприяє створенню здорової академічної культури, де домінують чесність, довіра, справедливість, повага, відповідальність і мужність» [5, с. 287].

Модуль 2. Практики впровадження стандартів прозорості та доброчесності у вищій освіті: стан, проблеми й перспективи. Важливо усвідомлення

суб'єктами управління доброчесності як основи, що визначає єдність слова і дії, їх відповідність моральним стандартам. Останні мають бути складником корпоративної культури закладу вищої освіти.

Модуль 3. Менеджмент вищої освіти та технології прозорості й доброчесності в умовах цифровізації освіти, використання технологій штучного інтелекту.

Штучний інтелект у науковій діяльності та освіті дасть позитивні результати щодо впливу на якість освіти й наукові здобутки за умови, що керівники закладів освіти приділятимуть увагу розвитку базових цифрових навичок як власних, так і навчально-наукового персоналу та здобувачів вищої освіти, а саме: «аналіз даних із застосуванням програмного забезпечення; навички програмування; навички розробки, проектування та обслуговування технологій; знання й навички для моделювання, взаємодії та підвищення довіри до машинних агентів / роботів (комфортність співпраці «людина – машина»); загальні навички користування сучасною персональною комп'ютерною технікою; опрацювання та інтерпретація складної інформації; навички вирішення проблем у вибудуванні завдяки цифровим технологіям співпраці в командах (міжкультурних або дистанційних)» [14, с. 72–73].

Команді керівників закладу вищої освіти доцільно обрати та адаптувати до потреб університету найбільш адекватну модель застосування ІКТ. Наразі найбільш розроблені й поширені такі чотири моделі: «Університетський комплекс (модель поширена в ЄС); ... eOxbridge (Цифровий міст для найстаріших університетів) – це модель трансформації топуніверситетів в інформаційному просторі. Їм притаманні певна специфіка: організація та кооперація науково-дослідних центрів; розподіл освітнього процесу між різними майданчиками кампусу; широке дослідницько-проектне навчання студентів без відриву від основної програми; застосування краудсорсингу тощо; ... Віртуальні університети; ... Інформаційно-освітнє середовище ЗВО» [7, с. 68].

Інноваційним напрямом розвитку закладів вищої освіти, на якому зосереджується менеджмент освітньої інституції, стає впровадження електронних комунікацій. Останні затребувані в умовах використання так званої гібридної сервісної моделі хмарноорієнтованого освітнього середовища. У процесі впровадження та налаштування управління ЗВО за допомогою ІКТ основними відповідальними особами є: адміністратор, який забезпечує доступність ІКТ-сервісів; тьютор, відповідальний за створення змісту за допомогою освітніх сервісів; організатор, який керує взаємодією між різними рівнями та компонентами середовища» [4].

Учасникам запропонованої програми заліком як підсумковим контролем знань заплановано підготувати в межах самостійної позааудиторної зайнятості роботу за орієнтовною темою «Впровадження стандартів прозорості та доброчесності в закладі вищої освіти: мій досвід, проблеми та поради».

Висновки. Сучасна університетська освіта поєднує традиції і новаторство, репродуктивне й продуктивне в розробленні та впровадженні новітніх технологій. Серед останніх особливу роль відіграють системи штучного інтелекту, які широко поширені у сфері університетської освіти. Вони неоднозначно впливають на якість освіти і науки, що потребує заходів з боку освітнього менеджменту, які б посилювали відповідальне ставлення до цього інструменту, урахування етичних дилем, що виникають в освітньому й науковому комунікативному просторі.

Перспективним напрямом подальших досліджень та їх практичного використання може стати залучення управлінського та інформаційного консалтингу до оптимізації використання новітніх інформаційно-комунікативних технологій у царині освітньо-наукової діяльності на рівні інституцій вищої освіти. Особливої уваги потребує підвищення обізнаності команди керівників закладів вищої освіти щодо останніх розробок з використання штучного інтелекту, підвищення розуміння ними ролі інформаційно-комунікативних взаємодій у досягненні прозорості й доброчесності в університеті. Запропонована нами програма проходить затвердження та апробацію і теж потребує використання різних наукових напрацювань та готовності керівного складу університетів до навчання й саморозвитку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Академічна доброчесність в епоху штучного інтелекту : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 27 січня – 9 березня 2025 року. Львів – Торунь : LihaPres, 2025. 208 с.
2. Академічна доброчесність : навч. посіб. / [В.М. Пивоваров (керівник авт. кол.), О.А. Лисенко, Ю.А. Меліхова та ін.]; М-во освіти і науки України, Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого. Харків : Право, 2025. 240 с.
3. Білик В. В., Шпильова В. О., Козинець А. О. Академічна чесність та її важливість у вищій освіті: вплив інноваційних технологій. *Український журнал прикладної економіки та техніки*. 2024. Том 9. № 3. С. 10–15.
4. Головня Ю. Цифрова трансформація вищої освіти в Україні: від академічного центру до освітньо-науково-інноваційного комплексу. *Економіка та суспільство*. 2023. Вип. 58. DOI: 10.32782/2524-0072/2023-58-43 (дата звернення: 23.10.2025)
5. Коваленко К. Чесність, доброчесність, академічна доброчесність: співвідношення понять у науковому та законодавчому дискурсі. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2024. Вип. 76. Том 1. С. 283–289.
6. Курбатов С.В., Рогожа М.М. Місія університету в західноєвропейській культурі (етичні та соціологічні аспекти). (Частина II). *Філософія освіти. Philosophy of Education: науковий журнал / Ін-т вищої освіти НАПН України, Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова*, 2020. № 1. С. 113.
7. Литвин А.В., Руденко Л.А. Моделі інформатизації закладів вищої освіти. *Інформаційно-комунікаційні технології в сучасній освіті: досвід, проблеми, перспективи* : монографія / за наук. ред. М. Ковалю, Н. Ничкало; упоряд. А. Кузик, А. Литвин. Львів : ЛДУ БЖД, 2023. С. 66–70. <https://books.ldubgd.edu.ua/index.php/m/catalog/view/189/140/609-1> (дата звернення: 21.10.2025)
8. Мельник Ю., Тодорова С., Шевченко Г. Філософія штучного інтелекту у вищій освіті. *Humanities Studies*. 2024. Вип. 19 (96). С. 128–134.
9. Нікон Н.О., Медведєва М.О. Мотивація до навчання здобувачів ЗВО в умовах цифровізації та використання штучного інтелекту. *Габітус*. 2025. Вип. 74. С. 63–68.
10. Освіта для цифрової трансформації суспільства / Edukacja dla cyfrowej transformacji społeczeństwa / Education for digital transformation of society : монографія. У 2 т. Т. 1 ; за наук. ред. В. Кременя, Н. Ничкало, Л. Лук'янової, Н. Лазаренко. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2024. 526 с.
11. Освіта заради справедливості Серія університетських модулів: Доброчесність та етика. URL: https://www.unodc.org/documents/e4j/IntegrityEthics/E4J_Integrity_and_Ethics_Module_13_final_UKR.pdf (дата звернення: 21.10.2025)
12. Паламар С., Наumenко М. Штучний інтелект в освіті: використання без порушення принципів академічної чесності. *Освітологічний дискурс*. 2024. № 1 (44). С. 68–83. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/48609/1/Palamar_S_P_Naumenko_M_S_OD_2024.pdf (дата звернення: 21.10.2025)
13. Рекомендації щодо відповідального впровадження та використання технологій штучного інтелекту в закладах вищої освіти. 2025. 56 с. URL: <https://shi-v-zakladakh-vyshchoi-osvity-24-04-2025.pdf> (дата звернення: 20.11.2025)
14. Стратегія розвитку штучного інтелекту в Україні: монографія / А.І. Шевченко, С.В. Барановський, О.В. Білокобильський, Є.В. Бодяньський та ін. [За заг. ред. А. І. Шевченка]. Київ : ІПШІ, 2023. 305 с.
15. Штучний інтелект у вищій освіті: ризики та перспективи інтеграції: матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 1 липня – 11 серпня 2024 року. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. 328 с.
16. Holmes W., Porayska-Pomsta K., Holstein K., Sutherland E., Baker T., Shum S.B., Santos O.C., Rodrigo M. T., Cukurova M., Bittencourt I. I., Koedinger K.R. Ethics of AI in education: Towards a community-wide framework. *International Journal of Artificial Intelligence in Education*. 2021. № 32(3). P. 504–526. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40593-021-00239-1>
17. Pudasaini S., Miralles-Pechuán L., Lillis D., Salvador M.L. Survey on Plagiarism Detection in Large Language Models: The Impact of ChatGPT and Gemini on Academic Integrity. 2024. DOI: <https://doi.org/10.48550/arXiv.2407.13105>

Стаття надійшла у редакцію: 30.10.2025

Стаття прийнята: 10.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

СЕКЦІЯ 3 ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

FORMATION OF EMOTIONAL RESILIENCE IN ADOLESCENTS UNDER CONDITIONS OF UNCERTAINTY

Статтю присвячено дослідженню психолого-педагогічних засобів регуляції емоційних станів підлітків в умовах соціальних трансформацій. Розкрито актуальність проблеми, пов'язаної з підвищеною емоційною вразливістю підлітків у період соціальної нестабільності та воєнних подій. Окреслено теоретичні підходи до корекції емоційних станів, зокрема когнітивно-поведінковий, гуманістичний та тілесно-орієнтований. У дослідженні взяли участь 54 підлітки віком 13–16 років, що навчаються в Коблівському ліцеї. Використано чотири стандартизовані інструменти: опитувальник Г. Айзенка для оцінювання тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності; шкалу депресії А. Бека; опитувальник САН для визначення самопочуття, активності та настрою; методику самооцінки стійкості до стресу. Оброблення даних здійснено в програмі Jamovi із застосуванням описової статистики та рангової кореляції Спірмена. Аналіз взаємозв'язків показників психоемоційного стану дозволив установити значущу позитивну кореляцію параметрів тривожності та фрустрації, помірну негативну кореляцію фрустрації та самопочуття, фрустрації та настрою; негативну кореляцію середнього рівня фрустрації й активності; сильну позитивну кореляцію самопочуття та активності, активності й настрою; дуже сильну позитивну кореляцію самопочуття і настрою.

Представлено результати формувального експерименту, спрямованого на перевірку ефективності інтегративної програми, яка включала вправи на релаксацію, когнітивну реструктуризацію та групову підтримку. У процесі дослідження зафіксовано достовірне зниження рівня тривожності та депресивних проявів, покращення настрою й підвищення стресостійкості учасників. Зроблено висновок про доцільність упровадження комплексних психокорекційних програм у шкільне середовище як інструменту збереження психічного здоров'я підлітків у кризових умовах. Визначено перспективи подальших досліджень, зокрема вдосконалення методик для впливу на когнітивно-поведінкові характеристики та розширення вибірки.

Ключові слова: підлітки, емоційні стани, соціальні трансформації, когнітивно-поведінковий підхід, релаксація, психокорекційна програма, стресостійкість.

The article is devoted to the study of psychological and pedagogical means of regulating adolescents' emotional states under conditions of social transformations. The relevance of the problem is emphasized, as adolescence is characterized by increased emotional vulnerability in the context of social instability and wartime challenges. Theoretical approaches to emotional state correction are outlined, including cognitive-behavioral, humanistic, and body-oriented methods. The study involved 54 adolescents aged 13–16 years enrolled at Koblevo Lyceum. Four standardized instruments were employed: Eysenck's questionnaire for assessing anxiety, frustration, aggressiveness, and rigidity; Beck Depression Inventory for depressive symptom evaluation; SAN questionnaire for well-being, activity, and mood assessment; and a self-assessment scale for stress resilience. Data were processed using Jamovi software, applying descriptive statistics and Spearman rank correlation analysis. Analysis of the relationships between indicators of psycho-emotional state allowed us to establish a significant positive correlation between anxiety and frustration parameters, a moderate negative correlation between frustration and well-being, frustration and mood; a negative correlation between the average level of frustration and activity.

The results of a formative experiment are presented, aimed at testing the effectiveness of an integrative program that combined relaxation exercises, cognitive restructuring, and group support. The study revealed a significant decrease in anxiety and depressive symptoms, an improvement in mood, and an increase in stress resilience among participants. It is concluded that comprehensive psychocorrectional programs should be implemented in school settings as an effective tool for preserving adolescents' mental health in crisis conditions. The perspectives for further research are identified, particularly in improving techniques targeting cognitive-behavioral characteristics and expanding the sample.

Key words: adolescents, emotional states, social transformations, cognitive-behavioral approach, relaxation, psychocorrectional program, stress resilience.

УДК 159.922.7:159.947:159.942:316.6:37.015.3
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.7>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Білоус Р.М.

к.психол.н., доцент кафедри психології
Херсонський державний університет
ORCID ID: 0000-0003-3524-7823

Агафонова Г.В.

здобувачка вищої освіти
Херсонський державний університет
ORCID ID: 0009-0005-0286-6136

Саленко Б.О.

здобувач вищої освіти
Національний університет «Полтавська
політехніка імені Юрія Кондратюка»
ORCID ID: 0009-0004-4026-6767

Вступ. У підлітковому віці молодь переживає багато змін, оскільки перехід між дитинством та дорослим життям має певні характерні ознаки, одна з яких – невизначеність. Цей перехід супроводжується як природними гормональними та психологічними зсувами, так і сучасними зовнішніми стрес-факторами. Згідно із соціологічними опиту-

ваннями, серед українських підлітків головними переживаннями є невизначеність у навчанні та майбутньому, а близько 73% підлітків указують на страх через війну і майбутні зміни. У такому контексті формування емоційної стійкості підлітків є особливо актуальним як умова психічного благополуччя та успішної адаптації (Нова українська школа).

Емоційна стійкість визначається як динамічна здатність адаптуватися до стресу і труднощів. Вона не означає відсутності проблем, а відображає перебудову реакцій особистості на виклики [3, с. 586]; характеризується вмінням регулювати емоції, зберігати самоконтроль під час стресу, швидко відновлюватися після невдач і використовувати підтримку оточення. У підлітків, які перебувають у стані психосоціальної вразливості, високий її рівень асоціюється з нижчими показниками тривожності й депресії [1, с. 3037].

Емоційна стійкість зумовлюється як індивідуально-емоційними характеристиками, так і соціальним контекстом. Дослідження засвідчують, що емоційна організація особистості тісно пов'язана з життєстійкістю [1, с. 72], а якісна взаємодія з батьками, педагогами та однолітками підсилює здатність до саморегуляції, тоді як дефіцит підтримки підвищує ризик дестабілізації [3, с. 586]. Важливим внутрішнім ресурсом є самовладання, що забезпечує управління емоційними реакціями та застосування адаптивних копінг-стратегій і прямо впливає на рівень емоційної резиліентності [2, с. 155]. Суттєву роль відіграє толерантність до невизначеності: низькі показники асоціюються з тривожністю, а високий рівень емоційної стійкості пом'якшує ці наслідки [6]. Статистичні дані під час війни підтверджують, що невизначеність майбутнього є одним із головних джерел занепокоєння, а підтримання рутини знижує психоемоційну вразливість [4, с. 76].

Ефективним шляхом підвищення емоційної стійкості є цілеспрямовані психолого-педагогічні інтервенції. Систематичні огляди підтверджують їх ефективність, зокрема програм, що базуються на когнітивно-поведінкових підходах і навчанні емоційній регуляції [1; 3]. Вони включають когнітивну реструктуризацію, розвиток копінг-стратегій і навичок самоспівчуття [1, с. 3041]. Додатково значення мають групи підтримки, тренінги позитивного мислення та арттерапевтичні практики, які посилюють соціальну залученість, активізуючи внутрішні ресурси. Найвищі результати спостерігаються в поєднанні індивідуальних і соціально-психологічних заходів для підлітків та їх найближчого оточення.

Метою статті є розроблення та експериментальна перевірка програми психолого-педагогічної корекції емоційних станів підлітків у шкільному середовищі в умовах соціальних трансформацій. Завдання цієї програми полягають у зниженні рівня тривожності та внутрішньої напруженості в підлітків; розвитку умінь контролювати емоції та стрес, формуванні навичок саморегуляції і когнітивної гнучкості (навчання альтернативним способам мислення, розширення бачення ситуацій, зменшення ригідних шаблонів поведінки; розвиток комунікативних навичок, емпатії та толерантного ставлення в групі); підвищенні самооцінки та впевненості у власних можливостях через позитивний зворотний зв'язок і самоусвідомлення.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження, в якому взяли участь 54 підлітки віком 13–16 років, проведено на базі Коблівського ліцею. При цьому використано стандартизовані психодіагностичні методики для попередньої та післядіагностики емоційних станів учасників, а саме опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка), шкалу депресії, методику «Опитувальник САН» (В. Доскін, Н. Лаврентьева, В. Шарай, М. Мірошников) та опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу». Статистичне оброблення даних проведено за допомогою пакету Jamovi: розраховано описову статистику та застосовано парний критерій Вілкоксона для оцінювання значущості змін. Аналіз взаємозв'язків показників психоемоційного стану дозволив установити: значущу позитивну кореляцію параметрів тривожності та фрустрації за $r=0,549$ ($p<0,001$), що засвідчує більшу фрустрацію в підлітків із вищим рівнем тривожності; помірну негативну кореляцію фрустрації та самопочуття за $r=-0,395$ ($p=0,003$), фрустрації та настрою за $r=-0,275$ ($p=0,044$); негативну кореляцію середнього рівня фрустрації й активності за $r=-0,304$ ($p=0,025$); сильну позитивну кореляцію самопочуття та активності за $r=0,617$ ($p<0,001$), активності й настрою за $r=0,557$ ($p<0,001$); дуже сильну позитивну кореляцію самопочуття і настрою за $r=0,779$ ($p<0,001$). Також виявлено середній зв'язок фрустрації та стійкості до стресу за $r=0,335$ ($p=0,013$). Показники агресивності та ригідності практично не корелюють з іншими показниками (усі $p>0,05$). Отримані дані вказують на потребу в цілеспрямованій психологічній інтервенції, що дозволило спроектувати формувальний етап дослідження спрямованим на психокорекцію емоційних станів підлітків (17 учасників). Основним завданням цього етапу було реалізувати розроблену програму в природному шкільному середовищі та оцінити її ефективність; при цьому поєднано внутрішню валідність інтервенції та її практичну здійсненність, мінімізовано зовнішні впливи та забезпечено надійність отриманих даних.

Розроблена програма ґрунтувалася на інтегративному підході, що поєднує когнітивно-поведінкові, гуманістичні та тілесно-орієнтовані методи. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) розглядає внутрішні труднощі як наслідок хибних мисленевих схем і дисфункціональних реакцій; вона особливо ефективна в разі тривожних розладів і спрямована на роботу «тут і зараз» із поведінкою та думками клієнта. КПТ допомагає підліткам усвідомити та змінити негативні автоматичні думки, що породжують тривогу чи агресію, і навчитися раціональніше сприймати стресові ситуації. Гуманістичний підхід акцентує увагу на потенціалі особистості до розвитку і самореалізації; ключову роль відіграють безумовне прийняття клієнта, підтримка й емпатія до його внутрішнього досвіду. Саме створення атмосфери безпеки та прийняття дозволяє підліткам відкрито виразити почуття і ви-

явити власні ресурси; гуманістичні методи сприяють підвищенню самооцінки й позитивного «Я», що важливо для подолання нервово-рефлексивних реакцій і зменшення напруги. Тілесно-орієнтований підхід виходить із переконання про тісну взаємодію тіла, емоцій і свідомості. Він передбачає включення дихальних вправ, релаксаційних технік, прогресивної м'язової релаксації, рухливих ігор тощо, які допомагають зняти фізичну напругу і вивести на поверхню заблоковані емоції. Так, техніки релаксації значно підвищують рівень психологічного розслаблення учасників, здатні стабілізувати психоемоційний стан і зменшити тривожність. Поєднання цих підходів забезпечує всебічну корекцію: КПТ працює з раціональними схемами мислення, гуманістичні методи створюють підтримувальне середовище і підсилюють внутрішні ресурси, а тілесно-орієнтовані вправи знижують соматичну напругу.

Програму було адаптовано до психологічних особливостей підліткового віку і вікових потреб здобувачів освіти. Період становлення «Я» у підлітків характеризується сильними емоціями, формуванням стабільних моделей поведінки, але також підвищеною вразливістю до стресу і тривожності. Крім того, в умовах збройного конфлікту зовнішні чинники створюють додатковий травматичний вплив саме на цю вікову групу. З огляду на це завдання та методи програми дозовано ускладнювалися – застосовувалися ігрові форми, активні групові вправи та дискусії, що відповідало потребі підлітків у самовираженні та партнерській взаємодії.

Підготовка програми передбачала аналіз літератури щодо актуальних емоційних проблем підлітків, теоретичне обґрунтування методик і врахування результатів попереднього емпіричного дослідження. Було визначено тематику та послідовність занять, побудовану за принципом поступового нарощування складності. Структуру програми було вибудовано логічно й послідовно, з поступовим переходом від етапу знайомства та створення безпечного простору до опрацювання більш складних емоційно-когнітивних завдань і завершальної рефлексії. На початковому занятті головною метою було забезпечення згуртованості групи, встановлення правил взаємодії та формування атмосфери довіри. Для цього використовувалися інтерактивні групові методи, зокрема ігри на знайомство та колективне формулювання очікувань у форматі «дерево очікувань».

Також задіяно тілесно-орієнтовані вправи, спрямовані на зняття фізичної напруги та регуляцію емоційного стану. Центральне місце тут займали техніки дихальної гімнастики та прогресивної м'язової релаксації, які забезпечували відновлення фізіологічного балансу та зниження соматичного компонента тривожності. Рухливі ігри в цьому блоці виконували додаткову функцію, дозволяючи інтегрувати досвід релаксації у практику міжособистісної взаємодії, а також активізували групову динаміку. Наступний блок було зосереджено на

когнітивно-поведінкових стратегіях, які передбачали аналіз власних емоцій та пов'язаних із ними когнітивних схем. Учасники мали змогу працювати з феноменом фрустрації, вчитися усвідомлювати автоматичні негативні думки та трансформувати їх у більш конструктивні. Для цього застосовувалися рольові ігри, що моделювали проблемні ситуації, вправи на рефреймінг та розвиток альтернативного мислення.

Третій блок програми мав комунікативно-творчий характер і був спрямований на формування в підлітків навичок міжособистісної взаємодії, довіри та підтримки в групі. Центральними методами тут стали ігри на довіру, що дозволяли знижувати бар'єри у спілкуванні, а також арттерапевтичні вправи, які надавали учасникам можливість у творчій формі виражати власні почуття та отримувати емоційне підкріплення з боку однолітків. Цей етап особливо важливий у контексті розвитку соціальної компетентності, формування відчуття групової єдності та підтримки. Завершальне заняття мало інтеграційний характер і передбачало підбиття підсумків усього пройденого шляху. Учасники брали участь в обговоренні результатів, рефлексії індивідуального досвіду, а також отримували зворотній зв'язок від групи та фасилітатора.

Заняття проводилися двічі на тиждень протягом місяця. Усього було проведено вісім занять, тривалість кожного – до 60 хвилин. Очікувалося, що систематичне опрацювання цих тем і технік призведе до зниження рівня негативних емоційних проявів і підвищення адаптивних навичок підлітків, зокрема зниження тривожності та агресивності, збільшення відкритості й позитивного настрою. Важливо, що ідея створення в навчальному середовищі підтримувального та безпечного простору для здобувачів освіти узгоджується з теоретичними основами: під час складних життєвих обставин підліткам необхідний саме емоційно підтримувальний освітній простір.

Проведений формувальний експеримент продемонстрував виразну позитивну динаміку за низкою психологічних показників, що підтверджує ефективність застосованої програми. Найбільш помітні зміни спостерігалися у сфері тривожності: середній бал знизився з 11,59 до 9,12, що становить близько 21%. Це свідчить про суттєве зменшення внутрішнього напруження та підвищення здатності учнів регулювати власний емоційний стан у навчально-соціальній діяльності. Зменшення рівня фрустрації з 10,59 до 9,41 (–11%) може бути інтерпретовано як підвищення адаптивності до труднощів і зниження тенденції до переживання негативних емоцій у ситуаціях перешкод.

Подібна тенденція відзначається й у показниках агресивності та когнітивної ригідності: перший знизився з 11,18 до 10,18 (–9%), другий – з 9,47 до 8,94 (–5,6%). Це вказує на поступове формування більш гнучких стратегій поведінки та зменшення схильності до імпульсивних або конфліктних реакцій. Загалом отримані дані демонструють стабілі-

зацію емоційної сфери, зниження психоемоційного напруження та формування більш збалансованих способів реагування на складні ситуації.

Позитивні зрушення підтверджуються й даними афективного опитувальника «САН». Індекс самопочуття зріс з 3,19 до 3,69 (приблизно на 15,7%), що відображає покращення загального фізичного та психологічного стану учнів. Активність збільшилася на 8,8% (з 3,51 до 3,82), що свідчить про підвищення енергетичного потенціалу та готовності до взаємодії з навколишнім середовищем. Найбільш відчутним став приріст у показнику настрою – з 3,06 до 4,05 (понад 32%), що демонструє формування більш позитивного емоційного фону й загального оптимізму.

Особливо значущими є зміни у сфері депресивних симптомів: середній бал зменшився з 22,94 до 15,41 (–32,8%). Зниження медіанного показника з 24 до 12 у типового учасника експерименту свідчить не лише про середню, а й індивідуальну тенденцію до покращення, що є підтвердженням глибинних зрушень у психоемоційній сфері, які виходять за межі ситуативного покращення і можуть розглядатися як стійка позитивна динаміка.

Не менш показовим є результат за індикатором «стійкість до стресу». Оскільки шкала має інверсійний характер, зменшення значення з 37,06 до 27,59 (–25,6%) вказує на зростання реальної стресостійкості учнів. Після участі в програмі вони стали менш уразливими до дії стресогенних чинників і набули здатності ефективніше протидіяти емоційним перевантаженням.

Порівняльний аналіз результатів дослідження виявив статистично значущі позитивні зміни в чотирьох ключових сферах психологічного функціонування підлітків. Передусім вірогідно знизився рівень тривожності ($W=85,5$; $p=0,040$), що свідчить про зменшення внутрішнього напруження, невпевненості та емоційного дискомфорту учасників. Наступним показником є зменшення депресивних симптомів, яке виявилось статистично достовірним ($W=132,0$; $p=0,009$). Окремо варто підкреслити значне підвищення настрою ($W=14,5$; $p=0,006$), яке демонструє покращення здатності отримувати задоволення від повсякденних подій та зростання позитивного емоційного фону. Не менш важливим результатом стало й підвищення стійкості до стресу ($W=133,0$; $p<0,001$), що вказує на формування в підлітків більшої внутрішньої сили, здатності витримувати труднощі та ефективніше долати життєві виклики. Усі ці результати комплексно підтверджують високу ефективність застосованої інтервенційної програми саме в емоційно-афективній сфері.

У кількісному вимірі маємо такі результати: середній бал тривожності знизився приблизно на 21%, тоді як показники настрою підлітків значуще зросли на 32%. Особливо показовим є зменшення індексу депресії більш ніж на третину, що стало найвагомішим позитивним ефектом у межах дослідження, дозволяючи зробити висновок про

суттєвий вплив інтервенції на стабілізацію емоційного стану підлітків, зниження проявів емоційного неблагополуччя та загальне підвищення якості їх психологічного функціонування.

Водночас аналіз низки інших показників не продемонстрував статистично значущих зрушень. Зокрема, хоча рівень фрустрації знизився приблизно на 11% ($p=0,233$), агресивність – на 9% ($p=0,287$), а ригідність мислення – на 5,6% ($p=0,343$), ці зміни не досягли рівня достовірності за наявного розміру вибірки. Схожа ситуація спостерігалася і в оцінках загального самопочуття та активності, які підвищилися на 15,7% та 8,8% відповідно, проте також не продемонстрували статистичної значущості.

Можна припустити, що, попри певні позитивні тенденції в когнітивно-поведінковій сфері, загальний ефект інтервенції в цих аспектах недостатньо виражений і нестійкий. Це свідчить про необхідність або більш тривалого часу впливу, або застосування інтенсивніших програм, спрямованих на розвиток когнітивної гнучкості, зниження агресивних реакцій та зміцнення навичок саморегуляції. Короткострокова інтервенція ефективно вплинула на емоційно-афективний стан підлітків, однак для стійких змін у когнітивно-поведінковій сфері потрібні додаткові зусилля та довготриваліші стратегії роботи.

Отже, описова і статистична інформація демонструє, що запропонована програма дала виражені позитивні результати в емоційно-афективній сфері: знижено тривожність і депресивну симптоматику, поліпшено настрій, а також підвищено стійкість до стресу. Ці зрушення узгоджуються з очікуваними ефектами інтервенції та є результатом роботи з релаксацією, когнітивною реструктуризацією, творчою групою підтримкою. Водночас когнітивно-особистісні характеристики підлітків (ригідність мислення та агресивність) залишилися відносно стабільними, що відповідає загальним закономірностям – стійкі риси змінюються складніше і повільніше.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати дослідження підтверджують ефективність розробленої психолого-педагогічної програми для регуляції емоційних станів підлітків в умовах соціальних трансформацій. Основний позитивний ефект проявився в емоційно-афективній сфері, адже сприяв зростанню адаптивних навичок реагування на стресові фактори. Це свідчить, що подібні інтегративні програми, які поєднують релаксацію, психодіагностичну роботу з мисленням та групову підтримку, можуть бути корисними для зменшення негативних емоційних проявів у підлітків. У перспективі можна розробити продовження програми, що охоплювало би зміцнення міжособистісних зв'язків, більш глибоку роботу над особистісними установками, а також урахувати індивідуальні особливості учасників. Така системна робота забезпечить подальше підвищення психоемоційної стійкості та соціальної адаптивності підлітків у складних умовах сучасності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Bluth K., Mullarkey M., Lathren C. Self-compassion: A potential path to adolescent resilience and positive exploration. *Journal of Child and Family Studies*. 2018. Vol. 27(9). P. 3037–3047. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1>.
2. Malkhazov O. R. Self-control in the socio-psychological support of emotional resilience development. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological Sciences*. 2020. Vol. 3. P. 155–162. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-19>.
3. Mesman E., Vreeker A., Hillegers M. Resilience and mental health in children and adolescents: An update of the recent literature and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*. 2021. Vol. 34(6). P. 586–592. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000741>.
4. Нова українська школа : poradnik dla vchytel'ia / Za zar. red. H. Bibik. Kyiv : Litera LTD, 2019. 208 s.
5. Ulyanova T. Yu. Correlation between resilience and emotionality of personality. *Psychological Sciences: Collection of Scientific Works*. 2020. Vol. 3. P. 72–80.
6. Wang T., Jiang L., Li T., Zhang X., Xiao S. The relationship between intolerance of uncertainty, coping style, resilience, and anxiety during the COVID-19 relapse in freshmen: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. Article 1136084. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1136084>.

Стаття надійшла у редакцію: 15.10.2025

Стаття прийнята: 03.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗВО

PROBLEMS AND PROSPECTS OF APPLYING ARTIFICIAL INTELLIGENCE TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF HEI

Стаття присвячена дослідженню можливостей і перспектив використання технологій штучного інтелекту (ШІ) в освітній сфері. У контексті швидкого розвитку цифрової трансформації ШІ стає важливим інструментом для підвищення якості й ефективності навчального процесу. Розглядаються основні напрями впровадження ШІ в освіту, такі як інтелектуальні навчальні системи, персоналізоване навчання, автоматизоване оцінювання знань, а також інтелектуальні чат-боти й асистенти, системи аналізу освітніх даних. Особливу увагу приділено аналізу міжнародного досвіду, зокрема передовим практикам, де ШІ вже активно використовується для оцінювання успішності, відеоспостереження й управління навчальним процесом. Відзначається розширення функціональності освітніх платформ завдяки інтеграції ШІ. Представлено можливі сценарії впровадження ШІ в навчальних закладах, включаючи використання чат-ботів для підтримки навчальної діяльності, адміністрування та взаємодії з учнями. Виділено як переваги (підвищення мотивації, індивідуалізація навчання, оперативний зворотний зв'язок), так і потенційні ризики (етичні питання, захист даних, цифрова нерівність). На основі аналізу сучасного стану й тенденцій розвитку ШІ в освіті зроблено висновки про необхідність підготовки педагогів до роботи із ШІ-технологіями, розробки нормативної бази та формування нових підходів до організації освітнього процесу. Також проаналізовано особливості генеративного ШІ й представлено можливі шляхи ідентифікації та нейтралізації його використання здобувачами вищої освіти під час виконання практичних завдань. Цифрова трансформація освіти демонструє переосмислення ключових ролей педагогів у цифрову епоху, з акцентом на освітній інжиніринг і розвиток творчих компетенцій здобувачів вищої освіти. Розглянуто теоретичні й технологічні виклики використання генеративного штучного інтелекту в системі вищої освіти України.

Ключові слова: штучний інтелект, чат-боти, асистенти, ефективність освітнього процесу, мотивація навчання, автоматизоване оцінювання знань.

The article is devoted to researching the possibilities and prospects of using artificial intelligence (AI) technologies in the field of education. In the context of the rapid development of digital transformation, AI is becoming an important tool for improving the quality and efficiency of the educational process. The article considers the main areas of AI implementation in education, such as intelligent learning systems, personalized learning, automated knowledge assessment, as well as intelligent chat-bots and assistants, and educational data analysis systems. Particular attention is paid to the analysis of international experience, in particular best practices where AI is already actively used for performance assessment, video surveillance, and learning process management. The expansion of the functionality of educational platforms through the integration of AI is noted. The article also presents possible scenarios for the implementation of AI in educational institutions, including the use of chat-bots to support learning activities, administration, and interaction with students.

Both advantages (increased motivation, individualization of learning, rapid feedback) and potential risks (ethical issues, data protection, digital inequality) are highlighted. Based on an analysis of the current state and trends in the development of AI in education, conclusions are drawn about the need to train teachers to work with AI technologies, develop a regulatory framework, and form new approaches to organizing the educational process. The article also analyzes the features of generative AI and presents possible ways to identify and neutralize its use by students when performing practical tasks. The digital transformation of education demonstrates a rethinking of the key roles of teachers in the digital age, with an emphasis on educational engineering and the development of students' creative competencies. The theoretical and technological challenges of using generative artificial intelligence in the higher education system of Ukraine are considered.

Key words: artificial intelligence, chatbots, assistants, efficiency of the educational process, motivation to learn, automated knowledge assessment.

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.8>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Гулий Ю.І.

к.психол.н., доцент,
завідувач кафедри психології
Національний аерокосмічний
університет
«Харківський авіаційний інститут»
ORCID ID: 0000-0001-6035-8811

Тиньков О.М.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний аерокосмічний
університет
«Харківський авіаційний інститут»
ORCID ID: 0000-0003-1005-8903

Кузьміна С.В.

старший викладач кафедри психології
Національний аерокосмічний
університет
«Харківський авіаційний інститут»
ORCID ID: 0009-0003-7491-0875

Вступ. Штучний інтелект (далі – ШІ) – це галузь, що швидко розвивається, яка трансформує багато галузей і змінює спосіб життя й роботи людей. Останніми роками розробники технологій ШІ досягли значних успіхів і все частіше використовують їх для вирішення складних проблем і підвищення точності результатів у різних галузях, включаючи освіту, охорону здоров'я, фінанси та багато іншого. ШІ є однією з технологій у світі, що найбільш активно розвивається, має величезні перспективи для використання в соціальній сфері, включаючи вищу освіту. Водночас використання ШІ в професійній освіті перебуває в зародковому стані, а його можливості оцінені неповною мірою [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Зростання кількості публікацій, присвячених загрозам ШІ в академічному середовищі, почалося після того, як у листопаді 2022 року розробники відкрили доступ до ChatGPT. Ця мовна модель, створена для імітації людського спілкування, здатна запам'ятовувати контекст діалогу й коригувати помилки. Вона володіє великими знаннями, оскільки навчалася на різноманітних текстах з інтернету, включаючи статті, книги та блоги. Однак її база даних охоплює тільки період до 2021 року, тому вона не може надавати актуальну інформацію про пізніші події [1; 3; 5].

Проте в програми є низка обмежень. ChatGPT може помилятися в математичних розрахунках, не

завжди правильно відповідає на логічні питання й іноді надає недостовірну інформацію. Розробники OpenAI визнають цей недолік, указуючи, що модель може генерувати правдоподібні, але фактично неправильні або безглузді відповіді [4].

Ще однією проблемою є генерація неіснуючих джерел. При створенні наукового тексту програма може посилається на фальшиві публікації, використовуючи реальні прізвища вчених і назви авторитетних журналів. Це створює труднощі для авторів, які прагнуть до академічної чесності, але, з іншого боку, дає можливість викладачам і редакторам наукових видань виявляти автоматично згенеровані тексти.

На початку 2023 року Уортонська школа бізнесу при Пенсільванському університеті провела експеримент, щоб з'ясувати, чи зможе ChatGPT успішно скласти іспит MBA (магістерський ступінь у галузі управління бізнесом). Аналіз відповідей показав, що програма заслуговує на високу оцінку. При цьому відповіді, згенеровані ШІ, можуть допомогти у виявленні логічних помилок, характерних і для здобувачів вищої освіти, що дасть змогу викладачам акцентувати увагу на ключових проблемах [6].

На початку 2024 року Університет Арізони оголосив про плани співпраці з OpenAI для поліпшення якості есе та рефератів здобувачів вищої освіти. Ще у 2018 році Міністерство освіти Китаю розробило стратегію інтеграції ШІ в освітній процес, закликаючи до створення навчальних ресурсів і застосунків на його основі [2; 7].

Мета статті – виявити проблеми, пов'язані з розвитком ШІ у вищій освіті, й обґрунтувати перспективні рішення щодо його застосування.

Виклад основного матеріалу. На відміну від інших віртуальних асистентів, таких як Siri або Alexa, ChatGPT не шукає інформацію в інтернеті. Він будує речення послідовно, підбираючи найбільш імовірні слова на основі своєї мовної моделі. Такий механізм роботи призводить до того, що програма може видавати логічно неправильні відповіді, формуючи їх так, ніби вони абсолютно точні.

Проте ChatGPT здатний доступно пояснювати складні гуманітарні концепції, що робить його корисним інструментом для навчання. Помилкові міркування, які він пропонує, можуть становити інтерес для дослідників у галузі когнітивної лінгвістики та методики розвитку мовлення. Таким чином, навіть недоліки штучного інтелекту можуть бути корисні в наукових дослідженнях.

Ще одна проблема, пов'язана із ChatGPT, – потенційна упередженість текстів, які він генерує. Це зумовлено не тільки вихідними даними, що містять стереотипи, а й вибором інформації, який роблять розробники під час навчання моделі. Щоб мінімізувати цю проблему, OpenAI закликає користувачів залишати відгуки про подібні випадки. Однак, з огляду на потенційну шкоду, яку може завдати упереджений контент, деякі фахівці вважають, що ChatGPT варто доопрацювати перед його випуском у відкритий доступ. Схожі побоювання

призвели до того, що компанія Alphabet у вересні 2022 року створила аналогічного чат-бота під назвою Sparrow, але відмовилася від його публічного запуску [3].

Експерименти із завданнями з англійської мови показали, що тексти, створені ChatGPT, часто перевершують роботи здобувачів вищої освіти. Програма здатна генерувати тексти різних жанрів – від есе та рефератів до ділового листування, і робить це на такому рівні, що відрізнити їх від робіт, написаних людиною, украй складно.

Виникає питання: якщо ChatGPT може писати за нас, чи залишиться необхідність навчати здобувачів вищої освіти академічного письма в майбутньому. Хоча це питання здається філософським, масове використання ШІ в написанні робіт здобувачів вищої освіти може призвести до перегляду підходів до оцінювання знань, наприклад, на користь усних іспитів.

Ще однією серйозною проблемою є поширення недостовірної інформації, особливо з огляду на те, що ChatGPT здатний формулювати навіть помилкові відповіді так, щоб вони звучали переконливо. Підроблені акаунти в соціальних мережах уже становлять значну загрозу в інтернеті, а з розвитком чат-ботів на основі ШІ інтернет-шахрайство може стати ще більш масштабним.

Використання таких ботів також негативно позначається на платформах, призначених для обміну професійними знаннями, наприклад Stack Exchange. Без достатньої кількості модераторів, здатних фільтрувати автоматично згенеровані відповіді, підтримка високої якості інформації на подібних ресурсах стає вкрай складною. У результаті багато сайтів забороняють використання чат-ботів, аналогічно тому, як це зробили провідні наукові видання.

Якщо наприкінці 2022 року, на хвилі популярності, деякі вчені почали включати ChatGPT у співавтори наукових статей, то вже в січні 2023 року авторитетні журнали Science і Springer-Nature переглянули свою редакційну політику, заборонивши використання чат-ботів як співавторів [4]. Однак видавництво Springer-Nature, яке випускає близько 3000 наукових журналів, не ввело повну заборону на застосування ChatGPT. Цей інструмент та аналогічні технології, як і раніше, можуть використовуватися в процесі підготовки наукових робіт за умови, що автор скаже всі подробиці його використання в рукописі.

Створений ШІ – це низка прийомів ШІ, які включають навчальні моделі, основані на нейронних мережах для створення нових даних. Такий ШІ може включати створення зображень, тексту, аудіо й відео. Покоління ШІ спочатку використовувалося для створення реалістичних фотографій і відео людей, тварин і місць, яких не існує.

Ця технологія основана на алгоритмах глибоких тренувань для нейронних мереж, що дає змогу вивчити складні закономірності даних і генерувати нові дані, що імітують ці закономірності. Останні-

ми роками генеративний ШІ став потужною технологією, яка використовується в різних галузях, включаючи фотографію, обробку природних мов і написання музики.

Незважаючи на багато переваг, генеративний ШІ має багато проблем, які потрібно вирішити, особливо в університетських закладах. Нині експерти зі штучного інтелекту й глибокого навчання активно обговорюють AGI (штучна загальна інформація) – загальний ШІ або сильний ШІ, як це називається.

Учені вважали, що така дискусія не буде актуальною в наступному десятилітті. Однак команда OpenAI оприлюднила опублікований ChatGPT-4 (попередньо спалений транс) і розширену версію моделі мови покоління GPT-4. Загалом дослідження в галузі цифрового моделювання спеціалізованих середовищ усе ще перебувають на ранніх стадіях, і в цій галузі існує великий потенціал для подальшого розвитку й інновацій. Водночас кілька досліджень показали багатообіцяючі результати. Тому в центрі уваги англійських авторів є перспективи використання таких технологій, як віртуальна реальність і 3D-моделі, представлення знань у інформаційних системах, методи проєктування інформаційних систем, бізнес-моделювання й аналіз інтелектуальних даних [2].

ШІ має багато застосунків у різних сферах, але є певні труднощі з генеративним «поколінням». Назвемо деякі з них.

Відсутність ресурсів. Генерування ШІ вимагає високої обчислювальної ємності та спеціальних пристроїв, великої кількості графічних процесорів GPU для ефективних моделей. Це може бути дорогим для окремих компаній, яким не вистачає ресурсів для придбання та підтримки необхідних пристроїв.

Складність технологій. Генератор ШІ – це складна технологія, яка вимагає глибокого розуміння алгоритмів і мов програмування для машинного навчання. Без спеціальної освіти важко вивчити й застосувати ці поняття, особливо якщо експерти й групи мають досвід лише в моделях програмування моделей машинного навчання.

Навчальна проблема зі зразком. Моделі генерації ШІ можуть генерувати лише дані, що нагадують моделі тренувань. Якщо дані залишаються однаковими в навчальному зразку, генеровані дані можуть бути переміщені й відтворювати наявні стереотипи та спотворення. Розробники повинні забезпечити, щоб дані були дійсними для моделей навчання представників різних статей, національностей і культур.

Параметри використання обмеженого використання. Створення ШІ має багато потенційних застосунків, але це може бути неприйнятним для деяких університетських дисциплін. Наприклад, загальний ШІ може бути не таким корисним в історичних і культурних дослідженнях, як дослідження інформатики, програмування чи дизайну. Загальний ШІ викликав етичні проблеми, особливо при визначенні автора інформаційного продукту. На цьому етапі генеруються зображення та відео, які

можна використовувати для поширення дезінформації й завдання шкоди людині. У зв'язку з цим університетські установи просять повідомляти про етичні наслідки й відповідально використовувати цю технологію.

Вирішуючи ці проблеми, університетські установи допоможуть здобувачам вищої освіти розвивати навички та знання, продуктивно й відповідально використовуючи генеративний ШІ. За допомогою наявного рівня цифрової культури заявники можуть використовувати навички створення ШІ для створення інноваційних рішень і сприяння кращому майбутньому.

Існують думки про переваги використання, а також страх перед неконтрольованим розвитком ШІ. Генеральний директор CO, стверджує, що переваги досліджень ШІ переважають потенційні ризики його впровадження й важливо далі розвивати галузь з урахуванням етичних норм.

Стюарт Рассел, професор електротехніки й інформатики в Каліфорнійському університеті в Берклі, представляє розробку корисних систем ШІ, розробленого відповідно до людських уподобань і цінностей. У книзі «Сумісність із людьми» він стверджує, що «мета штучного інтелекту повинна максимізувати людське щастя та процвітання, що ми маємо розвивати системи штучного інтелекту, які відповідають безпеці, прозорості й людським цінностям» [4].

Оскільки ми маємо справу з голосовими моделями, такими як ChatGPT, Lambda, Bard, Claude тощо, важко побачити, домашнє завдання здобувачів вищої освіти написано моделлю чи людиною. Однак існує кілька підходів, які можна використовувати для перевірки плагіату й надійності претендентів на університетську освіту. По-перше, тест на плагіат. Система протилежного рівня допомагає визначити плагіат, порівнюючи роботу здобувачів вищої освіти з наявною базою даних підручників. Однак це працює лише в тому випадку, якщо створений ШІ використовує інтернет-ресурси. Якщо здобувач вищої освіти копіює зміст з іншого джерела, він може не з'явитися в результатах пошуку.

Використання ШІ для навчальних і наукових цілей не регулюється законодавством, нині намагаються регулювати їх за допомогою контролю за рівнем плагіату. Це неправильно щодо складності технологій. Експерти вважають, що офіційний дозвіл на використання генеративних мереж в Україні не буде можливим найближчим часом.

Автоматизована система перевірки тексту має практичний сенс, але вона все ще неповна. У цьому випадку викладач повинен проаналізувати стиль тексту. Мовна модель ШІ використовує складний, але особливий стиль письма, який відрізняється від стилю здобувача вищої освіти.

Викладачі завжди мають можливість задавати чіткі запитання. У ситуаціях, коли робота здобувача вищої освіти підозрюється у використанні ШІ, викладач може попросити роз'яснити текст, пов'язані

з ним таблиці, графіки, щоб побачити, чи здобувач засвоїв матеріал. У текстах, створених ШІ, стилі письма є послідовними, вони можуть логічно відрізнятися від стилів у здобувачів, які використовують забагато цитат. Так, мовленнєві моделі можуть створювати складні речення й абзаци.

Якщо робота здобувача вищої освіти включає складності, які йому не притаманні, це може бути ознакою того, що він використовував зовнішню підтримку. Модельна ШІ має великий словниковий запас, що дає змогу використовувати особливі терміни в певних галузях. Якщо нетипова лексика розшириться на домашнє завдання здобувача через його дослідження та досвід, це може свідчити про те, що він використовував такого інтелектуального помічника. Один зі способів побачити, чи є домашнє завдання для нього посиленням, – дати йому випадковий натяк і негайно попросити відповіді. Якщо здобувач намагається створити когерентний і добре організований зміст, це може вказувати на те, що він використовував мову ШІ або зовнішню підтримку. Викладач може спитати його про причину та надання пояснення щодо проведеної додаткової роботи.

Якщо здобувач освіти не в змозі логічно обговорити свою роботу або відповідати на питання щодо змісту роботи, це може бути ознакою того, що він використовував генеративну модель. Мова ШІ залишається неповною й може робити граматичні або синтаксичні помилки. Усі помилки або невідповідності домашнього завдання на рівні вимог університету також можуть відображати текст, створений ШІ. Звичайно, можливо, викладачі також підтримуватимуть успіх здобувача вищої освіти щодо виконання навчальних робіт, записаних за допомогою цифрового «помічника». Однак для цього потрібен інтелектуальний аналіз даних [7].

Покоління ШІ дає здобувачам освіти можливість творчо експериментувати в підходах до створення навчальних проєктів. Університетські установи можуть заохочувати здобувачів до експериментів, вивчаючи й перевіряючи різноманітні ідеї та підходи претендентів на вищу освіту.

Університетські установи повинні приділяти увагу, сприяти здобувачам щодо наукової роботи й передати знання, необхідні для відповідального використання обладнання та генеративного ШІ. Це включає обговорення етичних результатів і сприяння здобувачам таким чином, щоб урахувати потенційну вагу проєктів, створених генератором ШІ.

Висновки. Генеративний ШІ – це потужна технологія з численними застосуваннями в різних галузях, яка здатна їх перетворити, надати нового сенсу. На горизонті науки вже проглядаються нові можливості генеративного ШІ (AUTO-GPT), так званого GPT-5.

Основним способом протистояти безконтрольному використанню мовних моделей ШІ є індивідуалізація освітніх траєкторій і персоналізація контрольних завдань.

Цифрова трансформація освіти дає змогу більш обґрунтовано організувати взаємозв'язок усіх компонентів освітньої системи й більш ефективно реалізовувати основні її функції. Викладачам вищих навчальних закладів необхідно проектувати й розробляти нові методи навчання, сталої мотивації до засвоєння знань і системи оцінювання, моделювати персональні та групові траєкторії навчання, постійно стежити за своїм професійним зростанням і лідерством.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Baker R.S., Inventado P.S. Educational data mining and learning analytics. *Learning analytics: From research to practice*. Springer. 2014. P. 61–75. DOI: https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3305-7_4.
2. Bhutoria A. Personalized education and Artificial Intelligence in the United States, China, and India: A systematic review using a In The Loop model. *Computers and Education: Artificial Intelligence*. 2022. Vol. 3. 100068. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.caeai.2022.100068>.
3. Lim W.M., Gunasekara A., Pallant J.L., Pallant J.I., Pechenkina E. Generative AI and the future of education: Ragnarök or reformation? A paradoxical perspective from management educators. *The International Journal of Management Education*. 2023. Vol. 21(2). P. 100790. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijme.2023.100790>.
4. Matthew D. Google's DeepMind boss Demis Hassabis calls for 'guardrails' in AI. *The National News*. 2023. URL: <https://www.thenationalnews.com/business/technology/2023/06/12/googles-deepmind-boss-demis-hassabis-calls-for-guardrails-in-ai/> (accessed: 14.06.2023).
5. Popenici S.A.D., Kerr S. Exploring the impact of artificial intelligence on teaching and learning in higher education. *Research and Practice in Technology Enhanced Learning*. 2017. Vol. 12, № 1. P. 1–13. DOI: <https://doi.org/10.1186/s41039-017-0062-8>.
6. Russell S. Human-compatible artificial intelligence. *Muggleton S, Charter N. (eds.) Human Like Machine Intelligence*. Oxford University Press. 2021. P. 3–23. DOI: <https://doi.org/10.1093/oso/9780198862536.003.0001>.
7. Chatti M.A., Dyckhoff A.L., Schroeder U., Thüs H. A reference model for learning analytics. *International Journal of Technology Enhanced Learning*. 2012. 4(5–6). P. 318–331. DOI: <https://doi.org/10.1504/IJ-TEL.2012.051815>.

Стаття надійшла у редакцію: 30.10.2025

Стаття прийнята: 11.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ІНТЕГРАЦІЯ ПЕРФОРМАТИВНИХ ТА ІГРОВИХ МЕТОДИК У КОРЕКЦІЮ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ

INTEGRATION OF PERFORMATIVE AND GAME METHODS IN CORRECTION OF STUDENTS' ANXIETY

У статті розкрито сутність перформативних ігрових методик у контексті психологічної роботи зі студентською молоддю, яка переживає підвищений рівень тривожності. Обґрунтовано значення тілесно-орієнтованого, дієвого та креативного підходів у регуляції емоційних станів. Представлено результати апробації інтегрованої програми, що поєднує елементи гри, руху, тілесної усвідомленості й перформативної дії. Показано позитивний вплив методик на зниження рівня тривоги, розвиток самоприйняття, емоційної гнучкості й комунікабельності студентів. Актуальність дослідження інтеграції перформативних ігрових методик зумовлена високим рівнем тривожності серед студентської молоді, особливо в умовах сучасних соціальних та освітніх викликів. Студенти часто стикаються з емоційним вигоранням, невпевненістю у власних силах і труднощами в міжособистісній взаємодії, що негативно впливає на академічні досягнення та соціальну адаптацію. Доведено, що використання перформативних ігрових методик дає змогу інтегрувати когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, створюючи умови для безпечного проживання стресових ситуацій, розвитку адаптивних стратегій і формування психологічної стійкості.

Показано, що підходи до інтеграції перформативних ігрових методик можуть включати використання рольових ігор, драматерапевтичних технік, імпровізаційних вправ і симуляції соціальних ситуацій. Така інтеграція дає студентам змогу моделювати реальні конфліктні або стресові ситуації, експериментувати з різними моделями поведінки й аналізувати наслідки своїх дій у безпечному середовищі. Крім того, обґрунтовано, що застосування методик сприяє розвитку емпатії, соціальних навичок та ефективної взаємодії в групі, що є ключовим для психологічного комфорту й академічного успіху. Таким чином, систематичне використання перформативних ігрових методик у студентському середовищі не лише знижує рівень тривожності, а й стимулює формування когнітивної гнучкості, саморегуляції емоцій і стійких моделей поведінки. Інтеграція таких методик потребує комплексного підходу, що включає поетапне впровадження вправ, динамічне коригування складності завдань, створення безпечного психологічного середовища й активне залучення студентів до рефлексії та обговорення результатів.

Ключові слова: перформанс, перформативні методики, ігрові методики, тривож-

ність, тілесність, студенти, розуміння, психологічна підтримка.

The article explores the essence of performative game techniques in the context of psychological work with student youth experiencing an increased level of anxiety. The importance of body-oriented, practical, and creative approaches to regulating emotional states is substantiated. The article suggests that the results of testing an integrated program combine elements of play, movement, body awareness, and performative action. The authors show that the involvement of performance and game methods has a positive impact on the techniques' ability to reduce anxiety levels, develop self-acceptance, foster emotional flexibility, and enhance students' sociability. The study of the integration of performative game techniques is relevant given the high level of anxiety among youth, especially amid modern social and educational challenges. Students often experience emotional burn-out, self-doubt, and difficulties in interpersonal interactions, which negatively affect academic achievement and social adaptation. The authors demonstrate that the use of performative game techniques enables the integration of cognitive, emotional, and behavioral components, creating conditions for safe living in stressful situations, developing adaptive strategies, and fostering psychological resilience.

The authors show that approaches to integrating performative game techniques can include role-playing games, drama therapy techniques, improvisational exercises, and simulations of social situations. Such integration allows students to model real conflicts or stressful situations, experiment with different behavioral models, and analyze the consequences of their actions in a safe environment. In addition, the article demonstrates that the use of techniques fosters empathy, social skills, and effective group interaction, which are key to psychological comfort and academic success. Thus, the systematic use of performative game techniques in a student environment not only reduces anxiety levels but also fosters cognitive flexibility, emotional self-regulation, and stable behavioral models. The integration of such techniques requires a comprehensive approach, including the phased implementation of exercises, dynamic adjustment of task complexity, the creation of a safe psychological environment, and active student involvement in reflecting on and discussing the results.

Key words: performance, performative techniques, game techniques, anxiety, corporeality, students, understanding, psychological support.

УДК 159.98.072.58:378

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.9>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Карповець М.В.

к.філос.н., доцент, директор
Навчально-наукового інституту
соціально-гуманітарного менеджменту
Національний університет
«Острозька академія»
ORCID ID: 0000-0001-5322-089X

Тимошук О.В.

здобувачка вищої освіти
кафедри психології
Національний університет
«Острозька академія»
ORCID ID: 0009-0001-3323-1548

Постановка проблеми. Сучасні студенти перебувають в умовах підвищеної невизначеності, соціального напруження й тривожності, що посилюються воєнними подіями в Україні, інформаційним перевантаженням і диджиталізацією життя. Тривога стає не лише емоційною реакцією, а й способом організації досвіду, що впливає на навчальну мотивацію, міжособистісну взаємодію та тілесне

самопочуття [1, с. 285]. Традиційні методи психологічної допомоги часто орієнтовані переважно на вербальний аналіз емоцій, що не завжди є ефективним для молоді, схильної до тілесного й емоційно-дієвого (ігрового) пізнання світу. Тому постає потреба в запровадженні інтерактивних підходів, що допоможуть віднайти підхід до студентів із подальшою корекцією рівня їхньої тривожності.

Необхідність ігрового підходу в психологічних і навчальних цілях не виникає сумніву [7], а наявність зовнішніх стресорів лише посилює цю потребу. Ігрові методики спрямовані на стабілізацію психоемоційного стану в невимушеній манері: «Грайливість тісно пов'язана з когнітивним розвитком та емоційним благополуччям. Механізми, що лежать в основі цих взаємозв'язків, здається, включають роль гри в розвитку лінгвістичних та інших репрезентативних здібностей, а також її підтримку розвитку метакогнітивних і саморегуляторних здібностей» [13, р. 5]. Однак із віковим розвитком складність і специфіка впровадження ігор міняється, що особливо актуально в середовищі вищої школи.

Одним із новітніх ігрових напрямів є перформативний підхід, що розглядає дію як спосіб пізнання себе і світу, зокрема в навчальному середовищі вищої школи. Поява перформативного підходу в психології була реакцією на обмеженість традиційних, переважно когнітивних та індивідуалістичних моделей, які часто ігнорували роль тілесності, дії, соціальної взаємодії та культурного контексту в конструюванні ідентичності й психічних процесів. Перформативність у психології зумовлює те, що наші психічні процеси перебувають постійно в дії, тобто виконуються й «стикаються» з іншими особистостями, так трансформуючись і набуваючи нового життєвого досвіду. Іншими словами, немає жодних заданих і незмінних психічних структур, а наші відчуття, емоції, переживання формуються лише тоді, коли ми перформативно взаємодіємо з іншими людьми через повторення певних соціально зумовлених сценаріїв або ролей. Як зазначають перформативні теоретики (Дж. Батлер [6], Р. Шехнер, Дж. Александер, К. Герген, М. Герген), ідентичність щоразу винаходиться й розігрується залежного від контексту, а «перформативна теорія і практика психотерапії тлумачить терапію як постійний розвиток разом з іншими людьми, створюючи умови для винайдення нових ролей, патернів і моделей поведінки, виходячи поза межі травми й відхилення» [2, с. 38].

Водночас недостатня увага до тілесно-орієнтованих та інтерактивних підходів у психологічній допомозі студентській молоді, особливо в умовах хронічного стресу й невизначеності, формує значний методичний розрив у сучасному психологічному дискурсі. Наявні програми корекції тривожності часто неповною мірою використовують потенціал дії, тілесної експресії та соціальної взаємодії для трансформації внутрішнього досвіду, зокрема й травматичного. Усе це підсилює також воєнний стан, відсутність підтримки серед батьків і друзів, отримання нових навичок у вищій школі й загалом постійне перебування в ситуації невизначеності.

Тому мета статті полягає в необхідності теоретичного обґрунтування та практичної апробації інтегрованої моделі корекції тривожності студентської молоді, яка б поєднувала принципи перформативного підходу (орієнтація на дію, роль,

конструювання ідентичності) з конкретними ігровими методиками як основним інструментарієм реалізації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Термін «перформативність» походить від англ. *perform* – діяти, виконувати. У філософії мови Дж. Остін описував перформатив як висловлювання, що створює дію, а не просто її описує [5]. Дж. Батлер розвинула цей підхід у контексті тілесності й ґендеру, підкреслюючи, що ідентичність формується через повторювані дії, або так звані «тілесні перформанси». У психології перформативний підхід розглядає досвід людини через дію, рух і вираження, де тіло стає не лише об'єктом, а й активним учасником пізнання. Цей підхід перегукується з принципами ґештальт-терапії (Ф. Перлз), психодрами (Я. Морено), тілесно-орієнтованої терапії (А. Лоуен) та арттерапії.

У контексті тривожності це має особливе значення, адже перформативна дія дає людині змогу рухом і грою безпечно прожити напруження, перетворюючи її на досвід контакту, вираження та самопідтримки. Перформативні ігрові методики поєднують елементи рольових ігор [13], драма терапії й імпровізаційних практик, що допомагає студентам переживати різні соціальні й емоційні сценарії в безпечному середовищі. Основна ідея таких методик полягає в моделюванні ситуацій, які викликають тривожні й стресові реакції, що синхронізує навчання адаптивних стратегій поведінки.

У сучасній психолого-педагогічній літературі виділяють декілька ключових типів перформативних методик. Рольові ігри передбачають виконання учасниками конкретних соціальних ролей із різним рівнем контролю над ситуацією. Вони допомагають опрацьовувати емоційні реакції, досліджувати соціальні сценарії та формувати ефективні стратегії взаємодії. Імпровізаційні вправи стимулюють когнітивну гнучкість і креативне мислення [11], даючи студентам змогу шукати альтернативні рішення в стресових ситуаціях. Драматерапевтичні техніки включають використання театральних прийомів, як-от: міміки, жестів і тілесної експресії – для вираження й регуляції емоцій, що сприяє зниженню тривожності й розвитку саморефлексії [4]. Нарешті, створення й симуляція соціальних ситуацій моделює реальні соціальні або академічні конфлікти, що дає можливість учасникам відпрацьовувати адаптивну поведінку та навички комунікації. Дослідження показують, що систематичне застосування перформативних ігрових методик має такі психологічні ефекти, як значне зниження рівня тривожності та стресу серед студентів, підвищення впевненості в собі й розвитку емоційної регуляції, стимуляцію когнітивної гнучкості й адаптивності у взаємодії з іншими, формування стійких моделей поведінки, які легко застосовуються в реальному житті, розвиток соціальних навичок і здатності до командної роботи [7; 9; 13].

Перформативні ігрові методики створюють умови для інтеграції когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів тривожності, що робить їх

ефективним інструментом психокорекційної роботи зі студентами. Іншими словами, перформативний підхід переосмислює роль психологічних процесів у навчальній діяльності, де навчання та пізнання – це не лише внутрішнє «засвоєння» інформації, а насамперед «виконання» (перформування) знання: «У контексті освіти перформативний підхід розширює розуміння навчання як лише когнітивного процесу (отримання знань про світ, пошук взаємозв'язку між предметами), оскільки навчає соціально-поведінкових патернів, як-от: уміння взаємодіяти з іншими, приймати рішення, виходити за межі усталених пізнавальних схем, трансформувати реальність тощо. Іншими словами, перформативна діяльність є усвідомленою діяльністю, спрямованою на трансформацію себе й навколишнього світу» [3, с. 43].

Тривожність перестає бути лише внутрішньою емоцією. Вона стає соціально зумовленим тілесним патерном або роллю (наприклад, роль невпевненого студента чи схвильованого доповідача), який повторюється у відповідних ситуаціях. Корекція тривожності вимагає не лише вербального аналізу, а й перформативної зміни цього патерну – винайдення та «розігрування» нових адаптивних ролей, що часто актуально також у позитивній психології [8]. Саме такий підхід апробовував Фред Ньюман і Лоїс Гольцман, одні із засновників перформативного підходу в психології та психотерапії. Так, Фред Ньюман розглядав терапію не як процес лікування індивідуальної «хвороби» чи аналіз минулого, а як продовження соціального життя й колективну творчу діяльність [12]. Перформанс тут означає, що людина «розігрує» (виконує) своє життя, а ідентичність і психічні проблеми є ролями, які вона опанувала. Коли людина опиняється в ситуації розігрування свого життя, то її травматичний досвід сприймається з певної «несерйозної» перспективи, що уможлиблює більш легке переживання й подальшу корекцію. У цьому

світлі ідентичність набувала адаптивних і гнучких здібностей, маючи потенціал упоратися з травматичним досвідом.

Лоїс Гольцман продовжила й розвинула ідею Фреда Ньюмена, інтегруючи театральні (перформативні) елементи в психологічну та терапевтичну практику, де ідентичність також поставала як результат взаємодії з іншими в соціальному контексті. Вона наполягала на діяльнісному підході, імprovізації та колективній «співпраці» у творенні й перетворенні психічних процесів та емоцій [10]. Рене Емуна окреслює модель, що поєднує драматерапію та психодраму, підкреслюючи, як рольова гра й перформативне інсценування дають клієнтам змогу вийти за межі обмежувальних життєвих ролей [9]. Важливим напрямом є теорія втіленого пізнання (*embodied cognition*) та енактивізму (*enactivism*), представники якого (Елінора Рош, Франсиско Варела) також підкреслюють важливість тілесно-орієнтованого досвіду, де тривога – це не просто думка, а тілесний перформанс.

Виклад основного матеріалу. Апробація проводилася в межах психологічного простору (кімнати для розвантаження студентів). У програмі брали участь студенти 1–2 курсів віком від 17 до 21 року (19 дівчат і 7 юнаків), які відзначали підвищений рівень тривожності, внутрішню напругу, порушення концентрації або емоційне виснаження. Заняття відбувалися в груповому форматі 1–2 рази на тиждень протягом п'яти тижнів (усього 5 зустрічей по 60–90 хв).

Методи роботи. Рухові й тілесно-ігрові вправи «Моє місце в просторі», «Дихаю разом зі світом», «Рух через емоцію», «Сценка без слів». Елементи імprovізаційного театру, як-от короткі сценки без слів, що відображають почуття або життєві ситуації. Ігрові взаємодії, що включали завдання на спільну дію, довіру, зоровий контакт, синхронізацію рухів. Рефлексивна частина передбачала усвідомлення тілесних відчуттів та емоцій після виконання

Таблиця 1

Методи роботи й опис вправ перформативного й ігрового характеру з психологічним ефектом

Назва вправи	Опис і мета	Психологічний ефект
«Моє місце в просторі»	Учасники рухаються кімнатою, досліджуючи власне місце серед інших, вибудовуючи дистанцію, позу, напрямок руху. Потім рефлексують, де відчували комфорт, напругу, потребу в близькості чи дистанції.	Допомагає усвідомити власні межі, тілесне відчуття простору та безпеки; знижує соціальну тривожність.
«Дихаю разом зі світом»	Група синхронізує дихання через спільний ритм рухів і легкий контакт (наприклад, через дихальні хвилі стоячи у колі).	Відновлення тілесної регуляції, заспокоєння вегетативної системи, формування довіри.
«Рух через емоцію»	Кожен учасник обирає емоцію (страх, радість, напруга, полегшення) і виражає її через рух або позу; інші реагують у взаємодії.	Зниження напруги через тілесну експресію; розвиток емоційної усвідомленості.
«Сценка без слів»	Імprovізаційна гра: двоє або троє студентів показують коротку сценку, що передає певний емоційний стан (очікування, розгубленість, радість, контроль).	Підвищення емоційної гнучкості, розвиток навичок невербальної комунікації.
«Рефлексивне коло»	Вербалізація тілесних відчуттів, емоцій, змін після вправ.	Підвищення саморефлексії, інтеграція тілесного досвіду у свідомість.

Таблиця 2

**Результати апробації перформативних та ігрових методик
(за самооцінкою учасників)**

Показник	Початковий рівень (% учасників, які відзначили проблему)	Після 5 занять (% учасників, які відзначили покращення)	Динаміка зміни
Підвищена тривожність, напруга в тілі	84%	65% відчули значне зниження тривоги	-19%
Відчуття стискання в грудях, тремору, поверхневого дихання	72%	68% повідомили про зменшення тілесного збудження	-28%
Труднощі концентрації уваги	61%	54% зазначили покращення концентрації	-18%
Румінаційні думки, зациклення	77%	69% повідомили про зменшення нав'язливих думок	-22%
Складність вираження емоцій	70%	74% відзначили легше розпізнавання й вербалізацію емоцій	+4% позитивна динаміка
Відчуття ізолюваності, соціальної напруги	66%	71% повідомили про зростання довіри й безпеки в групі	+5%
Відчуття опори, «заземлення»	42%	81% відзначили появу стабільності, тілесної опори	+39%
Загальне самопочуття, емоційна насиченість життя	38%	76% повідомили, що «повернувся смак до життя»	+38%

вправ. Після циклу з 5 зустрічей проводилося опитування учасників про самопочуття, рівень тривоги, відчуття в тілі й емоційний стан.

Після застосування перформативних та ігрових методик ми отримали такі результати щодо зміни тривоги на різних рівнях, відображені в таблиці 2.

Ці результати є емпіричним підтвердженням ефективності інтеграції перформативних та ігрових методик у роботу зі студентською тривожністю. Результати дослідження ми структурували за трьома принципами (компонентами): соматичний, ментальний та афективний.

Соматичний компонент передбачає тілесні прояви тривожності, а тому впровадження перформативних методик посприяло зниженню тривоги й стресу. Так, застосування тілесно-орієнтованих вправ (ритмічне дихання разом із групою між виконанням навчальних завдань, вираження емоцій через тіло) посприяло зниженню тілесної напруги на 28%, що є позитивним показником (68% повідомили про зменшення тілесного збудження). Завдяки руховим іграм і виконанню дій відбулася «розрядка» напруги та нормалізація дихання, що підтверджується найбільшою позитивною динамікою. Ігрові та перформативні вправи на «заземлення» (наприклад, фокуси уваги на стопах, рух у просторі, балансування, відчуття ваги) є основою роботи з тривогою. Це ключовий успіх, що демонструє, як тілесно-орієнтована гра допомагає відновити відчуття безпеки й стабільності в студентів (65% відчули значне зниження тривоги).

Ментальний компонент зумовлює когнітивний контроль і румінації, що в середньому зазнав змін на 20%. Оскільки перформативні завдання вимагали безпосереднього залучення, то вони зміщували увагу свідомості в більш діяльнісне русло, переми-

каючи фокус уваги на зовнішню дію та партнера. Такий підхід, як бачимо, ефективно уповільнює румінаційний процес і стабілізує рівень тривожності в студентів (69% повідомили про зменшення нав'язливих думок). Так само перформативні вправи (особливо ігри на увагу та швидку реакцію) тренують довільну увагу, тому студенти під час ігрової активності мимоволі покращили здатність концентруватися на завданні, а не на внутрішній тривозі (54% зазначили покращення концентрації).

Афективний компонент передбачає внутрішню (суб'єктивну) сферу реагування на подразники, тому стосується емоцій і переживань студентів. Відповідно до отриманих результатів, цей показник не особливо змінився після впровадження перформативних та ігрових методик. Так, драматичні й рольові ігри (зокрема обмін ролями й ігрове передання емоцій) частково надали безпечний простір для розпізнавання (лексикалізація) та вираження (вербалізація) складних емоцій. Невелике зростання (+4%) може бути пов'язане з тим, що робота над емоційною грамотністю потребує більше часу й більше ретельного підбору методик. Відчуття ізолюваності та соціальної напруги теж особливо не змінилося (+5%) унаслідок наявності спільного перформативного досвіду й фізичного контакту в іграх. Незважаючи на ігровий формат, перформативні методики можуть тимчасово підвищувати соціальну тривогу, перш ніж вона почне знижуватися. Це може дещо «пом'якшити» загальну динаміку змін. Позитивна зміна (+5%) указує, що група рухається в правильному напрямі, але ще не досягла фази глибокої згуртованості, де соціальна напруга мінімальна.

На відміну від гострої тривожності, яка швидко реагує на техніки «заземлення» (соматичний компонент), зміна глибинних схем взаємодії, пе-

реконтань про себе в групі та відновлення довіри вимагає більше часу. Студентам потрібно багато-разово пережити позитивний досвід у групі, щоб їхня психіка перейшла з рівня напруги до рівня довіри. Попри невеликі позитивні зміни в афективному компоненті, наявні дані свідчать про необхідність більш тривалого й ретельного впровадження перформативних методик для створення глибшого ефекту на психоемоційний стан студентів.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило ефективність інтеграції перформативних та ігрових методик у корекції тривожності студентів, досягнувши поставленої мети. Аналіз самооцінки учасників після проходження 5 занять засвідчив значну позитивну динаміку за ключовими компонентами тривожного розладу: соматичним, когнітивним та афективним.

Найбільш суттєві зміни зафіксовано у сфері соматичної стабілізації. Відзначено найбільше зростання показника відчуття опори, «заземлення» (+39%) і найбільше зниження проявів тілесного збудження (тремору, стискання у грудях) (-28%). Це свідчить про те, що перформативні й ігрові методики, які використовують тіло, рух і дію, є високоефективним інструментом для швидкої корекції фізіологічних проявів тривоги й відновлення відчуття внутрішньої безпеки в студентів. Дослідження також підтвердило позитивний вплив на ментальну сферу. Зафіксовано значне зниження румінаційних думок (-22%) і труднощів концентрації уваги (-18%), що вказує на перемикання фокусу свідомості студентів із внутрішнього, тривожного діалогу на зовнішню діяльність. Відзначено критично важливе покращення загального самопочуття й емоційної насиченості життя (+38%), що є найвагомішим якісним індикатором відновлення психологічного благополуччя. Незважаючи на менш виражену динаміку в показниках соціальної напруги та ізольованості (+5%), зафіксована позитивна тенденція свідчить про формування довіри й безпеки в групі.

Отже, інтеграція перформативних та ігрових методик є обґрунтованим і дієвим напрямом корекційної роботи з тривожністю студентів, забезпечуючи комплексний вплив на всі її компоненти. Ці методики не лише знімають симптоми, а й відновлюють тілесну опору та життєву енергію, що є критично важливим для академічного й особистісного функціонування молоді. У подальшому важливо упроваджувати інші методики й подивитися зміни в більш тривалій перспективі з більшою вибіркою, щоб сформувати рекомендації для практиків перформативної та ігрової психотерапії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Джойс Ф., Сіллс Ш. Навички в гештальт-терапії. Консультування та психотерапія. Київ : В-во Ростислава Бурлаки, 2024. 544 с.
2. Карповець М.В. Психологічна методологія перформансу в освітньому процесі вищої школи. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2023. № 16. С. 36–43. DOI: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2023-16-36-43>.
3. Карповець М.В. Когнітивний вимір перформативного інсценування у навчальній діяльності студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2024. № 3. С. 55–59. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.3.10>.
4. Мірошніченко О. А. Арт-технології : навчально-методичний посібник. Київ : ТОВ «Видавничий дім Бук-Друк», 2024. 180 с.
5. Austin J.L. How to Do Things with Words. Oxford : Clarendon Press, 1962.
6. Butler J. Excitable Speech: A Politics of the Performative. London : Routledge, 1997.
7. Carrington L., Hale L., Freeman C., Smith D., Perry M. The Effectiveness of Play as an Intervention Using International Classification of Functioning Outcome Measures for Children with Disabilities: A Systematic Review and Meta-Synthesis. *Disability and Rehabilitation*. 2023. Vol. 46(17). P. 3827–3848. <https://doi.org/10.1080/09638288.2023.2259305>.
8. Csikszentmihalyi M. Flow and the Foundations of Positive Psychology. Dordrecht : Springer, 2014.
9. Emunah R. Drama Therapy and Psychodrama: An Integrated Model. *Journal of Psychodrama, Sociometry, and Group Psychotherapy*. 1997. Vol. 50(3). P. 108–134.
10. Holzman L. Life as Performance. Can You Practice Psychology If There's Nothing That's Really Going On? *Performing Psychology: A Postmodern Culture of the Mind* / Eds. Newman F. and Holzman L. New York : Routledge, 1999. P. 49–73.
11. Jackson A. Theatre, Education and the Making of Meanings: Art or Instrument? Manchester : Manchester University Press, 2007.
12. Newman F. A Therapeutic Deconstruction of the Illusion of Self Performing Psychology: A Postmodern Culture of the Mind / Eds. Newman F. and Holzman L. New York : Routledge, 1999. P. 111–132.
13. Whitebread D., Basilio M., Kuvalja M., & Verma M. The Importance of Play: A Report on the Value of Children's Play with a Series of Policy Recommendations. Cambridge : University of Cambridge, 2012.

Стаття надійшла у редакцію: 26.10.2025

Стаття прийнята: 06.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ВЧИНКОВА ОРГАНІЗАЦІЯ ВЗАЄМОЗАЛЕЖНОСТІ ДИНАМІЧНОЇ СТРУКТУРИ ПІСЛЯДІЇ І ПОЕТАПНОГО РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСИВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

DEED-BASED ORGANIZATION OF THE INTERDEPENDENCE BETWEEN THE DYNAMIC STRUCTURE OF THE POST-ACTION AND STAGED DEVELOPMENT OF REFLEXIVITY IN PROSPECTIVE PEDAGOGUES

У статті здійснено міждисциплінарний аналіз феномену рефлексії як багатовимірною психічного утворення і свідомісного феномену, що постає центральною категорією сучасної психології особистості та психософії вчинку. Розкривається логіко-канонічна структура психологічної післядії, яка охоплює чотири ключові компоненти: інтеріоризацію, катарсис, екстаз і переображення. Запропонована модель описує динаміку переходу зовнішнього досвіду у внутрішній план сферного життєпотіку свідомості особистості, самоусвідомлювальний плин-перебіг переживання екзистенційно-емоційного напруження і процесний перебіг трансцендування як вихід самісної здатності особи за формат обмеженого й досвідно спричиненого ось-буття та як вищу форму її самотворення. На засадах філософських учень М. Бердяєва, Е. Гусерля, М. Гайдеггера, Ж.-П. Сартра і психологічних концепцій А. Бандури, А. та О. Фурманів, О. Савченко, Я. Бугерко, Д. Кузьминської проаналізовано еволюцію поняття-уявлення рефлексії від філософського до психологічного трактування. Здійснено спробу синтезувати класичні й сучасні підходи в межах вчинкової парадигми В. Роменця і циклічно-вчинкового підходу А. Фурмана. Зокрема, доведено, що рефлексія і рефлексивність як феномени потоку свідомості людини мають учинкову канонічну організацію на всіх етапах внутрішньо повноцінного вчинку – на ситуаційному, мотиваційному, дієвому та післядіяльному, який водночас формує основу для наступного діяння. У післядіяльному вчиненні виокремлено чотири фази: інтеріоризацію, катарсис, екстаз і переображення, що відображають динаміку переходу досвіду у внутрішній план свідомості. Рефлексивність розглядається як ресурс розвитку особистості, формування Я-концепції та психодуховного зростання. Креативна рефлексивність постає вищою формою самопізнання й самотворення, що забезпечує продукування особою нових смислів, моделей поведінки і сценарію діяльності.

Ключові слова: особистість, вчинок, післядія, рефлексія, рефлексивність, креативність, Я-концепція, майбутній педагог.

The article provides an interdisciplinary analysis of the phenomenon of reflection as a multi-dimensional mental formation and conscious phenomenon, which is a central category of modern personality psychology and psychosophy of the deed. The logical and canonical structure of the psychological post-action is revealed, which encompasses four key components: internalization, catharsis, ecstasy, and transformation. The proposed model describes the dynamics of the transition of external experience into the internal plane of the spherical life flow of personal consciousness, the self-aware flow of experiencing existential and emotional tension, and the process of transcendence as the exit of a person's self-ability beyond the format of limited and experientially caused being and as a higher form of self-creation. Based on the philosophical teachings of M.O. Berdyaev, E. Husserl, M. Heidegger, J.-P. Sartre, and the psychological concepts of A. Bandura, A.V. and O.E. Furman, O.V. Savchenko, Ya.M. Bugerko, and D.M. Kuzminska, the evolution of the concept-idea of reflection from philosophical to psychological interpretation is analyzed. An attempt is made to synthesize classical and contemporary approaches within the deed-based paradigm of V.A. Romenets and the cyclic-deed approach of A.V. Furman. It is demonstrated that reflection and reflexivity, as phenomena of the human stream of consciousness, possess a canonical deed structure at all stages of a fully realized deed – situational, motivational, active, and post-action – the latter simultaneously forming the foundation for the next deed. Within the post-action stage, four successive phases are distinguished – interiorization, catharsis, ecstasy, and transformation – each reflecting the dynamic transition of experience into the internal plane of consciousness. Reflexivity is conceptualized as a crucial resource for personal development, the formation of the Self-concept, and psychospiritual growth. Creative reflexivity is presented as the highest form of self-understanding and self-creation, enabling the individual to generate new meanings, behavioral patterns, and scenarios of activity.

Key words: personality, deed, post-action, reflection, reflexivity, creativity, self-concept, prospective pedagogue.

УДК 159.9.019:159.923
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.10>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Фурман А.В.

д.психол.н., професор кафедри психології та соціальної роботи, головний редактор журналу «Психологія і суспільство»
Західноукраїнський національний університет
ORCID ID: 0000-0003-1550-6955

Кузьминська Д.М.

завідувачка відділення профільної середньої освіти за професійним спрямуванням, викладачка кафедри педагогіки, психології та окремих методик Комунальний заклад вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж», здобувачка третього рівня вищої освіти
Західноукраїнський національний університет
ORCID ID: 0009-0001-5501-2442

Актуальність теми дослідження.

Рефлексія і рефлексивність у контексті осмислення вчинку

Поняття післядії, або рефлексії, у психології ХХ століття тлумачиться як реакція на завершену вчинкову дію, що полягає в її осмисленні. Це акт самоповернення до власної дії, що є завершальним, чітко окресленим компонентом повного вчинкового діяння. Рефлексія – це насамперед форма звернення свідомості до себе, повернення-поступ

до власного Я, що забезпечує пізнання глибинних смислів власного буття і є одним з проявів активності людини [7, с. 72–74]. У процесі рефлексії здійснюється інтеріоризація досвіду – формування внутрішнього світу особистості, усвідомлення себе, здатність до самопізнання. Це не просто когнітивний процес, а фундаментальний акт самопізнання і самоорганізації людини, внаслідок якого вона набуває здатності розуміти свої дії як частину особистісного досвіду, що має смисложиттєвий

вимір. Через рефлексію особа не лише аналізує здійснене, а й переживає катарсис – емоційне очищення, що спричиняє переображення (тобто смислову трансформацію) внутрішнього світу суб'єкта. Тож рефлексія завжди пов'язана з усвідомленням власної поведінки. Саме психологія, поруч із філософією, є тією галуззю людинознавчого знання, яка послідовно досліджує динаміку осмислення людських дій, їх ціннісне підґрунтя, та визначає, у чому полягає сенс життя в межах особистісного досвіду. Від філософії вона успадковує постановку екзистенційних питань і підноситься до рівня рефлексивної оцінки власної діяльності.

Однак, незважаючи на розлогі епістемологічні здобутки філософської і наукової думки в обґрунтуванні сутності, природи й феноменології людської рефлексії, невисвітленою залишається така проблемна лакуна пізнання, як *учинкова організація* будь-якого більш-менш цілісного *мислерефлексивного процесу*, що охоплює усвідомлену інтенційність і взаємопроникнення понятійно-категорійної визначеності особистості у світі й самій собі на різних етапах онтогенезу та в ситуаційному вимірі повсякдення на різних стадіях здійснення як окремої довершеної діяльності, так і повновагового вчинку, що характеризує її не стільки за природою, скільки за духом «як цілий універсум», «потенційний усесвіт в індивідуальній формі», екзистенційний центр ось-буття, врешті-решт як «творчий акт перемоги духовного осереддя» в її свободі-екзистенціюванні [3].

Мета дослідження – на основі ґрунтового філософсько-психологічного висвітлення сутнісних змістовних і феноменальних оприявленнь рефлексії та рефлексивності в життєдіяльності людини створення та охарактеризування авторської матриці вчинкової організації взаємозалежності категорійної визначеності динамічної структури післядії і поетапного розвитку рефлексії як поліусвідомлювальної здатності особистості.

Мета конкретизується в таких **завданнях наукового пошуку**:

- 1) висвітлити рефлексію і рефлексивність у контексті осмислення вчинку як основного способу людського буття;
- 2) домогтися категорійної визначеності та здійснити характеристику динамічної структури вчинкової післядії у фокусі дослідження рефлексії;
- 3) обґрунтувати рефлексивність як самісний ресурс особистісного зростання і розвитку Я-цепі юні.

Об'єктом вивчення є рефлексія в її складно-процесному перебігу як осереддя або як центральна ланка післядіяльного етапу / складника циклічно завершеного вчинку особи.

Предмет дослідження становить поетапне розв'язкове функціонування та збагачення *рефлексивності* у хлопців і дівчат юнацького віку в чотирьох взаємодоповнювальних аспектах-ресурсах:

- а) як інтенційованої свідомістю внутрішньої умови-здатності уприсутнення та самоздійснення людини як біопсиходуховного створіння;

- б) як інтегральної риси-властивості особи усвідомлювати світ і себе у своїх суб'єктних формових, екзистенціюванні та діяннях;

- в) як актуалізаційного каналу й психодуховного механізму самісного усвідомлення, що уможливорює творення людиною самої себе і як особистості, і як індивідуальності, і як універсуму;

- г) як осереддя вчинкової післядії в його багатопроцесній самоактуалізованості та різноманітній феноменальності.

Методологічну оптику чинного дослідження становлять орієнтовані на постнекласичну раціональність методи, засоби та інструменти професійного методологування на п'яти рівнях або поясах рефлексивно компетентного зреалізування: а) *конкретного* – кватерна або квінтетна мислесхема, б) *одиночного* – нижче пропонована матриця вчинкової післядії в її категорійних визначеннях, в) *особливого* – авторський циклічно-вчинковий підхід, його принципи, закономірності, нормативи, г) *загального* – сфера професійного методологування як самобуття свобода-практика світу методології, д) *універсального* – вітакультурна методологія як канонічна форма методології взагалі [12; 14; 15; 16; 18; 20; 21; 22].

Новизна дослідження полягає в тому, що вперше рефлексія і рефлексивність як феномени сферного життєпотіку свідомості людини мають вчинкову канонічну організацію на всіх етапах здійснення нею внутрішньо повноцінного вчинку (ситуаційному, мотиваційному, дійовому), зокрема й на післядійовому (тобто на завершальному етапі, який водночас є підґрунтям для початку наступного вчинку), що аргументовано доведено цим дослідженням та відображено у вигляді такого продукту чистого мислення, як *матриця*, яка збагачує як наявне теоретико-предметне знання психософійного спрямування, так і суто методологічне, визначаючи способи, засоби та інструменти самотворення науковцем нових смислових полів власної дослідницької свідомості в названому проблемному просторі пошуків, сумнівів та інсайтів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Упродовж історії поняття рефлексії розвивалося в різних філософських системах. За Сократом, рефлексія виникає як результат морального зусилля, через яке людина осмислює істину в собі самій. Арістотель тлумачив її як прояв божественного розуму, здатного пізнавати власну суть через продукування і розгляд предмета мислення. В А. Августина рефлексія – це спосіб повернення до себе як до образу Божого. В епоху Відродження вона набуває космологічного виміру – як неподільний зв'язок людини з макрокосмом.

У Новий час Р. Декарт визначав рефлексію як акт мислення, спрямованого на пізнання самого себе. Дж. Локк наголошував на ролі внутрішнього досвіду у формуванні рефлексії. У Г. В. Ляйбніца вона постає як здатність розрізняти уявлення. І. Кант трактував рефлексію як здатність суб'єкта порівнювати уявлення, що й уможливорює утворен-

ня об'єктів. У Й. Г. Фіхте рефлексія – це акт свідомості, що спрямований на себе. Ф. В. Шеллінг пов'язував її з інтелектуальним інтуїтивним пізнанням, а Г. В. Ф. Гегель – із рушійною силою духу, що виявляє себе через самозгортання в предмет.

У XIX–XX століттях рефлексія перетворюється на предмет спеціального наукового аналізу. У філософії вона асоціюється з переходом від чуттєвої до трансцендентальної свідомості. Вона трактується як процес, у якому суб'єкт пізнає самого себе через усвідомлення буттєвих смислів власної дії. Зокрема, у феноменології Е. Гусерля рефлексія витлумачується як ключовий метод осягнення структури свідомості, що виявляє себе через акти інтенційності. Мислитель розрізняє три форми рефлексії, які мають різну гносеологічну спрямованість і глибину: 1) *емпірична рефлексія* – це найпростіший рівень осмислення, що стосується конкретного акту свідомості, він фіксує зміст пережиття як такого і дає змогу аналізувати окремі психічні акти; ця форма рефлексії залишається в межах природного погляду на дійсність; 2) *трансцендентально-логічна рефлексія* – передбачає усвідомлення не лише окремого акту, а й логічних структур пізнання, завдяки яким стає можливою сама побудова об'єкта; так, ідеться про рефлексію над умовами можливості досвіду, що дає змогу виокремлювати пізнавальні форми, за допомогою яких суб'єкт формує уявлення про світ; 3) *трансцендентально-ейдетична рефлексія* – найвищий ступінь рефлексивного аналізу, що зосереджений на апріорних сутностях досвіду, він пов'язаний з осягненням ідеальних структур свідомості й сутнісних характеристик предметів, причому так, як вони дані в «чистій» свідомості; така рефлексія дає змогу виявити універсальні умови можливості буття об'єкта як такого у сфері свідомості [5].

Так, рефлексія в гусерліанській традиції стає методом виявлення сутнісних підстав пізнання та основою для феноменологічного аналізу свідомості. Через послідовне поглиблення – від емпіричного через логічне до ейдетичного рівня – розкривається структура пережиття і можливість конструкції смислу, що має ключове значення для осмислення вчинкової дії у контексті особистісного досвіду окремої людини.

У М. Гайдеггера рефлексія – це спосіб виявлення людського існування як буття-до-смерти, де «ось-буття» розкриває свою істинну природу через осмислення власної обмеженості. У праці «*Sein und Zeit*» (1927) він наголошує на тому, що рефлексія – це спосіб осягнення власної екзистенції у контексті моральної відповідальності [4].

Отже, вчинкова післядія як рефлексивний акт має не лише теоретичне, а й глибоке практичне значення: вона забезпечує людині змогу усвідомити себе суб'єктом дії, сформуванню особистісний смисл вчинку, інтегрувати його в цілісну картину світу. Через цей процес відбувається формування смисложиттєвих настановлень – стійких екзистен-

ційних орієнтацій, що визначають подальші дії людини, її ставлення до себе, інших і до світу загалом [7, с. 72–74; 10; 11].

Рефлексивність функціонує як одна з центральних ліній внутрішньої динаміки психіки, розкриваючись у відповідь на очікувану реакцію на вчинок із боку зовнішнього світу, або внутрішнього засвіту. Її джерелом слугує інтенція – спрямованість свідомості на змістовне пережиття чи на певний предмет дії. Вона структурує простір учинку, активізуючи драматичне напруження між бажаним і можливим, між уявленим і досяжним. У цьому напруженні розгортається *рефлексивне поле особистості*, де сам учинок набуває онтологічного статусу – не як проста дія, а як носій смислу мислєдіяння, вкорінений у внутрішнє Я людини. Вчинок постає у двовимірності: як здійснення й водночас як нездійснення ідеалу. Він триває не лише як подія у часі, а і як внутрішній духовний поступ, що зберігає свою силу завдяки незавершеності. У цьому процесі неуспішна реалізація або невизначеність результату не знижують значущості вчинку, а навпаки інтенсифікують інтенцію, посилюючи її рефлексивну продуктивність. Саме в точці розриву між ідеальним і дійсним народжується глибоке осмислення, що перетворює дію на вчинок, а момент – на подію в структурі розвиткової особистості. На цьому ґрунті постає *вчинковий канон* – внутрішній орієнтир, який не є завершеною чи усталеною нормою, а виявляється як структурна дійсність, що постійно трансцендує себе. Проте вчинковий канон не становить чисту ідеалізацію або недосяжність. Він становить собою уреальнене ідеалізоване – ідеал, який знаходить утілення, але водночас зберігає відрив від емпіричного, формуючи напружену межу між граничним людським прагненням і конкретною особистою поведінкою. У цьому виявляється його ідеальна реалістичність як самісної форми персонального здійснення, що одночасно є самоперевищенням особистості.

У парадигмі глибинної психології вчинковий канон співвідноситься з архетиповими структурами несвідомого. Як указував К. Г. Юнг, архетип відіграє роль внутрішнього зразка, колективно-індивідуалізованого змісту, який актуалізується в поведінці [25]. У цьому сенсі вчинковий канон є архетипом моральної дії, що не диктується зовнішніми приписами, а виникає з потреби внутрішньої узгодженості між цінністю, інтенцією та дією.

Психологічне осмислення вчинку неможливе без урахування його онтологічних характеристик. Учинок не лише відбувається в просторі й часі, він трансформує саму психічну реальність, діючи як імпульс у її становлення. У цьому вимірі важливою стає характеристика внутрішнього процесу, у якому відбувається самоконститування особистості. Такий процес формує не тільки одиничну дію, а й тип поведінкової активності, яка містить екзистенційне переживання власної межі можливостей. Унікальність учинку зумовлена не повторюваністю його обставин, а глибиною свідомісної інтенції, з якої

він народжується. У структурі психологічного канону поєднуються три головні риси: унікальність, типологічність та індивідуальність. Канон не обмежується відображенням загального; він органічно охоплює одиничне як сутнісну характеристику психіки, що самовиражається в межових ситуаціях. Типологічність у цьому контексті – це не просто класифікація, а форма глибинного узагальнення, яке враховує не зовнішню схожість, а структурну спорідненість механізмів самоздійснення.

Розгортання психологічного канону потребує також введення *поняття-уявлення канонічної психології* як наукової перспективи, зорієнтованої не лише на об'єктивні закономірності, а й на виявлення форм цілісного психічного акту. Така психологія досліджує не абстрактні характеристики психіки, а її завершеність, цілісність, здатність до самореалізації через цикл учинення. Відповідно, дослідницьке поле зміщується до осмислення моментів істини в межах людського досвіду, де траєкторії внутрішнього зростання особистості перетинаються з граничними смислами її ось-буття. Саме на цьому ґрунті постає ідея, що найглибше у психіці збігається з найглибшим у спільному. У момент вчинку індивідуальне Я стикається з підґрунтям чи матеріалом наявного людського досвіду, і саме ця зустріч визначає істинну подію-вчинення в лоні психіки. У цьому сенсі психологічний канон є не фіксованою нормою, а внутрішньою смисловою організованістю, що реалізується через граничні форми поведінки – вчинки, які мають екзистенційну значущість значення [7, с. 74–76; 17].

Рефлексія як осереддя психологічної післядії постає багатовимірним феноменом, що інтегрує внутрішню динаміку осмислення дії, перетворення зовнішнього на внутрішнє, очищення психіки через емоційний досвід і подолання меж власного Я в напрямі поступу до трансцендентного. Ця структурна цілісність має триєдиний характер, поєднуючи інтеріоризацію, катарсис та екстаз, де кожен процес формує відповідний рівень здійснення психічного реагування на вчинок і ті переживання, що його супроводжують та що врешті-решт спричиняють переображення особистості.

Категорійна визначеність і характеристика динамічної структури післядії у фокусі рефлексії

Інтеріоризація (від лат. interior – внутрішній) розглядається як первинна фаза рефлексивного акту. Сутнісно це процес переходу зовнішнього в план внутрішньої суб'єктивності, завдяки чому формується внутрішній психічний простір, у якому розгортається осмислення вчинку. Концепт інтеріоризації розроблявся Ж. Піаже, П. Жане, Ж. Валлоном, Л. Виготським та С. Рубінштейном. Виготський наголошував, що інтеріоризація відбувається через привласнення дітьми соціальних форм взаємодії, які й перетворюються на внутрішні (вищі) психічні функції.

Інтеріоризація як внутрішній план рефлексії передбачає не лише відтворення образу події, а і її переоформлення, віддзеркалення та глибин-

не опанування у формі суб'єктивного психічного смислу. С. Рубінштейн трактує цей процес як «усереднення буття», у межах якого суб'єкт перестає бути відокремленим від світу й починає його переживати як частину власного внутрішнього досвіду. Так, інтеріоризація є не механічним копіюванням зовнішнього, а суб'єктивним перетворенням, що створює підґрунтя для подальшого глибинного аналізу пережитого.

Катарсис – наступний складник структури рефлексії, що визначається як емоційно-психологічне очищення, пов'язане з вивільненням внутрішнього напруження, етичного або суто екзистенційного конфлікту. Традиція осмислення катарсису має глибокі корені в західній і східній філософіях, у творах Піфагора, Геракліта, Прокла, Гемлія, Цицерона, Августина, Платона, а пізніше в естетиці Відродження (М. Маджі, А. Мінтурно, Л. Джиральді, Ф. Буонарроті), у психології ХХ ст. (З. Фройд, А. Адлер, К. Юнг, О. Ф. Лосєв, О. Бердяєв, Дж. Воллес, О. Лук). Катарсис постає як переживання трагізму, пов'язане з усвідомленням неможливості остаточного досягнення гармонії і водночас – з її тимчасовим відновленням через емоційне напруження. Це стан, у якому втрата очікуваного сенсу супроводжується руйнуванням старих психічних структур, очищенням місця для нових душевно-духовних змістів. Психоаналітична традиція акцентує увагу на катарсисі як вивільненні витісненого, на процесах регресії та компенсації (або надкомпенсації), що допомагають психіці відновити цілісність. Одним із механізмів катарсису є також субституція – перенесення емоцій на інший об'єкт або ситуацію, яка дає змогу перетворити агресивні, небажані чи болісні переживання в соціально та психологічно прийнятні форми.

Третя фаза рефлексивного циклу – екстаз як межова екзистенція ось-буття особи, що відмінна від фази духовного переображення. Вона становить вищий рівень переживання, у якому особистість виходить за межі звичного Я, долаючи індивідуальні та ціннісно-сміслові обмеження. Сам термін «екстаз» (грец. – «вихід за межі») означає перебування поза собою, виняткове емоційне піднесення, інтелектуальне чи суто емоційне злиття з предметом переживання. Це явище досліджувалося як у релігійній (Платон, Августин, Клеровський), так і в естетичній традиції (Дж. Бруно, М. де Унамуно, І. Кант, М. О. Бердяєв). Екстаз може мати різні модуси: як емпатія – здатність до граничного співпереживання (Карл Роджерс, Т. Ліппс), як ентузіазм – натхнення входження в дію, що актуалізує сутнісні сили людини (Гегель, І. Кант), як екзистенційно окрилена насолода – стан глибокого задоволення, пережиття миттєвостей внутрішнього щастя і вітих від наслідків утілення в життя благодатного вчинення (В. Роменець, А. Фурман).

Водночас, насамперед для збагачення авторського бачення В. Роменцем пофазного розвитку рефлексії на етапі вчинкової післядії, нами змістовно розмежовуються екстаз окриленого неса-

мовитого вчинення і самісного переображення як перетворення людиною самої себе за духовними канонами виходу за межі природного, обтяженого об'єктивацією, себто мовиться про вихід у світ трансцендентного в самоактуалізаційних актах упоєння, вірування, благоговіння, творення, кохання та ін. А це означає, що післядійовий етап учинку, зосереджуючись в актуальному осередді взаємозалежного плину сукупності рефлексивних процесів, у своєму логіко-структурному перебігу як завершальна онтофеноменальна цілісність містить чотириланкову внутрішньовчинкову організацію: *ситуація* характеризується домінантним перебігом процесів інтеріоризації, *мотивація* – катарсису, *дія* – екстазу-радості, *післядія* – духовного переображення.

Тож мовиться про *вчинок рефлексії*, який охоплює чотири компоненти, що поетапно формують динамічну структуру післядії, у якій почергове вактуальнення отримують рефлексивні процесні акти дедалі складнішого психодуховного змісту: від привласнення особою соціокультурного досвіду (інтеріоризація), через емоційне очищення (катарсис) і замежове почуттєве піднесення (екстаз) до духовного перетворення (переображення). І це справді не лінійна, а спіралеподібна модель, що відображає розвиток психічної структури у відповідь на смислово значущі дії, події чи конфлікти [7, с. 76–81]. Її доцільно подати у вигляді матриці вчинково-категорійної визначеності динамічної побудови післядії і чотириетапного розвитку рефлексії як її складного поліпроцесного осереддя (табл.), що потребує окремого детального вивчення.

У праці Ж.-П. Сартра «Екзистенціалізм – це гуманізм» рефлексивність постає не як побічна категорія, а як фундаментальна якісна характеристика людського буття [9]. Цей текст є взірцем глибокого філософського аналізу самосвідомості свободи, вибору та відповідальності, тобто тих компонентів, що і становлять сутність рефлексивно компетентної особистості [8]. Відомий мислитель виходить із тези, що «існування передує сутності», тим самим підкреслюючи: людина не має заданої наперед природи, вона лише стає тим, ким себе усвідомлює і створює через власні вчинки. Це усвідомлення, постійна саморефлексія, через яку людина себе формує, – ключ до розуміння екзистенціалізму як філософії граничної рефлексивності. Особистість у Сартра – це проєкт, що переживається суб'єктивно, але має онтологічну вагу в реальному світі. Такий проєкт існує лише через безперервне досягнення себе – у реальних умовах, у конфліктах, у рішеннях, у кризі. Саме рефлексія дає змогу цей проєкт актуалізувати, віднаходити власну свободу в будь-яких обставинах. Особистість, яка рефлексує, у сартрівському сенсі – це та, яка усвідомлює свою відповідальність не тільки за себе, а й за все людство. Оскільки кожен акт вибору передбачає утвердження певної норми буттєвості, особа своїм вибором конструює образ людини загалом.

У цьому смисловому контексті рефлексія – це акт самообрання, що водночас становить дію вноrmованого впливу. Саме через власну рефлексивну дію особистість створює моральну модель для інших, виступаючи в ролі «законодавця». Така позиція, за Сартром, неминуче веде до тривоги – однієї

Таблиця

Матриця вчинкової організації взаємозалежності категорійної визначеності динамічної структури післядії і поетапного розвитку рефлексії (автори А. Фурман, Д. Кузьминська, створено 31.07.2025 р.)

Основоположні методологічні параметри	Логіко-канонічна структура вчинку (за теорією В. Роменця)			
	Ситуація	Мотивація	Дія	Післядія
Категорія	Інтеріоризація	Катарсис	Екстаз	Переображення
Сутність	Перехід зовнішнього у внутрішній простір через осмислення вчинкової дії	Емоційне очищення через переживання конфлікту або втрати сенсу життя	Вихід особи за межі власного Я, стан сильного піднесеного задоволення і радості	«Особистість як творчий акт» (М. О. Бердяєв), її екзистенційне єднання з ось-буттям (М. Гайдеггер)
Основне узмістовлення	Засвоєння, віддзеркалення, формування внутрішнього образу світу	Реакція на внутрішнє напруження, психічна розрядка, емоційне вивільнення	Трансценденція як перехід особи за межі власного досвіду, емпатія як співпереживання, натхнення як продуктивний творчий стан	Духовне єднання людини зі світом, перетворення людської природи ресурсами духовності
Ключові концепти	Інтенція, усвідомлення, внутрішній план психіки	Регресія, компенсація, субституція	Емпатія, ентузіазм, вчування	Творчий шлях, еманация, теургія
Тип переживання	Когнітивно-смісловий	Емоційно-спонукальний	Екзистенційно-діяльний	Самісно-духовний

з найглибших форм рефлексивного досвіду. Адже тривога – це не страх, а відповідальність за незворотність і публічність власного вибору.

Ключовою особливістю сартрівської рефлексивності є відмова від будь-яких трансцендентних засновків. Людина покинута у світ без Бога, без апіорних моральних норм, тож змушена створювати себе сама. Ця «занедбаність» – ситуація, коли відсутні зовнішні гарантії правильності вибору – робить рефлексивність ще глибшою. Бо акти рефлексії тут становлять не лише самопоглядання, а й процес-подію створення сенсу з нічого. Особистість формує себе, виходячи із внутрішнього напруження між свободою і необхідністю діяти, не маючи готового морального чи екзистенційного сценарію. У сартрівському розумінні, рефлексивність – це також боротьба із самообманом (*mauvaise foi*), зі спокусою перекласти відповідальність на обставини чи традиції. Людина вільна, навіть якщо прикидається невільною. І лише рефлексія, яка не боїться побачити свободу як тягар і привілей водночас, дає змогу бути їй автентичною.

Отже, рефлексивність у Сартра – не тільки засіб пізнання, а й ресурс екзистенційного самостворення. Це здатність жити у світі без заданих смислів і творити їх у межах особистої і колективної відповідальності. Екзистенціалізм у такій інтерпретації – зовсім не філософія песимізму, як її іноді трактують, а гуманістичне вчення про те, як через рефлексію та відрефлексоване діяння людина стає сама собою й одночасно – Людиною [9].

Водночас до сказаного додамо ще один важливий момент. Так, у програмній статті А. Бандури, написаній у 1981 році та нещодавно перекладеній українською [1], ключовим теоретичним осередком є глибока аналітика внутрішніх механізмів особистісного самосприйняття та рефлексії. Хоч увагу зацентровано на когнітивному механізмі, що визначає регуляцію поведінки, мотивацію, емоції та адаптивність індивіда, саме через ці процеси простежується й висвітлюється рефлексивна природа соціалізованої людини. Рефлексивність особистості в авторській концепції обґрунтована як опосередкована ланка між знанням і дією. А це означає, що між тим, що людина знає, і тим, як вона діє, перебуває / животочить складний процес самооцінки власних можливостей, який є суттю рефлексивної діяльності. Саме усвідомлення (*self-awareness*) та оцінювання (*self-appraisal*) своїх здібностей на шляху досягнення мети, впоратися із життєвими труднощами, подолати страх чи внутрішній спротив є феноменальним виразом глибокої саморефлексії.

Особистість в А. Бандури постає як активний суб'єкт, що не лише піддається зовнішнім впливам, а й діяльно інтегрує ці впливи в систему власного досвіду, постійно переосмислюючи свої можливості, межі, роль у соціальному просторі. Судження про самоефективність – це сутнісно мова про рефлексивну діяльність, у якій особа оцінює себе

не просто як дієву одиницю, а як таку, що здатна бути поведінково-діяльною, ефективною, успішною. Це судження впливає на подальшу мотивацію, ступінь витривалості в ситуації перешкод, стійкість до фрустрацій. З теоретичного погляду на рефлексивність особливо важливою є частина дослідження, де описано, як люди з низьким рівнем самоефективності фокусуються на власних недоліках і переоцінюють загрози. Тут відомий психолог фактично схарактеризовує дію негативної рефлексії, яка спричиняє стрес, гальмує продуктивність, порушує здатність адаптивно реагувати на зовнішні стимули. Натомість особистість із високою рефлексивною саморегуляцією головно через канал адекватного сприйняття своєї ефективності спроможна не тільки долати виклики, а й перетворювати невдачі на зону зростання.

Окремо автор розглядає колективну ефективність, зокрема колективну рефлексію як механізм ухвалення рішень та організації соціального впливу. У цьому аспекті розкривається зв'язок між рефлексивною свідомістю окремої особи і системною рефлексією групи, локалізованим соціумом. Таке осмислення не лише індивідуального досвіду, а й колективного ось-буття – важливий аспект модерного розуміння ідентичності особистості в складних соціокультурних умовах сьогодення. Цінним у цій статті є також те, що Бандура трактує саме усвідомлення ефективності не як плинну рису, а як змінну, динамічну конструкцію, що може змінюватися під впливом досвіду, довкілля, внутрішніх актів самооцінки. Це вказує на динамічну рефлексивність, яка супроводжує процес особистісного становлення, самоздійснення, самоконструювання у просторі соціальної чи природної реальності (див. [1]).

Тож рефлексивність у концепції А. Бандури – це не лише фонове явище, а базовий принцип функціонування особи як агента дії, мотивації, емоційної саморегуляції. Самоефективність – це не тільки віра в себе, а й результат глибокого діалогу із собою, здатність до об'єктивації власного досвіду, до критичної переоцінки власної поведінки й стратегічних виборів у потоці в житті. У цьому вимірі рефлексивність постає як джерело особистісного розвитку, а не як симптом сумніву, щонайперше як осередок психологічного самовизначення.

У межах рефлексивно-вчинкової парадигми одного з авторів (А. Фурман) рефлексія розглядається не тільки як пізнавальний акт чи засіб самостереження, а і як системоутворювальний принцип методологічного мислення, що забезпечує саморозвиток особистості як суб'єкта мислення, діяльності, методологування [12; 14; 20]. Рефлексія тут набуває онтологічного статусу, адже вона є засобом осмислення, організації, змістовного наповнення й вчинкового оформлення людської присутності у світі (див. [6]). Насамперед цілком слушно аргументується, що рефлексія реалізується в структурі вчинку, який є базовою одиницею мислєдіяльної організації суб'єкта особистісного

щабля зрілості. Автор виокремлює п'ять логіко-канонічних стадій розвитку *методологічної рефлексії*: пропедевтичну (передситуаційну), ситуаційну, мотиваційну, вчинкову та післядію. Ці стадії демонструють як логіку ведення мислєдїяльності, так і діалектичну динаміку становлення суб'єкта у взаємопрониклих актах мислення та діяннє, де кожна стадія формує нову якість особистісного самовизначеннє.

Раціогуманістична цілісність авторської (А. Фурман) концепції методологічної рефлексії в теоретико-прикладній системі професійного методологування (див. [9; 10; 11; 12; 15; 18; 21; 22; 23]) полягає в погляді на рефлексію як на живу, суб'єктну, структуровано-функційну дію, у якій особистість не просто аналізує власний досвід, а й активно розвиває себе як самість, що здатна до вчиненнє смисложиттєвого змісту. Так, на стадії вчинкової дії відбувається інтеграція логіки мислення і логіки ось-буття, що реалізується через вихід на множинне знання, співжиттєву присутність інших, а також на інтелектуально-емоційне вживання в буденні ситуації. У цьому розумінні рефлексія перетворюється на діалогічний простір співмислення, у якому усупільнений суб'єкт не тільки здійснює вчинок, а й усвідомлює себе як такого, хто вчиняє, мислить, творить, бере на себе відповідальності. Стадія післядії в структурі вчинку аргументовано розглядається як простір *рефлексивного замикання*, у межах якого діяч здійснює оцінку пройденого шляху, узагальнює результати попередніх стадій, трансформує досвід і формує новий рівень суб'єктності. Це становить процес метареалізації мислення, який не замикається на минулому, а відкриває потенціал для подальшого самотвореннє та психокультурного зростання.

Рефлексивність як самісний ресурс особистісного зростання і розвитку Я-концепції

У методологічній концепції А. В. Фурмана рефлексивність постає як інтегральна особистісна характеристика, що забезпечує здатність особи виходити за межі ситуації, занурюватися в неї, бачити її з різних позицій, мислити про мислення, формувати ціннісні орієнтири й визначати свою вчинкову позицію. Рефлексивність у цьому розумінні – це не стільки інтелектуальна властивість, скільки внутрішня культурна робота – спосіб-рівень методологування особистості, яка мислить, усвідомлює, ухвалює рішення й несе відповідальність [12; 16]. Так, автором створено довшєрену модель рефлексії, що дає змогу розглядати цей свідомісний пласт мислєвчиненнє як канал становлення особистості, основу самісного позиціювання, критерій зрілості мислення й рамкову умову методологічної культури. Воднораз, на наше обопільне переконання, це уможливлєє глибше осягнення розвитку рефлексивності в освітньому процесі, науковому мисленні, консультативній практиці та в процесах самовизначеннє людини в динамічному часопросторі драматичного суспільного повсякденнє.

У сучасному гуманітарному дискурсі, крім зазначеного, проблема становлення Я-концепції особистості розглядається крізь призму міждисциплінарних підходів, де рефлексивність вактуальноється не лише як пізнавальний когнітивний процес, а і як ціннісно-екзистенційне діяннє. Важливим внеском у розроблення концептуальних засад формування Я є авторська модель самотвореннє позитивно-гармонійної Я-концепції, запропонована українською дослідницею О. Фурман [23; 24]. Її теоретична позиція ґрунтується на інтеграції філософських, психологічних, педагогічних і культурологічних уявлєнь про природу особистості та її саморозгортання в психічному, соціальному та духовному вимірах буттєвості. Центральним положеннєм моделі є *ідея самотвореннє* як свідомого, осмисленого, внутрішньо вмотивованого процесу самотбудування особистості, що розгортається на поліпроцесному ґрунті рефлексії. У цьому контексті рефлексивність трактується як системоутворювальне осереддє формування Я-концепції, яке забезпечує інтеграцію минулого досвіду, осмислення поточної ідентичності та проєктування майбутнього Я. Це не тільки інтелектуальна здатність до самоспостереження, а й духовно-смислова організованість свідомого ресурсу людини, яка плекає особистісну автентичність, внутрішню єдність та її спроможність до відповідального життєвого вибору.

Позитивно-гармонійна Я-концепція в теорії інноваційно-психологічного клімату О. Є. Фурман (Гуменюк) постає як цілісне інтегративне утвореннє, що охоплює такі складники: когнітивний (усвідомлення себе, власних рис, особливостей, ресурсів); емоційно-оцінковий (самоповага, прийняття себе, почуття гідності); вчинково-креативний (готовність до дії відповідно до прийнятого образу себе); спонтанно-духовний (усвідомлення сенсу буття, ідентичність, відповідальність). Окрім того, самотвореннє такого ступеня довшєреності концептуального Я особистості реалізується поетапно, у межах таких ключових структурно-функційних блоків: 1) забезпеченнє базової емоційної підтримки та безпеки – передумова відкритості особистості до самопізнання й самоусвідомлення; 2) актуалізація процесу рефлексивного самоспостереження, що сприяє глибокому осмисленню власного Я, віднайденню відмінностей між справжнім та ідеальним образом себе; 3) формування позитивного образу Я через інтеріоризацію гуманістичних цінностей, досвіду прийняття з боку значущих інших і ціннісно-смислове конструювання узгодженого самовизначеннє; 4) становлення позитивно-гармонійної Я-концепції, яка поєднує елементи реального, ідеального та соціального Я в смислову єдність, здатну до збагаченнє в складному, суперечливому соціальному довкіллі; 5) самоконструювання як творчий рефлексивний акт, що виводить особистість за межі заданих обставин та стимулює саморозвиток, самісну трансценденцію і духовне зростання (див. [22, с. 309–349; 24]). О. Фурман підкрєслєє, що рефлексивність у цьому діалек-

тичному мереживі процесів має багатовимірний характер: від елементарної самооцінки до глибокого духовного самопізнання, де Я постає не лише як об'єкт пізнання, а і як суб'єкт самоперетворення. У такому висвітленні Я-концепція не становить статичне чи фіксоване утворення, а постає як поліпроцесний самісний конструкт, який у кожному життєвому періоді переосмислюється, змінюється, уточнюється, хоч і водночас зберігає внутрішню цілісність як глибинний гештальт. Звідси також висновується, що життєвий шлях особистості має особливу вчинкову динаміку, де в реальних моральних й екзистенційних актах учинення відбувається максимальне наближення до ідеального Я. Саме через учинок вона суб'єктно долає внутрішні конфлікти, суперечності, і ресурсами рефлексії здійснює духовно зумовлений вибір, що уможливило справжнє становлення, причому не тільки соціально прийнятного, а й автентичного Я. У будь-якому разі в зазначеній теоретичній концепції рефлексивність є центральним, інтегровальним і змістоутворювальним чинником сфери самосвідомості, у якій Я-концепція функціонує не лише як індивідуальне утворення, а і як ковітально вкорінена самісна цілісність, що постійно створюється в діалозі особистості із собою, світом і власною духовністю.

В аналітичних контекстах сучасної психологічної науки рефлексія розглядається як багатовимірний феномен, що охоплює властивості, стани, процеси та функції особистості. Так, у дослідженні О. Савченко як не лише систематизовано численні підходи до вивчення рефлексії, так і започатковано напрям пошукувань у форматі «психології рефлексії особистості» з урахуванням когнітивного, екзистенційного, соціального й метакогнітивного вимірів пізнання [8]. Окрім того, на основі ідей Локка, Канта, Гусерля та класиків вітчизняної психології (Л. Виготський, С. Рубінштейн, П. Блонський) авторка аналізує рефлексію як механізм найвищого рівня організації психіки, що забезпечує здатність особи долати власну системну обмеженість. Така природа рефлексії – як можливості психіки «вийти за межі себе» – знаходить підтвердження у відомій ідеї: *психіка* упереднює себе власним функціонуванням. Це дає змогу особистості не тільки формувати репрезентації, а й здійснювати контроль, регуляцію, проєктування змін і цілеспрямоване вдосконалення себе.

Примітно й те, що О. Савченко поділяє рефлексію на три аналітичні аспекти, а саме: а) як механізм свідомості; б) як процес усвідомлення поточних психічних станів; в) як властивість, що забезпечує стабільність Я-концепції. На цих засадах вона виокремлює *метаінтенційність рефлексії* (за Р. Ван Гуліком), що вказує на її зв'язок із формуванням перспектив і здатністю до вторинного мислення. Тому рефлексивність розвитково актуалізується як «двоєдине внутрішнє поле», у якому суб'єкт продукує поміжні та надлишкові думки, судження, емоції і дії стосовно власних переживань.

Так, рефлексія виконує функцію смислового розширення досвіду, трансформуючи базову когніцію на рівень осмислення й перетворення.

Розгортаючи психологічне розуміння рефлексії, О. Савченко зосереджує увагу на її подвійній спрямованості – як на зовнішні дії (через аналіз поведінки, результатів діяльності), так і на внутрішній світ (через смислову інтерпретацію власного прожиття). Вона протиставляє діяльнісний та екзистенційний підходи до аналізу рефлексії, акцентуючи на останньому як на справжньому механізмі смислоутворення, що забезпечує самопізнання, філософське осмислення життя, моральний вибір. У цьому розумінні рефлексія особистості – це передумова для формування її ідентичності, вибору цінностей, життєвих стратегій і світоглядних моделей діяння.

Значну увагу О. Савченко приділила проблемам визначення статусу рефлексії в системі психологічних понять. Зважаючи на методологічну невизначеність терміну, його багатозначність (рефлексія як стан, як процес, як властивість) аргументована важливістю комплексного міждисциплінарного підходу до її дослідження, насамперед із позиції постнекласичної науки, де особистість розглядається як активний творець власного життя. До того ж варто змінити дослідницьку парадигму з когнітивно-аналітичної на когнітивно-синтетичну, інтегрувати типології рефлексії, наявні в сучасних наукових школах, а також детально вивчити три рівні її організації: інтелектуальний (аналіз діяльності та знань); метакогнітивний (усвідомлення та регуляція способів мислення); особистісний (ціннісне переосмислення, формування ідентичності) [8].

У синтезі сучасних дослідницьких позицій О. Савченко виокремлює три функції рефлексії: відображувальну, що забезпечує аналіз діяльності й когнітивних схем; регуляторну – відповідає за координатацію та оптимізацію активності; перетворювальну – активує ресурси саморозвитку, самовизначення. Ці функції реалізуються в різних типах рефлексії – від ситуативної до екзистенційної – і прямо пов'язані з рівнем когнітивної інтеграції суб'єкта. Тож рефлексія в цій моделі – не лише засіб оцінки, а й знаряддя внутрішнього творення особою самої себе.

У підсумку теоретична концепція проф. О. Савченко розлого обґрунтовує ідею *рефлексивної компетентності* як інтегрованого особистісного утворення, що координує психічну активність на всіх рівнях її розвиткового функціонування. Вона оргдільно узасадничує ковітальний досвід особистості, даючи їй змогу не лише адаптуватися, а й перетворювати себе. Така компетентність забезпечує оптимальну мобілізацію ресурсів, інтеграцію мотиваційних, когнітивних, поведінкових і смислових складників [8]. Водночас, за концепцією названої української дослідниці, рефлексія є психологічним інструментом самовизначення й розвитку суб'єктності, що долає традиційні розриви між філософією, психологією діяльності, когнітивістикою

та педагогікою. Тому ця концепція має як феноменологічну вагомість, так і методологічну значущість, адже пропонує дієві поняттєво-категорійні засоби пізнання рефлексивної компетентності.

Нещодавно Я. Бугерко та Д. Кузьминська здійснили комплексне дослідження рефлексії як складного багатоаспектного психічного феномену, що охоплює як індивідуально-психологічні, так і соціально-культурні виміри свідомої діяльності особистості [26]. У їх витлумаченні рефлексія – це здатність особистості усвідомлювати, аналізувати й переосмислювати власну діяльність, мислення та досвід, що не зводиться лише до когнітивного акту, а репрезентує глибинний рівень психодуховного самопізнання й самісної буттєвості. Головна ідея дослідження – теоретичне обґрунтування сенситивності перебігу рефлексивних процесів у формуванні суб'єктної позиції особистості юнацького віку, зокрема в контексті організації та реалізації самісного ухвалення рішень.

Зазначений проблемний висхід висвітлюється через призму інноваційної моделі модульно-розвивального навчання, розробленої А. Фурманом, у межах якої процес навчання постає як багаторівнева динамічна система, що забезпечує природне розгортання інтелектуальної, особистісної, смислової та духовно-екзистенційної рефлексії [13; 19; 24]. Так, у модульно-розвивальному освітньому циклі кожна із цих форм рефлексії відповідає окремому періоду розвитку пошукової особистісної активності: від інформаційно-пізнавального до нормативно-регуляторного, потім до ціннісно-смиислового й нарешті до духовно-креативного. Значну увагу приділено концептуалізації рефлексії як не тільки властивості психіки, а й метапроцесу, що виконує регуляторну, оцінкову та конструювальну функції в життєпотоці свідомості суб'єкта. Дієвим засобом теоретизування стало поняття «рефлексивна мислєдіяльність», зміст якого охоплює свідому аналітичну роботу особи з власними психічними процесами. Такий підхід дає змогу розглядати рефлексію не лише як результат взаємодії пізнавальних, емоційних і вольових компонентів особистості, а й як потенційний механізм самооновлення, творчого переосмислення та самотворення. Інноваційним є насамперед звернення вищезазначених дослідників до феномену *креативної рефлексивності*, суть якого полягає в здатності особистості до ґрунтовного самопізнання, реінтерпретації власного досвіду, до опрацювання альтернативних моделей осмислення життєвих ситуацій (див. [6]). Метод рефлексивних інверсій, що описаний у лоні рефлепрактики, репрезентує дієвий інструмент занурення особи в «психовіртуальний іншосвіт», що дає їй змогу зняти ментальні бар'єри, зруйнувати стереотипні уявлення про себе та активізувати внутрішній потенціал розвитку. Це набуває особливого значення в юнацькому віці, коли особистість перебуває в стані пошуку ідентичності, сенсів та життєвих орієнтирів. І в цей період саме наступність навчальних ситуацій становить інтегральну психологічну умову

запуску багатовекторного рефлексивного пошуку. Завдяки фазовій структурі (виникнення → становлення → розв'язування → зняття), вона стимулює різні компоненти рефлексії: від аналітико-оцінного до прогностичного. Впровадження таких ситуацій в освітній процес сприяє формуванню рефлексивної позиції, яка забезпечує вихід особистості за межі стереотипних дій, відкриття нових способів пізнавальної активності, розвиток гіпотетико-дедуктивного мислення й усвідомленого ухвалення рішень [26].

У підсумку доведено, що рефлексивна організація процесу ухвалення рішень у юнацькому віці постає як поетапна структурована система, що містить предметно-операційний рух думки, рефлексивно-предметне перетворення, осмислення та переосмислення завдань і, нарешті, активну самоперебудову внутрішнього світу здобувача освіти. Саме завдяки рефлексії юнацька особистість здатна здійснювати перехід від пасивного привласнення знань до самостійного створення смислів, набуття досвіду ухвалення рішень, критичної оцінки власної діяльності та проєктування індивідуальної освітньої і життєвої траєкторій.

Рефлексивність розглядається нами як інтегральна особистісна характеристика, що в умовах соціальних трансформацій, глобальних викликів і війни набуває особливої значущості. І це зрозуміло. Сучасна людина має бути здатною до підтримання психічного здоров'я, ефективного функціонування, оновлення внутрішніх ресурсів і самореалізації. Саме рефлексивний потенціал особистості забезпечує здатність до самоосмислення, адекватного оцінювання власних вчинків, навколишнього світу та ухвалення рішень у змінному середовищі. Рефлексивність у цьому аналітичному розрізі постає як здатність до самоусвідомлення, яка ґрунтується на поєднанні когнітивного, емоційного та мотиваційного аспектів досвіду, а також узагальнює критичне мислення, саморозвиток й самотворення.

Вбачаємо особливу психодидактичну цінність у *креативній рефлексивності*, що охоплює творчу активність суб'єкта у сфері смислотворення [6]. Її основний самісний зміст – це не лише здатність до самопізнання, а й акт творення нових форм власної ось-буттєвості, нових сенсів, смислів, стратегій діяння. Така рефлексивність охоплює як інтелектуальну рефлексію, так і моральний та духовний пояси / поля креативної діяльності особистості, організованої як вмотивоване й етичне за змістом учинення. Крім того, вона передбачає не просто аналіз або осмислення минулого, а ще й продуктивну здатність особи змінювати себе, навколишнє середовище і власну життєву траєкторію; розглядається як така, що формується поступово – від фрагментарних виявів у межах когнітивних процесів до цілісної особистісної риси-якості.

Інакше кажучи, здатність особистості до багатовимірного самоусвідомлення – ментального, соціального, емоційного, інтенційного – це способи-ступені спрямування буттєвості людини у формах

дії, поведінки, діяльності, спілкуванні та вчинках. У цьому розумінні рефлексія не є лише внутрішнім актом, вона має онтологічне підґрунтя і набуває методологічного змісту, стаючи засобом і метою самопізнання, а також підґрунтям метамислення. Саме тому креативна рефлексивність утілюється в акті вчинку – дії, що поєднує внутрішню свідомість, моральне осмислення і спрямованість на оновлення.

На основі ідей, принципів і концепцій постнекласично зорієнтованої модульно-розвивальної освіти нами створена модель креативної рефлексивності як багатокомпонентної системи, що охоплює інформаційно-пізнавальний, мотиваційно-оцінювальний, діяльно-вольовий та інструментально-саморефлексивний аспекти, що в подієвому розгортанні становлять довершений учинок особистісної рефлексії. Вочевидь висвітлення психологічного змісту цих аспектів виходить за предметний формат цього дослідження, тому його ми залишаємо на майбутнє. Наразі підкреслимо головне: екзистенція креативної рефлексивності – це завжди вихід особистості на горизонти самісного усвідомлення, конструювання смислових схем і смислотворення, які синтетично організуються в метакомпетентність, що інтегрує її ментальний і життєвий досвід, опановані форми і способи діяльності та мислевчинення, розвиткові потенції і спроможності психодуховного зростання й самоздійснення.

Так, рефлексивність і креативна рефлексивність набувають не лише психологічного змісту, а й аксіологічного, освітнього та методологічного вимірів осмислення. Вони є основою становлення мислачої, моральної, діяльнісної особистості, здатної не тільки пристосовуватись до світу, а й творчо його змінювати, спираючись на усвідомлення себе як суб'єкта власного життєвого і професійного шляху.

Висновки. 1. Рефлексія виявляється не просто як акт самоспостереження чи мислення про мислення, а як глибокий процес особистісного пережиття і внутрішнього опрацювання вчинкової дії, що вже відбулася. Вона функційно виконує роль психологічної післядії – акту або механізму, завдяки якому людина здатна не лише усвідомити значення вчинку, а й трансформувати його у важливу смислосенсову сферу її особистісного досвіду. Так рефлексія зорганізовує і структурує внутрішній світ людини як свідомої істоти, формує здатність до осмислення себе як суб'єкта дії і самоздійснення. До того ж рефлексія і рефлексивність, як споріднені функціонали екзистенції свідомості людини, в канонічному зверненні мають учинкову самісну організацію, що охоплює ситуаційний, мотиваційний, дійовий і післядійовий компоненти / стадії постійно відновлювальної здатності рефлексування на вищих рівнях її свідомої ось-буттєвості.

2. У рефлексивному акті післядійального вчинення вперше виокремлено чотири послідовні, взаємоспричинені та різномістові такти, що характеризовані відповідно до логіко-канонічної структури вчинку В. Роменця такими психологічними

категоріями, як *інтеріоризація*, *катарсис*, *екстаз*, *переображення*. Доведено, що *інтеріоризація* в контекстах рефлексивно-смиислового опрацювання забезпечує перехід зовнішнього у внутрішнє, його переосмислення та інтенціювання, *катарсис* – емоційне очищення через переживання конфлікту й досягнення психічної розрядки – зняття внутрішнього напруження, *екстаз* – вихід особи за межі власного Я та відкриття натхненних горизонтів трансцендування, *переображення* – її екзистенційне єднання з ось-буттям як самісного творчого акту і перетворення власної природи на духовних засадах. У такий спосіб створена авторська матриця вчинкової організації взаємозалежності категорійної визначеності динамічної структури післядії і поетапного розвитку рефлексії.

3. У межах рефлексивного поліпроцесного циклу вчинок набуває нового виміру – він постає не лише як подія, а і як форма внутрішнього самовизначення. Вчинковий канон – це внутрішній орієнтир свідомого життя особистості, який забезпечує узгодження між ідеалом і реальністю, водночас зберігає напруження між ними, що стимулює подальше її психодуховне зростання. Цей канон функціонує як архетип моральної дії, закладений у глибинах психіки, який активізується в екзистенційно значущих ситуаціях. У такий спосіб створюється і самісно поширюється дія актів рефлексії і спричинювальний вплив рефлексивності на поетапне звершення вчинку аж до післядійальної фази, де підсумкове рефлексування домінує в життєпоточі свідомості.

4. Рефлексія відіграє ключову роль не лише у спрямуванні та внутрішній організації процесів самоусвідомлення особистості, а й у генезі та еволюції її Я-концепції як центральної ланки самосвідомості (О. Фурман-Гуменюк). Саме вона забезпечує інтеграцію минулого, осмислення теперішнього й проектування майбутнього образу себе. Я-концепція в більш-менш гармонізованому вигляді постає як динамічна структура, що розгортається внаслідок глибокої саморефлексії та особистісного вибору й охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий та екзистенційний складники / компоненти, кожен із яких характеризується різноспрямованою рефлексивністю як атрибутивною ознакою здатності усвідомлення і миследіяльно уприсутнюватися у світі, розширюючи із кожним учинковим актом поле власної самосвідомості.

5. Креативна рефлексивність є окремим якісним новоутворенням як вищої форми канонічного перебігу цілісного рефлексивного процесу, що охоплює не лише самопізнання та самовизначення, а й здатність особи до творення нових життєвих смислів, інтелектуальних моделей поведінки, мислешем діяльності та вчинення й до продукування самісних перетворень, що перебувають на межі іманентного і трансцендентного та які розширюють і збагачують її смислові горизонти ось-буттєвості сферних потоків свідомості й самосвідомості. Такого психодуховного виміру рефлексивності

синергійно поєднує інтелектуальний, соціальний, моральний і духовний канали активності особистості, є ключовим чинником не тільки її адаптації та суспільно унормованої поведінки, а й креативних рішень і дій, вмотивованого саморозвитку та екзистенційної самоактуалізації, повноцінного свідомого функціонування в складних умовах не чітко визначеного повсякдення.

ЛІТЕРАТУРА:

- Бандура А. Механізм самоефективності у людському функціонуванні. *Психологія і суспільство*. 2024. № 2. С. 63–94. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2024.02.063>
- Бахтін М. До філософії вчинку. *Психологія і суспільство*. 2019. № 1. С. 5–34. DOI: <http://doi.org/102307/431748>
- Бердяєв М.О. Особистість як творчий акт. *Психологія і суспільство*. 2024. № 1. С. 49–80. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2024.01.049>
- Гайдеггер М. Лист про гуманізм. *Психологія і суспільство*. 2023. № 2. С. 51–74. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2023.02.051>
- Гусерль Е. Картезіанські медитації. Вступ до феноменології / пер. з нім. А. Вахтеля. Київ : Темпора, 2021. 304 с.
- Кузьминська Д.М. Ідея креативної рефлексивності та її психологічне обґрунтування. *Психологія і суспільство*. 2024. № 1. С. 159–170. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2024.01.159>
- Роменець В.А., Маноха І.П. Історія психології ХХ століття: навч.-метод. посіб. Київ : Либідь, 2017. 1056 с.
- Савченко О.В. Рефлексивна компетентність особистості: монографія. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2016. 593 с.
- Сартр Ж.-П. Екзистенціалізм – це гуманізм. *Психологія і суспільство*. 2022. № 2. С. 49–65. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2022.02.049>
- Фурман А.А. Інтенційність як сутнісна ознака смисложиттєвого буття особистості. *Психологія і суспільство*. 2019. № 3–4. С. 118–137. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2019.03/118>
- Фурман А.А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості: монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2017. 508 с.
- Фурман А.В. Архітектоніка теорії діяльності: рефлексивно-вчинковий сценарій метаметодологування. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1. С. 7–94. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2022.01.007>
- Фурман А.В. (гол. ред.). Модульно-розвивальна система як соціокультурна організація. *Психологія і суспільство: спецвипуск*. 2022. № 3–4. 292 с.
- Фурман А.В. Ідея і зміст професійного методологування : монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2016. 378 с.
- Фурман А.В. Категорійна матриця вітакультурної методології: від мислевчинення до канону. *Психологія і суспільство*. 2023. № 2. С. 6–50. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2023.02/006>
- Фурман А.В. Методологічна оптика як інструмент мислевчинення. *Психологія і суспільство*. 2022. № 2. С. 6–48. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2022.02.006>
- Фурман А.В. Методологічна реконструкція предметного поля канонічної психології. *Психологія особистості*. 2019. № 1(10). С. 5–21. DOI: <https://doi.org/10.15330/ps.10.1.5-21>
- Фурман А.В. Модульно-розвивальний орпростір методологування: аргументи і розширення. *Психологія і суспільство*. 2017. № 1. С. 34–49. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2017.034>
- Фурман А.В. Модульно-розвивальне навчання: принципи, умови, заперечення: монографія. Київ : Правда Ярославиців, 1997. 340 с.
- Фурман А.В. (упоряд., відп. ред., перекл.). Система сучасних методологій: хрестоматія у 4-х томах. Тернопіль : ТНЕУ, 2015. Т. 1. 314 с. Т. 2. 344 с. Т. 3. 400 с. 2021. Т. 4. 400 с. Т. 5. (додатковий). 605 с.
- Фурман А.В., Фурман О.Є., Шандрук С.К. та ін. Вітакультурна методологія. До 25-річчя наукової школи професора А. В. Фурмана : колективна монографія. Тернопіль : ТНЕУ. 2019. 980 с.
- Фурман А.В., Фурман О.Є., Шандрук С.К. та ін. Методологія і психологія гуманітарного пізнання : колективна монографія. До 25-річчя наукової школи професора А. В. Фурмана. Тернопіль : ТНЕУ, 2019. 998 с.
- Фурман (Гуменюк) О.Є. Теорія і методологія інноваційно-психологічного клімату загальноосвітнього закладу : монографія. Ялта – Тернопіль : Підручники і посібники, 2008. 340 с.
- Фурман О.Є. Я-концепція як предмет багатоспектного теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1–2. С. 38–67. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2018.01.038>
- Юнг К.Г. Архетипи і колективне несвідоме. Львів : Астролябія, 2023. 608 с.
- Buherko J., Kuzmyska D. Reflexive organization of decision-making process in youth. *Психологія і суспільство*. 2024. № 2. С. 147–156. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2024.02.147>

Стаття надійшла у редакцію: 30.10.2025

Стаття прийнята: 10.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСІБ ПОВАЖНОГО ВІКУ

INVESTIGATION OF THE INTERRELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND RESILIENCE IN ELDERLY INDIVIDUALS

Статтю присвячено опису результатів визначення взаємозв'язку психологічного благополуччя та резильєнтності осіб поважного віку з визначенням потенційних факторів впливу на вищеписані психологічні конструкти. У дослідженні зосереджено увагу на виявленні взаємозв'язку між резильєнтністю (психологічною стійкістю) та психологічним благополуччям (виміряним через задоволеність життям) серед осіб третього віку з метою визначення ключових прогностичних факторів. Збір емпіричних даних проводився протягом лютого – березня 2025 року. У ньому добровільно взяли участь 123 особи віком від 60 років. Для оцінки параметрів використовувався комплекс психометричних інструментів, включно зі «Шкалою стійкості Коннора – Девідсона (CD-RISC-10)», «Геріатричною шкалою депресії (GSD)», «Шкалою задоволеності життям Дінера (SWLS)» та «Клінічною рейтинговою шкалою деменції (CDR)», а також самозвіти про рівень фізичної активності. Статистичний аналіз виявив значущий негативний зв'язок між резильєнтністю та депресією і позитивний зв'язок між резильєнтністю та задоволеністю життям. Регресійний аналіз ідентифікував ключовими предикторами резильєнтності низький рівень вираженості депресії, високу задоволеність життям та, що важливо, високий рівень фізичної активності. Відповідно, психологічне благополуччя значуще прогнозується високою резильєнтністю та низьким рівнем депресії, тоді як ступінь прояву деменції не виявився значущим предиктором в обох моделях. Отримані результати можуть стати основою для розробки цільових програм підтримки в соціальних службах.

Ключові слова: резильєнтність, психологічне благополуччя, психологічна стійкість, депресія, задоволеність життям, особи

поважного віку, когнітивні здібності, фізична активність, дистрес, адаптація, здорове старіння

The article is devoted to describing the results of determining the interrelationship between psychological well-being and resilience in elderly individuals, along with identifying potential factors influencing the aforementioned psychological constructs. The study focused on identifying the interrelationship between resilience (psychological toughness) and psychological well-being (measured through life satisfaction) among older adults (third age) with the aim of determining key prognostic factors. Empirical data collection was conducted during February-March 2025. One hundred and twenty-three individuals aged 60 and over voluntarily participated. A set of psychometric instruments was used to assess the parameters, including the "Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10)", the "Geriatric Depression Scale (GDS)", the "Satisfaction with Life Scale (SWLS)" and the "Clinical Dementia Rating Scale (CDR)", as well as self-reports on the level of physical activity. Statistical analysis revealed a significant negative correlation between resilience and depression and a positive correlation between resilience and life satisfaction. Regression analysis identified low levels of depression, high life satisfaction, and, importantly, a high level of physical activity as key predictors of resilience. Accordingly, psychological well-being is significantly predicted by high resilience and a low level of depression, while the degree of dementia manifestation did not prove to be a significant predictor in either model. The obtained results can serve as a basis for the development of targeted support programs in social services.

Key words: resilience, psychological well-being, psychological toughness, depression, life satisfaction, older adults, cognitive abilities, physical activity, distress, adaptation, healthy aging.

УДК 159.923.2:159.944.4-053.9
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.11>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Чарієва О.А.

аспірантка кафедри практичної психології
Криворізький державний педагогічний університет
ORCID ID: 0000-0002-2094-3343

Постановка проблеми. Сучасні зміни в демографічних тенденціях акцентують на необхідності збереження високої якості життя та психологічного благополуччя в поважному віці. Дослідження дедалі частіше фокусуються на ролі резильєнтності (психологічної стійкості) як ключового адаптаційного механізму, що сприяє збереженню психологічного та фізичного благополуччя в умовах підвищеного стресу й природного процесу старіння [6]. Резильєнтність, як здатність «відновлюватися» після труднощів, визнається важливим предиктором функціональної незалежності та соціальної активності – невід'ємних складників загального благополуччя осіб третього віку [7]. Прямі дослідження підтверджують, що резильєнтність є потужним позитивним предиктором задоволеності життям (ключового показника психологічного благополуччя) та негативним предиктором психічного дистресу [5; 8].

Мета статті – дослідити взаємозалежність між рівнем резильєнтності та показниками психологічного благополуччя осіб третього віку.

Такі дослідження знаходимо в працях зарубіжних науковців – теоретиків та практиків, що уможливають бачення факторів впливу на вищеписані особистісні прояви.

Виклад основного матеріалу. Надамо трактування досліджуваним проявам. За визначенням словника Американської психологічної асоціації, резильєнтність – це «процес та результат успішної адаптації до складного життєвого досвіду, завдяки розумовій, емоційній та поведінковій гнучкості й адаптації до зовнішніх та внутрішніх вимог» [1]. Сучасні моделі вбачають стійкість як людський потенціал, який потрібно розвивати протягом життя, враховуючи особисті контексти, механізми та набуті здібності [4]. Нещодавні дослідження демонструють, що стійкість підтримує цілісний погляд на здорове старіння, про-

гнозуючи щастя, задоволення життям та позитивну самооцінку здоров'я [3]. Розглянемо значення поняття «психологічне благополуччя», яке відображає стан щастя й задоволення з низьким рівнем дистресу, загальним добрим фізичним та психічним здоров'ям і світоглядом або гарною якістю життя [2].

У практичній частині статті зосередимо увагу на особливостях проведеного емпіричного дослідження з визначення взаємозв'язку між резильєнтністю та психологічним благополуччям осіб третього віку й опису виокремлених предикторів вищеописаних явищ. Дослідження проводилось протягом лютого – березня 2025 року в одному із закладів надання соціальних послуг Дніпропетровської області. Про процедуру участі в дослідженні повідомлено респондентів через особисті запрошення із зазначенням попередньої згоди респондентів на проведення дослідження. Усі респонденти брали участь у дослідженні добровільно та мали право відмовитися від участі на будь-якому етапі; при цьому було забезпечено повну конфіденційність та анонімність наданих емпіричних даних відповідно до етичних норм. Бланкам із «сирими даними» додатково присвоєно шифри, з метою уникнення персоналізації. У дослідженні брали участь особи, випадково відібрані з репрезентативної вибірки населення віком від 60 років (набуття пенсійного віку за чинним законодавством України), які є відвідувачами центру надання соціальних послуг та надали згоду на збір емпіричних даних. Загальна кількість осіб, що взяли участь у дослідженні, надавши попередню згоду, становила 123 особи, з яких 115 жіночої статі та 8 чоловічої статі.

Усі респонденти були згруповані за категорією віку:

- 60–70 років;
- 71–80 років;
- старше 81 року.

Основне дослідницьке питання, яке ми поставили перед дослідженням, – «Наскільки виражені зв'язки між рівнями резильєнтності, психологічного благополуччя, вираженості депресії та проявами деменції?».

Методи, обрані для дослідження: «Шкала стійкості Коннора – Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10))» (визначення показників психологічної стійкості), «Геріатрична шкала депресії (GSD)» (діагностика оцінки депресії), «Шкала задоволеності життям Дінера (Satisfaction With Life Scale, SWLS)» (визначення ступеня задоволеності життям), «Клінічна рейтингова шкала деменції (CDR)» (оцінка ступеня зниження когнітивних здібностей осіб поважного віку), самозвіти про якість сну та рівень фізичної активності (якісне дослідження аспекту фізичного здоров'я осіб поважного віку). Математичні розрахунки виконані за допомогою програмного забезпечення Jamovi v. 2.3.28.0.

З метою визначення значущості зв'язків між параметрами резильєнтності, проявами депресії, задоволеності життям та показниками деменції ми використали коефіцієнт кореляції Спірмена.

За результатами проведеного кореляційного аналізу між вищезазначеними параметрами з'ясовано, що вищий показник резильєнтності сприяє меншому прояву депресивних ознак. Стосовно

Таблиця 1

Соціально-демографічні дані досліджуваної вибірки осіб поважного віку

Соціально-демографічні відомості досліджуваної вибірки		Кількість осіб (n)	%
Вік	60–70 років	58	47,1
	71–80	52	42,2
	Старше 81 року	13	10,5
Стать	Жіноча	115	93,4
	Чоловіча	8	6,5
Соціальний статус	Особа поважного віку	112	91
	Особа поважного віку (людина з інвалідністю)	11	9
Особливості проживання	Шлюбний партнер	13	10,5
	Діти	10	8,13
	Інші родичі	9	7,31
	Самостійно	91	73,9

Таблиця 2

Вираженість ступеня зв'язку між досліджуваними явищами

Досліджувані ознаки	Рівень резильєнтності	Рівень прояву депресії	Ступінь вираженості деменції	Рівень задоволеності життям
Рівень резильєнтності				
Рівень прояву депресії	-0,471***			
Ступінь вираженості деменції	-0,111	0,214*		
Рівень задоволеності життям	0,399***	-0,457***	-0,182*	

Примітка. * $p < 0,05$, *** $p < 0,001$

ступеня вираженості деменції та резильєнтності не виявлено статистично значущого зв'язку цих параметрів. Натомість, аналізуючи показники значущості між рівнем задоволеності життям і резильєнтністю, можна зробити висновок про позитивний зв'язок між вищеописаними параметрами, що вказує на тенденцію підвищення рівня задоволеності життям за умови високих показників резильєнтності. Проаналізуємо значущість зв'язку між вираженістю депресивних ознак та проявами деменції. За результатами числових даних спостерігаємо слабкий, позитивний зв'язок, що може свідчити про незначний вплив зниження когнітивних функцій на емоційний стан осіб поважного віку. Проте бачимо середній та негативний зв'язок між рівнем проявами депресії і задоволеністю життям, що вказує на зменшення суб'єктивного відчуття задоволеності життям при вираженому прояві депресії в літніх людей.

Для визначення потенційного впливу вимірюваних показників на психологічне благополуччя та резильєнтність осіб поважного віку ми використали метод лінійної регресії. За попередніми результатами аналізу взаємозв'язку між досліджуваними параметрами психологічного благополуччя та резильєнтності ми помітили позитивний зв'язок рівнем задоволеності життям та резильєнтності. На початку регресійного аналізу ми виокремили результати діагностики прояву депресії, рівня задоволеності життям та проявів деменції як можливих факторів впливу на резильєнтність осіб поважного віку.

З метою визначення факторів впливу на інший об'єкт нашого дослідження, а саме психологічне благополуччя, ми застосували подібну модель математичних розрахунків, але потенційними факторами обрали вже рівень резильєнтності та прояву депресії, показники деменції.

Аналізуючи отримані табличні дані для резильєнтності та психологічного благополуччя, показники деменції не є значущим предиктором в обох аналітичних відомостях.

З метою детального аналізу впливу можливих факторів на психологічне благополуччя та резильєнтність осіб поважного віку ми взяли до уваги результати не лише діагностичного зрізу, а й самозвіту за якістю сну та рівнем фізичної активності й соціально-демографічні дані (вік, стать, наявність / відсутність інвалідності), особливості проживання (самостійно / з іншими людьми). Ми виокремили лише ті показники, які відображають виражений взаємозв'язок. Результати проведеного регресійного аналізу визначення предикторів резильєнтності висвітлено в таблиці.

Аналогічну модель ми застосували в дослідженні предикторів психологічного благополуччя осіб поважного віку. Отримані статистичні відомості відображено в таблиці.

З огляду на табличні відомості результатів лінійної регресії, можемо виокремити такі предиктори психологічного благополуччя та резильєнтності осіб поважного віку. Результати висвітлено в таблиці.

Таблиця 3

Регресійний аналіз факторів впливу на резильєнтність осіб поважного віку

Резильєнтність	Потенційний фактор впливу	Коефіцієнт регресії	Коефіцієнт кореляції	Коефіцієнт детермінації	p
	Рівень вираженості депресії	-0,362	0,558	0,311	<.001
	Прояв деменції	-0,400			0,936
	Задоволеність життям	0,396			<.001

Таблиця 4

Регресійний аналіз факторів впливу на психологічне благополуччя осіб поважного віку

Психологічне благополуччя	Потенційний фактор впливу	Коефіцієнт регресії	Коефіцієнт кореляції	Коефіцієнт детермінації	p
	Рівень вираженості депресії	-0,368	0,597	0,356	<.001
	Прояв деменції	-0,451			0,908
	Резильєнтність	0,248			<.001

Таблиця 5

Предиктори для визначення прояву резильєнтності осіб поважного віку

Потенційний фактор впливу	Коефіцієнт регресії	Коефіцієнт кореляції	Коефіцієнт детермінації	p
Рівень вираженості депресії	-0,324	0,657	0,432	0,011
Задоволеність життям	0,345			0,006
Якість фізичної активності: рівень фізичної активності				
низький	4,814			0,066
середній	5,536			0,045
високий	6,470			0,041

Таблиця 6

Предиктори для визначення прояву психологічного благополуччя осіб поважного віку

Потенційний фактор впливу	Коефіцієнт регресії	Коефіцієнт кореляції	Коефіцієнт детермінації	p
Рівень вираженості депресії	-0,376	0,708	0,502	<,001
Резильєнтність	0,203			0,006
Вік (71–80 років)	1,738			0,010
Вік (старше 81 року)	-2,249			0,045

Таблиця 7

Виявлені предиктори психологічного благополуччя та резильєнтності осіб поважного віку

Предиктори	Психологічне благополуччя	Резильєнтність
	Виразеність депресії	Виразеність депресії
	Резильєнтність	Психологічне благополуччя
	Старший вік (від 80 років)	Високий рівень фізичної активності

З огляду на результати проведеного дослідження, ми виявили взаємозв'язок явищ резильєнтності та задоволеності життям осіб поважного віку досліджуваної вибірки. Така тенденція може бути пояснена наявністю механізмів протистояння життєвим негараздам, віковим змінам і хворобам, які накладають відбиток на загальне самопочуття та збереження соціальної активності літніх осіб.

Висновки. Проведене дослідження взаємозв'язку між психологічним благополуччям та резильєнтністю осіб поважного віку виявило значущі кореляційні й прогностичні зв'язки між цими конструктами. Статистичний аналіз підтвердив позитивний зв'язок між резильєнтністю та задоволеністю життям і виражений негативний зв'язок обох цих показників з рівнем депресії, що свідчить про взаємозалежність психологічної стійкості та благополуччя. Регресійний аналіз ідентифікував ключовими предикторами резильєнтності низький рівень депресії, високу задоволеність життям та, що важливо, високий рівень фізичної активності. Відповідно, психологічне благополуччя значуще прогнозується високою резильєнтністю та низьким рівнем депресії. Отримані результати підтверджують важливість резильєнтності як адаптаційного механізму й ключового ресурсу для здорового старіння, а також указують на необхідність створення та впровадження соціальних програм, спрямованих на оптимізацію психологічної стійкості завдяки позитивним адаптаційним механізмам.

ЛІТЕРАТУРА:

1. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience>

2. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/well-being>

3. Fullen M.C., Richardson V.E., Granello D.H. Comparing successful aging, resilience, and holistic well-being as predictors of the good life. *Educational Gerontology*. 2018. Vol. 44, no. 7. P. 459–468. <https://doi.org/10.1080/03601277.2018.1501230>

4. Infurna F.J. Utilizing Principles of Life-Span Developmental Psychology to Study the Complexities of Resilience Across the Adult Life Span. *The Gerontologist*. 2021. Vol. 61, no. 6. P. 807–818. <https://doi.org/10.1093/geront/gnab086>

5. Reyes M.-F., Satorres E., Meléndez J. C. Resilience and Socioeconomic Status as Predictors of Life Satisfaction and Psychological Well-Being in Colombian Older Adults. *Journal of Applied Gerontology*. 2019. Vol. 39, no. 3. P. 269–276. <https://doi.org/10.1177/0733464819867554>

6. The impact of resilience among older adults / S. MacLeod et al. *Geriatric Nursing*. 2016. Vol. 37, no. 4. P. 266–272. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2016.02.014>

7. The Psychological Resilience of Older Adults Is Key to Their Independence in Instrumental Activities of Daily Living and Social Participation / N. Saez-Sanz et al. *Brain Sciences*. 2025. Vol. 15, no. 4. P. 383. <https://doi.org/10.3390/brainsci15040383>

8. Zheng W., Huang Y., Fu Y. Mediating effects of psychological resilience on life satisfaction among older adults: A cross-sectional study in China. *Health & Social Care in the Community*. 2020. Vol. 28, no. 4. P. 1323–1332. <https://doi.org/10.1111/hsc.12965>

Стаття надійшла у редакцію: 31.10.2025

Стаття прийнята: 14.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК СКЛАДНИК РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

INNOVATIVE TECHNOLOGIES AS A COMPONENT OF DEVELOPING CREATIVITY OF FUTURE VOCATIONAL EDUCATION TEACHERS

Статтю присвячено дослідженню впливу інноваційних технологій на розвиток креативності майбутніх педагогів професійної освіти. Акцентовано увагу на важливості значення креативності як необхідної та важливої навички особистості. Сфокусовано на необхідності розвитку креативного мислення, завдяки якому набувається здатність бачити різноманітні способи вирішення проблем, відходити від стереотипних моделей поведінки та адаптуватися до змін і викликів. Схарактеризовано особливості креативного мислення в сучасній психології. Автором акцентовано увагу на дивергентному мисленні як основного компоненту креативності, асоціативному мисленні, яке сприяє встановленню нових зв'язків між ідеями, а також евристичних стратегіях та інсайті, які є важливими для виконання творчих завдань. Наголошено на важливості значення розвитку креативного мислення в процесі навчання здобувачів освіти-майбутніх педагогів професійної освіти. Зазначено, що створення освітнього середовища з використанням інноваційних технологій сприяє розвитку креативного потенціалу особистості. Розглянуто креативність як багатовимірне явище, що містить когнітивний потенціал особистості здобувача освіти. Виявлено, що креативність є багаторівневим процесом, який має когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціокультурні компоненти. Розглянуто когнітивні механізми розвитку креативності особистості, емоційно-мотиваційними фактори та соціальні компоненти. Автором зазначено, що використання психологічних механізмів є значущим для розвитку творчого потенціалу, а створення сприятливого середовища та підтримка мотивації є важливими складниками цього процесу. Проявлення креативності, активності та ініціативності, заохочення до участі в різних формах аудиторної та позааудиторної академічної діяльності сприяло розвитку й розкриттю творчого потенціалу здобувачів освіти. Доведено, що під час використання різноманітних інноваційних методів у процесі викладання дисциплін за спеціальністю відбувається розвиток креативності, генерування нестандартних ідей, творчих підходів до ведення педагогічної діяльності.

Ключові слова: креативність, здобувачі освіти, розвиток особистості, психологічні механізми, креативне мислення, професійні

навички, внутрішня мотивація, методи та технології розвитку креативності.

The article is devoted to the research of the influence of innovative technologies on the development of creativity of future teachers of vocational education. The emphasis is on the importance of creativity as a necessary and important skill of the individual. The focus is on the need to develop creative thinking in modern psychology, which enables the ability to see various ways to solve problems, move away from stereotypical behaviour patterns as well as adapt to changes and challenges. The features of creative thinking in modern psychology have been characterized. The author focuses on divergent thinking as a key component of creativity, associative thinking, which helps establish new connections between ideas, as well as heuristic strategies and insight, which are important for solving creative problems. The importance of developing creative thinking in the process of training students – future teachers of vocational education has been emphasized. It is noted that the creation of an educational environment using innovative technologies contributes to the development of the creative potential of the individual. Creativity has been considered as a multidimensional phenomenon that includes the cognitive potential of the student's personality. Creativity has been defined as a multilevel process that includes cognitive, emotional, motivational and sociocultural components. Cognitive mechanisms of the development of individual creativity, emotional and motivational factors and social components have been considered. The author notes that the use of psychological mechanisms is significant for the development of creative potential, and the creation of a favorable environment and support for motivation are important components of this process. The manifestation of creativity, activity and initiative, and the encouragement to participate in various forms of classroom and extracurricular academic activities contributed to the development and disclosure of the creative potential of students. It has been proven that when using various innovative methods in the process of teaching disciplines in a specialty, creativity is developed, non-standard ideas are generated, and creative approaches to the implementation of pedagogical activities are introduced.

Key words: creativity, students, personal development, psychological mechanisms, creative thinking, professional skills, intrinsic motivation, methods and technologies for developing creativity.

УДК 378.134:159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.12>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Шостак І.І.

к.пед.н., доцент кафедри іноземних мов
Одеський національний економічний університет
ORCID ID: 0000-0002-0857-7854

У сучасному суспільстві виникає нагальна потреба в підготовці фахівців, які не лише є висококваліфікованими та володіють усіма необхідними професійними навичками, а й можуть креативно мислити, знаходячи нестандартні підходи до вирішення фахових питань та виконання завдань. Наразі перед майбутніми педагогами професійної освіти постають нові виклики щодо ведення в подальшому педагогічної діяльності на новому рівні,

їх особистісного саморозвитку та творчого підходу до виконання завдань у педагогіці професійної освіти.

Дослідження проблеми розвитку креативності майбутніх педагогічних працівників є актуальним та значущим. Це питання досліджувалося в роботах таких відомих науковців, як Н. Гузій, І. Зязюн, В. Кремень, Н. Кічук [6, с. 20], С. Сисоєва [8, с. 161–172], Л. Хомич та інші. Нині твор-

ча особистість стає затребуваною в суспільстві в усіх сферах діяльності. Постійні виклики, які з'являються в суспільстві вимагають від фахівця якостей, які дають змогу творчо й продуктивно підходити до будь-яких змін та інновацій. Саме креативна особистість здатна адекватно і гнучко вирішувати сучасні проблеми, швидко реагувати на нестандартні ситуації як у повсякденному, так і в професійному житті, проявляти ініціативу до вирішення викликів сьогодення, брати на себе відповідальність, уміти комунікувати з іншими учасниками професійної діяльності на належному рівні, відстоювати власну думку, а також уміти самостійно ухвалювати відповідальні рішення. Необхідно зазначити, що для сучасного суспільства важлива підготовка креативного, творчого педагогічного працівника, зокрема професійної освіти, який здатний успішно провадити освітню діяльність, обираючи та впроваджуючи нестандартні форми організації навчального процесу, сучасні інноваційні педагогічні технології, методи та прийоми навчання й виховання тих, кого навчатимуть у майбутній професійній діяльності. Майбутні педагоги професійної освіти мають оволодіти здатністю до генерування нових ідей у професійній педагогічній діяльності, проявляти ініціативність у пошуку креативних підходів, а також не боятися нестандартно підходити до вирішення вже наявних проблем та викликів.

Необхідно констатувати, що розвиток сучасної педагогіки та психології характеризується підвищеною увагою до креативного потенціалу особистості, створенням освітнього середовища, що сприяє його розвитку. Наявна в системі вищої освіти нагальна необхідність у підготовці високоінтелектуальних, ініціативних, творчих фахівців вимагає приділяти належну увагу визначенню й розвитку креативності здобувачів вищої освіти як їх загальної здатності до творчості [3, с. 79–83].

Останніми роками значно зросло значення креативності як необхідної навички особистості. Креативність досліджували з різних боків вітчизняні та зарубіжні науковці, наприклад: Д. Богоявленська, Дж. Гілфорд, Є. Ільїн, А. Маслоу, В. Моляко, Р. Стернберг, П. Торренс [9, с. 400].

Термін «креативність» уперше вжив Д. Сімпсон у 1922 році. Дослідник визначав креативність як здатність людини відмовлятися від стереотипних думок. Відомого британського вченого Ч. Спірмена також вважають одним із засновників школи креативного менеджменту, який формулює креативність як здатність людського розуму створювати нові смисли шляхом змін та встановлення нових зв'язків. Терміном *creatio* (лат.) позначають процес і продукт творення чогось нового; його суб'єкт та обставини, у яких творчий процес відбувається; чинники, які його зумовлюють. Під поняттям «креатив» розуміється творча особистість, схильна до нестандартних способів виконання завдань, здатна до оригінальних і нестереотипних дій, відкриття нового, створення унікальних продуктів. Розвиток

креативності потребує використання низки психологічних механізмів, які впливають на когнітивні процеси, мотивацію та емоційний стан особистості. Гнучкість мислення є основою для розвитку креативності, оскільки вона забезпечує здатність адаптуватися до нових викликів. Саме завдяки розвитку креативного мислення набувається здатність бачити різноманітні шляхи вирішення проблем, змінювати стереотипні моделі поведінки та адаптуватися до змін і викликів. Креативність робить процес мислення захопливим і допомагає знайти нові рішення старих проблем.

У сучасній психології мислення розуміється і досліджується як складно структурована психічна діяльність, не представлена повністю в усвідомленні, що має багатобразні відносини із чуттєвими процесами, образами й практичними діями, з реченням та минулим досвідом. Креативне мислення передбачає творчість, оригінальність, гнучкість мислення та здатність інноваційно мислити.

Однією з особливостей креативного мислення є здатність генерувати багато різних ідей, необмеженої кількості варіантів рішень, і бути відкритим до різних можливостей. Креативні люди здатні відмовитися від стандартних рішень і досліджувати нові шляхи розв'язання проблем. Вони можуть бачити підходи, які інші не помічають, та відкривати нові перспективи у виконанні завдань.

Окрім того, креативне мислення передбачає гнучкість та адаптивність у вирішенні проблем. Креативні особистості здатні швидко адаптуватися до мінливих ситуацій, знаходити рішення в умовах невизначеності, а також змінювати свій підхід до виконання завдань залежно від обставин.

Так, креативність є невід'ємним складником успішності та інноваційного потенціалу особистості. Успішність особистості залежить не лише від зовнішніх досягнень, а й від здатності гармонійно поєднувати свої власні цінності з оточенням. Необхідно зауважити, що креативне мислення має вагоме значення в навчанні здобувачів освіти-майбутніх педагогів професійної освіти. У цьому разі креативне мислення сприяє розвитку їх критичного мислення, самостійності та саморефлексії, а також допомагає їм розвивати вміння сприймати та аналізувати інформацію, критично оцінювати її, висувати свої власні нестандартні розв'язки задач, а також упроваджувати ці рішення на практиці.

Креативність розглядається як багатовимірне явище, що містить когнітивний потенціал до генерування нових думок, ідей, емоційну готовність приймати виклики та спрямованість на пошук нестандартних підходів, є потужним фактором, який зміцнює захисні ресурси особистості.

Крім того, практика творчої самореалізації сприяє формуванню позитивної самооцінки особистості, підвищує відчуття власної компетентності та внутрішньої мотивації. Креативність відіграє ключову роль у цьому процесі, оскільки сприяє гнучкості мислення, адаптації до змін та ефективному вирі-

шенню проблем. Використання психологічних механізмів розвитку творчого потенціалу, створення сприятливого середовища та підтримка мотивації є важливими складниками.

Важливим є те, що розвиток креативності потребує використання низки психологічних механізмів, що впливають на когнітивні процеси, мотивацію та емоційний стан особистості. Згідно з дослідженнями, креативність є багаторівневим процесом, який містить когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціокультурні компоненти. Емоційно-мотиваційними механізмами можуть бути: висока внутрішня мотивація, яка сприяє глибокому зануренню у творчий процес, толерантність до невизначеності, що допомагає справлятися з відкритими проблемами та шукати нові рішення, а також позитивний емоційний стан, що розширює когнітивний потенціал і покращує творчі здібності. Соціокультурні компоненти, як-от підтримка проявів креативності особистості в освітньому середовищі, робота в команді та міждисциплінарна взаємодія, також відіграють дуже важливу роль та сприяють збагаченню творчого мислення особистості [10, с. 200].

Аналізуючи когнітивні механізми розвитку креативності, необхідно акцентувати на: дивергентному мисленні як основному компоненті креативності, що передбачає здатність генерувати численні оригінальні рішення; асоціативному мисленні, яке сприяє встановленню нових зв'язків між ідеями, що дає змогу створювати інноваційні концепції, а також евристичних стратегіях та інсайті, які важливі для виконання творчих завдань [7, с. 42–47].

Так, з метою розвитку креативності здобувачам вищої освіти – майбутнім педагогам професійної освіти необхідно надавати можливість максимально проявляти свою креативність, активність та ініціативність, заохочуючи й спонукаючи їх брати участь у різних формах аудиторної та позааудиторної академічної діяльності.

В Одеському національному економічному університеті на кафедрі іноземних мов у процесі підготовки здобувачів освіти спеціальності 015 Професійна освіта (Економіка), які працюватимуть у закладах фахової передвищої освіти, розвиток їх креативності відбувається завдяки використанню різних інноваційних методів навчання.

Серед найпопулярніших методів стимулювання креативності, які використовують під час викладання дисциплін згідно з навчальним планом цієї спеціальності, необхідно виокремити такі: метод мозкового штурму («Управління проєктами в освіті», «Менеджмент», «Основи бізнесу», «Міжкультурні комунікації» тощо); дизайн-мислення («Педагогічна психологія», «Основи коучингу» тощо); використання різноманітних методик педагогічних шкіл для створення нових творчих підходів до викладання («Педмайстерність», «Практична педагогіка та методика навчання», «Методика викладання економічних дисциплін іноземною мовою» тощо); педагогічні дослідження («Практична педагогіка та методика навчання», «Педагогічна психологія»,

«Міжкультурні комунікації»); mindfulness-техніки («Основи коучингу», «Бізнес-консультування та коучинг») та тренінги («Тренінг для бізнес-тренерів», «Бізнес-консультування та коучинг»).

Окрім того, згідно з нашим дослідженнями, дуже популярним та затребуваним серед здобувачів освіти є впровадження в навчальний процес проєктних технологій («Управління проєктами в освіті», «Основи бізнесу», «Маркетинг», «Менеджмент» тощо).

Акцентуємо увагу, що всі перелічені інноваційні технології були запропоновані здобувачам освіти цієї спеціальності для розвитку їх когнітивних навичок, креативності, а також реалізовувалися для їх навчання в реальному навчальному середовищі.

Результати дослідження актуальності впровадження такого переліку інноваційних технологій на заняттях під час аудиторної та позааудиторної роботи довели, що завдяки вдалому добору творчих завдань студенти мали змогу продемонструвати креативний підхід до вирішення проблем, виступали в ролі викладача, де представляли власний творчий підхід до викладання англійської та німецької мов, розробили міні лекції економічних дисциплін, а також підготували індивідуальні освітні міні проєкти: «Лідерство для педагогів» та «SPIRED» – проєкти для мотивації до вибору професії педагога та підвищення значення професії педагога в сучасному світі, а також інші проєкти, створені здобувачами освіти цієї спеціальності. Доведено, що під час використання цієї низки інноваційних технологій у процесі викладання дисциплін цієї спеціальності відбувається обмін думками та генерування ідей без критики, що дає змогу здобувачам освіти вільно почуватися, не соромитися свої творчих підходів до вирішення проблем або виконання завдань, віднаходити нестандартні способи розв'язання професійних проблем, а також вони мають чудову можливість розвивати усвідомленість та підвищувати концентрацію і креативність. Було цікаво спостерігати, як здобувачі освіти вчаться генерувати власні ідеї та пропонувати творчі підходи до ведення педагогічної діяльності (як прототип майбутнього фаху), експериментують та шукають нові шляхи вирішення проблем, а також досліджують ефективність різних систем самомотивації та мотивації тих, кого навчатимуть у майбутньому [4, ст. 39–43].

Важливо акцентувати увагу, що майбутні педагоги професійної освіти завдяки завданням для розвитку творчості можуть експериментувати з методиками оцінювання знань, розробляти нові педагогічні моделі організації освітнього процесу, розробляти інноваційні методики навчання, використовуючи інформаційні технології та ШІ, розвиваючи так свою креативність, яка є невід'ємним складником успішності особистості та загалом інноваційного потенціалу особистості. Успішність особистості залежить не лише від зовнішніх досягнень, а й від здатності гармонізувати внутрішні цінності з навколишнім світом. Креативність

відіграє ключову роль у цьому процесі, оскільки сприяє гнучкості мислення, адаптації до змін та ефективному вирішенню проблем.

Упровадження в навчальний процес такої популярної інноваційної технології, як проєкт, спрямовує здобувачів освіти на створення власного матеріального або інтелектуального продукту. Під час роботи над проєктом (освітнім у нашому разі) у майбутніх педагогів професійної освіти є можливість актуалізувати свою пошукову діяльність, а також здобувати нові, необхідні для них фахові компетентності. У процесі використання проєктної діяльності під час навчання та їх підготовки до майбутньої фахової діяльності в здобувачів освіти формуються такі вміння та розвиваються такі навички: рефлексивні, дослідницькі, командної роботи, управлінські, комунікативні, а також навички презентації своїх напрацювань або результатів командної роботи перед аудиторією для обговорення. При впровадженні проєктних технологій необхідно враховувати орієнтацію на інтереси, побажання, а також на практичну цінність та професійну або соціальну свідомість учасників проєкту [5, с. 1–9].

Здобувачі освіти працюють над освітніми проєктами, які мають велике значення для власного саморозвитку, підвищення ролі та значення педагогічної діяльності загалом; сприяють глибокому засвоєнню навчального матеріалу із цієї дисципліни, формують їх творче мислення та педагогічні вміння [2, с. 32–37]. Робота над проєктом сприяє самовдосконаленню здобувачів освіти, допомагає самостійно знаходити творчий підхід до вирішення викликів та завдань у педагогічній діяльності, розуміти шляхи саморозвитку та самовдосконалення як фахівців цієї спеціальності. Необхідно зазначити, що протягом роботи над проєктом здобувачі освіти ознайомлюються із системою психолого-педагогічних знань, умінь та навичок, які сприяють визначенню їх місця в системі професійної педагогічної підготовки загалом.

Необхідно також акцентувати увагу на тому, що в ОНЕУ здобувачі освіти – майбутні педагоги професійної освіти мають змогу розвивати свою креативність, беручи участь у наукових та науково-методичних конференціях, при написанні курсових робіт та рефератів, пошуку нової інформації, використовуючи різні джерела, написанні й публікації тез, підготовці презентацій з дисциплін та їх представленням перед аудиторією, а також здобувачі освіти мають змогу проявляти та розвивати свою креативність, беручи участь у різних конкурсах та змаганнях, де розкривається їх творчий потенціал.

Так, важливо зазначити, що креативність є важливим складником інноваційної діяльності особистості, що базується на когнітивних, мотиваційних

та соціокультурних механізмах. Використання психологічних механізмів розвитку творчого потенціалу, створення сприятливого навчального середовища в закладі освіти, використання різноманітних інноваційних технологій, а також стимулювання розвитку креативності у здобувачів освіти є важливими складниками для усвідомлення ними своїх власних особистісних можливостей, їх саморозвитку та самовизначення, розвитку інноваційного педагогічного потенціалу, самовираження як фахівця в професійному середовищі та соціального становлення на шляху до життєвої задоволеності та професійної самореалізації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Боровець О. В., Яковишина Т. В. Умови формування креативності у здобувачів вищої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 76. Т. 1. С. 79–83.
2. Донченко О., Сизко Г. Розвиток творчого мислення здобувачів вищої освіти у контексті психологічної готовності до професійної діяльності в умовах євроінтеграції. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Спецвипуск. С. 32–37.
3. Дубасенюк О.А., Вознюк О.В. Професійно-педагогічні задачі: типологія та технологія розв'язання : навч. посібник для студентів вищих навч. закладів. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2010. 272 с.
4. Литвиненко Г., Клясен Н. Управління проєктами: сутність та особливості застосування в освіті. *Рідна школа*. 2017. № 11/12. С. 39–43.
5. Логінова Н. Розвиток проєктувальної компетентності вчителів, як запорука вдалої організації безпечного освітнього середовища в умовах дистанційного навчання. *International Science Journal of Education & Linguistics*. 2023. Vol. 2. P. 1–9.
6. Кічук Н.В. Формування творчої особистості вчителя в процесі вузівської професійної підготовки : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.01 – Теорія та історія педагогіки. Київ, 1993. 31 с.
7. Рябовол Л. Креативність як предмет психолого-педагогічних досліджень вітчизняних вчених. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2020. № 190. С. 42–47.
8. Сисоєва С.О. Педагогічна творчість учителя: визначення, теоретична модель, функції підготовки. *Педагогіка і психологія*. 1998. № 2. С. 161–172.
9. Guilford J. P. Creativity. *American Psychologist*. 1950. № 5(9). P. 444–454.
10. Mednick S.A. The Associative Basis of the Creative Process. *Psychological Review*. 1962. № 69(3). P. 220–232.
11. Runco M.A., Chand I. Cognition and Creativity. *Educational Psychology Review*. 1995. № 7(3). P. 243–267.

Стаття надійшла у редакцію: 31.10.2025

Стаття прийнята: 10.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

СЕКЦІЯ 4
ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІПЕРСОНАЛІЗОВАНІ ТРЕНІНГИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ
ЛІДЕРСЬКИХ НАВИЧОК У КОРПОРАТИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІPERSONALIZED TRAINING AS A TOOL FOR FORMING
LEADERSHIP SKILLS IN A CORPORATE ENVIRONMENT

Статтю присвячено всебічному дослідженню персоналізованих тренінгів як високоефективного інструменту формування лідерських навичок у корпоративному середовищі, що набуває критичного значення в умовах стрімкої глобалізації, технологічного прогресу та динамічних змін у бізнес-процесах. На основі ґрунтовного аналізу теоретичних засад і практичних підходів обґрунтовано унікальні переваги персоналізації, яка враховує індивідуальні психологічні характеристики, професійні амбіції, мотиваційні фактори, рівень компетенцій і стилі навчання учасників. Особливу увагу приділено ролі штучного інтелекту (ШІ) у створенні адаптивних освітніх траєкторій, які дозволяють значно підвищувати результативність тренінгів шляхом оброблення великих обсягів даних, аналізу поведінки учасників і надання персоналізованого зворотного зв'язку в реальному часі. Проведено детальний порівняльний аналіз персоналізованих і традиційних тренінгів, який демонструє, що перші забезпечують вищий рівень залучення, внутрішньої мотивації та практичної застосовності, сприяючи швидшому й ефективнішому переносу отриманих знань і навичок у реальну професійну діяльність. У статті глибоко досліджено вплив персоналізованих тренінгів на розвиток ключових лідерських компетенцій, як-от емоційний інтелект, стратегічне мислення, комунікаційні навички, управління конфліктами, мотивація команд і психологічна стійкість, які є незамінними для ефективного лідерства в умовах високої невизначеності, стресу та конкурентного тиску. У статті також визначено перспективи подальших досліджень, які включають вивчення довгострокового впливу персоналізованих тренінгів на кар'єрний розвиток лідерів, розроблення універсальних стандартів для інтеграції ШІ в тренінгову діяльність, аналіз оптимального балансу між індивідуальними та груповими методами навчання, а також дослідження впливу персоналізованих тренінгів на організаційну культуру та плінність кадрів. Підкреслено, що персоналізовані тренінги не лише сприяють розвитку лідерських навичок, а й створюють умови для формування культури безперервного навчання, що є стратегічно важливим для сучасних організацій у динамічному бізнес-середовищі.

Ключові слова: персоналізовані тренінги, лідерські навички, корпоративне середовище,

штучний інтелект, емоційний інтелект, психологічна стійкість, мотивація.

The article is devoted to a comprehensive study of personalized training as a highly effective tool for developing leadership skills in a corporate environment, which is gaining critical importance in the context of rapid globalization, technological progress, and dynamic changes in business processes. Based on a thorough analysis of theoretical foundations and practical approaches, the unique advantages of personalization, which takes into account individual psychological characteristics, professional ambitions, motivational factors, level of competencies, and learning styles of participants, are substantiated. Particular attention is paid to the role of artificial intelligence (AI) in creating adaptive learning trajectories, which allow significantly increasing the effectiveness of training by processing large amounts of data, analyzing participant behavior, and providing personalized feedback in real time. A detailed comparative analysis of personalized and traditional trainings is conducted, demonstrating that the former provide a higher level of engagement, intrinsic motivation, and practical applicability, contributing to a faster and more effective transfer of acquired knowledge and skills into real professional activities. The article deeply explores the impact of personalized trainings on the development of key leadership competencies, such as emotional intelligence, strategic thinking, communication skills, conflict management, team motivation, and psychological resilience, which are indispensable for effective leadership in conditions of high uncertainty, stress, and competitive pressure. The article also identifies prospects for further research, which include studying the long-term impact of personalized trainings on the career development of leaders, developing universal standards for integrating AI into training activities, analyzing the optimal balance between individual and group learning methods, and studying the impact of personalized trainings on organizational culture and staff turnover. It is emphasized that personalized training not only contributes to the development of leadership skills, but also creates conditions for the formation of a culture of continuous learning, which is strategically important for modern organizations in a dynamic business environment.

Key words: personalized training, leadership skills, corporate environment, artificial intelligence, emotional intelligence, psychological resilience, motivation.

УДК 159.9
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.13>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Беляєва Н.Є.

к.еон.н., доцент кафедри
психології і соціології
Харківський національний економічний
університет імені Семена Кузнеця

Аркутова А.В.

здобувач другого (магістерського) рівня
вищої освіти
Харківський національний економічний
університет імені Семена Кузнеця

Вступ. У сучасному корпоративному світі, де швидкість змін і технологічний прогрес визначають конкурентоспроможність, лідерство є центральним елементом успіху організацій. Лідери, здатні адаптуватися до динамічних умов, мотивувати команди

та приймати стратегічні рішення, відіграють ключову роль у досягненні бізнес-цілей. Проте традиційні методи розвитку лідерства, як-от універсальні тренінгові програми, часто не враховують індивідуальних потреб учасників, що знижує їх ефектив-

ність. Персоналізовані тренінги, які адаптуються до психологічних характеристик, професійних цілей і рівня компетенцій учасників, пропонують більш гнучкий і результативний підхід. Адаптація тренінгів до індивідуальних особливостей є критично важливою для їх ефективності, що підтверджується практичними прикладами в корпоративному секторі.

Порівняно з традиційними тренінгами персоналізовані програми забезпечують глибше залучення учасників, оскільки вони враховують їхні унікальні мотиваційні фактори та стилі навчання. Наприклад, для одного учасника ключовим може бути розвиток комунікативних навичок, тоді як іншому потрібна робота над стратегічним мисленням. Психологічні тренінги є інтерактивними процесами, які сприяють розвитку компетенцій через саморефлексію та практичний досвід. У корпоративному середовищі, де працівники мають різний досвід і цілі, персоналізація стає необхідною умовою. Крім того, інноваційні технології, зокрема штучний інтелект, дозволяють створювати адаптивні освітні траєкторії, що підвищують ефективність тренінгів. Порівняння традиційних і персоналізованих підходів показує, що останні забезпечують вищу мотивацію та кращі результати завдяки індивідуальному підходу, що робить їх актуальними для корпоративного контексту.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Персоналізовані тренінги базуються на принципах індивідуалізованого навчання, які передбачають адаптацію змісту, методів і темпу до потреб кожного учасника. Зокрема, І. Тарасевич визначає психологічний тренінг як інтерактивний процес, що сприяє розвитку компетенцій через активну участь і саморефлексію. На відміну від стандартних тренінгів, які застосовують універсальний підхід, персоналізовані програми враховують психологічні особливості, професійний досвід і мотивацію учасників [6]. Н. Пилипенко наголошує, що системний підхід до тренінгів, який включає аналіз потреб і ресурсів, є основою їх ефективності [5]. У корпоративному контексті це дозволяє створювати програми, що відповідають як індивідуальним кар'єрним цілям, так і стратегічним завданням організації.

Порівняно з традиційними тренінгами персоналізовані програми забезпечують глибше залучення учасників, оскільки вони відчують, що навчання відповідає їхнім потребам. Наприклад, такі методи, як кейс-методи чи рольові ігри, можуть бути адаптовані до конкретних викликів, з якими стикаються учасники в їхній професійній діяльності. Аналітика, проведена А. Жуковою (А. Zhukova), показує, що учасники персоналізованих тренінгів демонструють вищий рівень мотивації та кращі результати порівняно з тими, хто проходить стандартні програми [8]. Це пояснюється тим, що персоналізація дозволяє уникнути перевантаження інформацією, зосереджуючись на ключових аспектах, що є критично важливим у корпоративному середовищі, де час є обмеженим ресурсом. Більше того, персоналізовані тренінги сприяють формуванню довіри

до процесу навчання, оскільки учасники бачать, що їхні індивідуальні потреби враховуються, що підвищує в них готовність застосовувати отримані знання на практиці.

Аналіз теоретичних основ персоналізованих тренінгів дозволяє виокремити їх унікальність у контексті сучасних психологічних і педагогічних теорій. Наприклад, теорія самоактуалізації Маслоу підкреслює важливість індивідуальних потреб для досягнення максимального потенціалу, що прямо корелює з принципами персоналізації. У корпоративному контексті це означає, що тренінги, які враховують індивідуальні мотиваційні фактори, сприяють не лише професійному, а й особистісному зростанню лідерів. Порівняно з традиційними підходами, які базуються на теорії поведінки (наприклад, бихевіоризмі), персоналізовані тренінги більше відповідають сучасним гуманістичним і когнітивним теоріям, що робить їх більш ефективними для розвитку складних компетенцій, як-от лідерство. Крім того, персоналізація тренінгів дозволяє інтегрувати елементи теорії соціального навчання Бандури, яка підкреслює важливість моделювання поведінки та зворотного зв'язку, що є ключовим для формування лідерських навичок [1].

Лідерські навички охоплюють широкий спектр компетенцій, включаючи стратегічне мислення, емоційний інтелект, комунікацію, управління конфліктами і мотивацію команд. О.Б. Каламан та О.В. Пурцхванідзе зазначають, що лідерство є динамічною компетенцією, яка розвивається через практичний досвід і цілеспрямоване навчання [2]. Персоналізовані тренінги дозволяють учасникам зосередитися на тих аспектах лідерства, які є для них найбільш актуальними. Наприклад, для менеджера середньої ланки пріоритетом може бути розвиток навичок мотивації команди, тоді як для топ-менеджера – стратегічне планування. Порівняння показує, що універсальні тренінги часто не дозволяють досягти такого рівня деталізації, що знижує їхню ефективність.

А. Жукова демонструє, що тренінги сприяють розвитку лідерських навичок через створення умов для самосвідомості та рефлексії. У корпоративному контексті це особливо важливо, оскільки лідери часто стикаються зі складними ситуаціями, що вимагають швидкого прийняття рішень [8]. І. Корнієнко та Б. Барчі, додають, що соціально-психологічні тренінги сприяють розвитку емоційного інтелекту, який є основою для ефективного лідерства [3]. В їхньому дослідженні показано, що учасники, які брали участь у персоналізованих програмах, демонстрували вищий рівень емпатії та саморегуляції порівняно з тими, хто проходив стандартні тренінги.

Порівняльний аналіз різних підходів до формування лідерських навичок показує, що персоналізовані тренінги мають перевагу в створенні індивідуалізованого досвіду, який враховує унікальні виклики кожного учасника. Наприклад, використання кейс-методів, адаптованих до реальних

бізнес-ситуацій, дозволяє учасникам застосовувати отримані знання безпосередньо до їхньої професійної діяльності. Крім того, персоналізовані тренінги сприяють розвитку психологічної стійкості, яка є критично важливою для лідерів у стресових умовах. С. Толочко та О. Кисла підкреслюють, що тренінги, які враховують індивідуальні потреби, сприяють підвищенню мотивації та ефективності навчання [7]. У корпоративному середовищі це може проявлятися в здатності лідерів ефективно управляти командами в умовах невизначеності, що є ключовим для сучасних організацій.

Дослідження дозволяє виокремити кілька ключових аспектів формування лідерських навичок через персоналізовані тренінги. По-перше, вони сприяють розвитку самосвідомості, яка є основою для ефективного лідерства. Наприклад, учасники можуть працювати над усвідомленням власних сильних і слабких сторін через індивідуальні вправи, як-от аналіз 360-градусного зворотного зв'язку. По-друге, персоналізовані тренінги дозволяють учасникам розвивати навички в реальному часі, що підвищує їх готовність до практичного застосування. Наприклад, симуляції, які відтворюють реальні бізнес-сценарії, дозволяють учасникам тестувати свої рішення в безпечному середовищі. По-третє, персоналізовані тренінги сприяють формуванню культури лідерства в організації, оскільки вони враховують індивідуальні потреби учасників і одночасно сприяють досягненню спільних бізнес-цілей. Порівняння з традиційними тренінгами показує, що персоналізовані програми забезпечують більш глибокий і стійкий вплив на розвиток лідерських навичок, що робить їх особливо цінними для корпоративного середовища.

Ще одним важливим аспектом є інтеграція емоційного інтелекту в процес формування лідерських навичок. І. Корнієнко та Б. Барчі зазначають, що емоційний інтелект є ключовим для ефективного лідерства, оскільки він дозволяє лідерам будувати міцні міжособистісні відносини та управляти конфліктами. Персоналізовані тренінги дозволяють учасникам працювати над конкретними аспектами емоційного інтелекту, такими як емпатія, саморегуляція чи соціальні навички, що підвищує їх ефективність у командній роботі [3]. Порівняно з традиційними програмами, які часто обмежуються теоретичними аспектами лідерства, персоналізовані тренінги пропонують практичні інструменти для розвитку емоційного інтелекту, що є критично важливим у сучасному корпоративному середовищі, де лідери повинні бути не лише стратегами, а й емпатичними мотиваторами.

Персоналізація тренінгів підвищує їх ефективність завдяки адаптації до індивідуальних цілей і мотиваційних факторів учасників, такі тренінги сприяють розвитку психологічної стійкості, яка є критично важливою для лідерів у стресових умовах [7]. У корпоративному середовищі, де лідери часто працюють в умовах невизначеності, здатність адаптувати тренінги до їхніх потреб підви-

щує результативність. Порівняно з традиційними програмами персоналізовані тренінги створюють комфортне навчальне середовище, що сприяє відкритості та активності учасників.

Аналітика показує, що персоналізовані тренінги мають вищий рівень залучення учасників, оскільки вони відчують, що навчання відповідає їхнім реальним проблемам. Наприклад, використання симуляцій, які відтворюють реальні бізнес-ситуації, дозволяє учасникам застосовувати отримані знання на практиці. О.В. Білик, Л.А. Беспалько, А.В. Алмаші-Копин зазначають, що успішність тренінгів залежить від їх практичної спрямованості, що є особливо актуальним для корпоративного контексту, де результати повинні бути вимірюваними [1]. Порівняння з традиційними тренінгами показує, що персоналізовані програми дозволяють учасникам швидше переносити отримані знання в реальну діяльність, що підвищує їх ефективність.

Ще одним аспектом є вплив персоналізації на мотивацію учасників. Аналітика показує, що учасники персоналізованих тренінгів демонструють вищий рівень внутрішньої мотивації, оскільки вони бачать пряму користь від навчання для своєї професійної діяльності. Наприклад, тренінги, які враховують індивідуальні кар'єрні цілі, сприяють підвищенню залучення учасників та їхньої готовності до саморозвитку. Порівняно з традиційними програмами, які часто ігнорують мотиваційні фактори, персоналізовані тренінги створюють позитивне навчальне середовище, що сприяє формуванню культури безперервного навчання в організації. Це особливо важливо для корпоративного середовища, де лідери повинні бути готовими до постійного розвитку своїх навичок.

Персоналізація також дозволяє враховувати психологічні особливості учасників, що підвищує ефективність тренінгів. Наприклад, учасники з високим рівнем тривожності можуть потребувати навчального середовища, що більше підтримує, тоді як ті, хто має високий рівень упевненості, можуть бути готові до складніших завдань. Н. Пилипенко підкреслює, що врахування психологічних особливостей є ключовим для ефективності тренінгів [5]. У корпоративному контексті це дозволяє створювати програми, які не лише розвивають лідерські навички, а й сприяють психологічному благополуччю учасників, що є важливим для їх продуктивності.

Сучасні технології, зокрема штучний інтелект (ШІ), відкривають нові можливості для персоналізації тренінгів. В.Е. Краснопольський, Л.А. Пермінова, Ю.О. Фронченко пропонують використовувати ШІ для аналізу даних про учасників, створення індивідуальних навчальних траєкторій і надання зворотного зв'язку в реальному часі [4]. Порівняно з традиційними методами ШІ дозволяє обробляти великі обсяги даних, що забезпечує точнішу адаптацію програм. Наприклад, ШІ може ідентифікувати слабкі сторони учасника, як-от труднощі з комунікацією, і запропонувати додаткові вправи для їх розвитку.

Аналітика показує, що використання ШІ в тренінгах підвищує їх ефективність порівняно з традиційними методами, оскільки дозволяє створювати динамічні програми, що адаптуються в реальному часі. У корпоративному середовищі ШІ може інтегруватися із системами управління персоналом, що дозволяє створювати комплексні програми розвитку лідерства. Порівняння з іншими технологіями, як-от віртуальна реальність, показує, що ШІ є більш універсальним інструментом, оскільки не потребує значних інфраструктурних витрат. Наприклад, ШІ може аналізувати поведінку учасників під час тренінгів, оцінювати їхній прогрес і пропонувати персоналізовані рекомендації, що підвищує ефективність навчання.

ШІ може бути використаний для створення адаптивних сценаріїв тренінгів, які враховують не лише індивідуальні потреби, але й динаміку групової взаємодії. Наприклад, ШІ може аналізувати взаємодію учасників під час групових вправ і пропонувати зміни в методах, щоб підвищити ефективність співпраці. Порівняно з традиційними підходами, де тренери покладаються на власний досвід, ШІ забезпечує більш об'єктивний підхід до персоналізації. Крім того, ШІ може інтегруватися з іншими технологіями, такими як аналітика великих даних, для створення комплексних систем оцінювання ефективності тренінгів, що дозволяє організаціям вимірювати їх вплив на бізнес-результати.

Ще одним важливим аспектом є здатність ШІ надавати персоналізований зворотний зв'язок у реальному часі. Наприклад, під час тренінгу ШІ може аналізувати відповіді учасника на завдання і пропонувати миттєві рекомендації для покращення. Це дозволяє учасникам швидше коригувати свою поведінку та розвивати навички. Порівняно з традиційними методами, де зворотний зв'язок часто надається із затримкою, ШІ забезпечує більш динамічний і ефективний процес навчання. У корпоративному контексті це особливо важливо, оскільки лідери часто потребують швидкого розвитку навичок для розв'язання актуальних бізнес-завдань.

Інтеграція ШІ також дозволяє створювати масштабовані тренінгові програми, які можуть бути адаптовані до великої кількості учасників без утрати якості. Наприклад, ШІ може одночасно аналізувати дані сотень учасників і пропонувати індивідуальні рекомендації для кожного з них. Порівняно з традиційними тренінгами, які часто обмежені ресурсами тренерів, ШІ забезпечує більш ефективне використання часу та ресурсів. Крім того, ШІ може бути використаний для створення віртуальних коучів, які надають учасникам підтримку між тренінговими сесіями, що сприяє безперервному навчанню.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Дослідження підтверджує, що персоналізовані тренінги є ефективним інструментом

формування лідерських навичок у корпоративному середовищі завдяки адаптації до індивідуальних потреб учасників. Інтеграція штучного інтелекту дозволяє створювати гнучкі програми, що підвищують мотивацію та результативність. Персоналізовані тренінги сприяють розвитку емоційного інтелекту, комунікаційних навичок і психологічної стійкості, що є ключовими для лідерів.

Перспективи подальших досліджень включають вивчення довгострокового впливу персоналізованих тренінгів, розроблення стандартів для інтеграції ШІ та аналіз оптимального поєднання індивідуальних і групових методів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Білик О.В., Беспалько Л.А., Алмаші-Копин А.В. Формування лідерських якостей у майбутніх учителів початкових класів як педагогічна проблема. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій та загальноосвітній школах*. 2021. С. 17. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.79.1.3>
2. Каламан О.Б., Пурцхванідзе О.В. Лідерство у сфері державних послуг. *Інвестиції: практика та досвід*. 2021. № 2. С. 88–94.
3. Корнієнко І., Барчі Б. Ефективність соціально-психологічного тренінгу у формуванні професійних орієнтацій студентської молоді. *Науковий журнал «Психологічні тревелогі»*. 2025. № 1. С. 85–98.
4. Краснопольський В.Е., Пермінова Л.А., Фронченко Ю.О. Розробка індивідуалізованих освітніх траєкторій навчання здобувачів вищої освіти за допомогою штучного інтелекту. *Академічні візії*. 2025. № 41. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1793>
5. Пилипенко Н. Методичні основи тренінгової діяльності практичного психолога закладу вищої освіти. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Т. 66, № 2. С. 98–106. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-98-106>
6. Тарасевич І. Психологічний тренінг: теорія і практика: глосарій основних термінів та методів психологічного тренінгу. Дніпро : ВВПЗ «Дніпр. гуманітар. ун-т», 2024. 50 с.
7. Толочко С., Кисла О. Організація тренінгів із психологічної стійкості для забезпечення формування професійної майстерності педагогів-філологів. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 3(49). [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-3\(49\)-914-929](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-3(49)-914-929)
8. Zhukova A. Training as a means to develop the college students' leadership competency. *Scientific bulletin of south ukrainian national pedagogical university named after K. D. ushynsky*. 2022. Vol. 2022, № 1. P. 17–24. <https://doi.org/10.24195/2617-6688-2022-1-2>

Стаття надійшла у редакцію: 14.08.2025

Стаття прийнята: 29.08.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТРЕС ЯК ПЕРЕШКОДА КАР'ЄРНОМУ РОЗВИТКУ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

PSYCHOLOGICAL STRESS AS A FACTOR HINDERING CAREER DEVELOPMENT AND MECHANISMS FOR ITS OVERCOMING

У статті розкрито психологічний стрес як багаторівневий феномен, що чинить системний вплив на процеси професійного становлення та кар'єрного розвитку особистості. Проаналізовано когнітивні, емоційно-мотиваційні, поведінкові й соматичні прояви стресу, які порушують адаптаційну рівновагу між внутрішніми ресурсами працівника та зовнішніми вимогами професійного середовища. Особливу увагу приділено феномену кар'єрної інертності, який формується внаслідок хронічного психоемоційного виснаження та призводить до втрати стратегічного бачення кар'єри. Здійснено узагальнення наукових підходів до розуміння стресу в межах когнітивно-біхевіоральної, акмеологічної та позитивно-психологічної парадигм. Показано, що стрес може виступати не лише деструктивним чинником, а й потенційним каталізатором професійного розвитку за умови сформованої психологічної резилієнтності. Окреслено три рівні механізмів подолання стресу: індивідуальний, організаційний і макросоціальний. На індивідуальному рівні підкреслено значення розвитку навичок емоційної саморегуляції, проактивних копінг-стратегій і ціннісної рефлексії. На організаційному – важливість корпоративних програм ментального добробуту, емпатійного лідерства та культури психологічної безпеки. На макросоціальному – потребу у формуванні кар'єрної екосистеми, орієнтованої на збереження людського потенціалу. Зроблено висновок, що ефективне подолання стресу є інтегрованою умовою стійкого кар'єрного зростання, а формування культури стресостійкості має стати стратегічним напрямом сучасної кадрової політики.

Ключові слова: психологічний стрес, кар'єрний розвиток, емоційне вигорання, резилієнтність, професійна адаптація, копінг-стратегії, кар'єрна інертність, психологічна безпека.

The article explores psychological stress as a multidimensional phenomenon that exerts a systemic influence on professional development and career progression. The study analyzes the cognitive, emotional-motivational, behavioral, and somatic manifestations of stress that disrupt the adaptive balance between an individual's internal resources and the external demands of the professional environment. Particular attention is paid to the phenomenon of career inertia, which arises as a result of chronic psycho-emotional exhaustion and leads to the loss of strategic vision and motivation for professional advancement. Theoretical foundations of stress are reviewed within cognitive-behavioral, acmeological, and positive psychological frameworks, emphasizing the dual nature of stress as both a destructive and developmental factor. The article highlights three levels of stress-overcoming mechanisms: individual, organizational, and macro-social. At the individual level, emphasis is placed on the development of emotional self-regulation skills, proactive coping strategies, and value-based reflection. At the organizational level, the focus is on psychological well-being programs, empathetic leadership, and the creation of a culture of psychological safety in the workplace. At the macro-social level, the necessity of building a career ecosystem oriented toward preserving human capital and mental health is substantiated. It is concluded that effective stress management is an integral prerequisite for sustainable career growth, while fostering resilience and stress resistance should be considered a strategic priority of modern human resource policy.

Key words: psychological stress, career development, burnout, resilience, professional adaptation, coping strategies, career inertia, psychological safety.

УДК 159.937:94:246.3:159.91
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.14>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Блінов О.А.

д.психол.н., професор,
професор кафедри загальної
та соціальної психології
Приватний вищий навчальний заклад
«Європейський університет»
ORCID ID: 0000-0002-9523-0233

Макарець В.О.

аспірант кафедри практичної
та клінічної психології
Приватний вищий навчальний заклад
«Європейський університет»
ORCID ID: 0009-0008-5924-1980

Вступ. У динамічному соціально-економічному просторі сучасності проблема психологічного стресу як деструктивного чинника професійного становлення набуває системного характеру. Зміна парадигми праці – від стабільної до гнучкої, проєктно-орієнтованої – зумовила новий тип кар'єрної поведінки, який потребує високої когнітивної та емоційної пластичності. Водночас постійна інформаційна насиченість, невизначеність майбутнього та вимога до безперервного самовдосконалення формують стан хронічного психоемоційного перенапруження [4]. У таких умовах стрес виступає не лише реакцією на зовнішній тиск, а й складною системною детермінацією, що порушує баланс між особистісними ресурсами та вимогами професійного середовища.

Особливої гостроти проблема професійного стресу набуває в контексті поствоєнного українського суспільства, де процеси трудової діяльності нерозривно пов'язані з переживанням колективних

і особистісних травм, соціальною невизначеністю та глибокими ціннісними трансформаціями. У ситуації, коли значна частина населення пережила досвід вимушеного переміщення, втрат, травматичного досвіду бойових дій чи тривалого емоційного напруження, механізми професійної адаптації функціонують у надзвичайно ускладненому режимі. Праця, яка традиційно розглядається як джерело самореалізації, матеріальної стабільності та соціальної ідентичності, у таких умовах набуває подвійного змісту: з одного боку, виступає засобом відновлення почуття контролю над життям, з іншого – стає додатковим джерелом психоемоційного навантаження [6].

Саме тому вивчення психологічного стресу як фактора, що безпосередньо впливає на кар'єрний розвиток і професійну самореалізацію, набуває не лише теоретичного, а й виразного прикладного значення. Рівень стресостійкості працівників, ефективність їхніх адаптаційних стратегій, здат-

ність до емоційного саморегулювання стають визначальними чинниками не лише особистісного добробуту, але й конкурентоздатності організаційних структур, галузей та національної економіки загалом.

Виклад основного матеріалу. У психології праці феномен стресу традиційно розглядається не як ізольований психофізіологічний процес, а як системне явище, що інтегрує когнітивні, емоційні, мотиваційні й поведінкові компоненти діяльності суб'єкта. Стрес у цьому контексті виступає своєрідним індикатором розбалансованості між зовнішніми професійними вимогами і внутрішніми ресурсами працівника. Йдеться не лише про реакцію на окрему подію чи подразник, а про стійкий стан напруження, який формує особливу динаміку функціонування психіки – від зміни когнітивних схем сприйняття до трансформації системи життєвих орієнтирів [12].

У сучасних умовах цифрової економіки та високої динаміки інформаційних процесів професійний стрес стає структурним елементом трудової діяльності, а не винятком із неї. Постійна потреба в адаптації до нових технологій, змін управлінських моделей, зростання темпів комунікації створюють ситуацію «постійного мобілізаційного стану» психіки. У таких умовах працівник змушений перебувати в режимі багатозадачності, швидкого прийняття рішень і безперервного самооновлення, що, з одного боку, стимулює професійне зростання, а з іншого – формує передумови для емоційного виснаження та зниження кар'єрної самоефективності.

Кар'єрна самоефективність визначається як інтегральна характеристика особистості, що відображає здатність усвідомлювати власні професійні цілі, планувати кар'єрну траєкторію, приймати стратегічні рішення й ефективно реалізовувати потенціал. Під впливом хронічного стресу ця здатність поступово деформується: людина починає втрачати ясність бачення майбутнього, знижується мотивація до саморозвитку, з'являється тенденція до уникання складних завдань. У психологічній літературі це явище описується як «кар'єрна фрустрація» – стан, коли прагнення до професійного успіху блокується внутрішніми бар'єрами, емоційною втомою або страхом невдачі.

У контексті поствоєнної відбудови суспільства такі процеси мають особливе значення, оскільки від ефективності професійної самореалізації кожного фахівця залежить соціальна стабільність і економічне відновлення держави [3]. Коли пра-

цівник втрачає віру у власні можливості або не відчуває сенсу у своїй праці, це не лише індивідуальна проблема, а й соціальний ризик – знижується продуктивність праці, зростає плинність кадрів, руйнуються механізми колективної солідарності.

Психофізіологічна природа стресу зумовлює складність його подолання. Він не обмежується емоційними проявами – тривогою, роздратуванням чи апатією. Йдеться про цілісну зміну функціонування організму: від гормональних реакцій (підвищення рівня кортизолу, адреналіну) до когнітивних збоїв (зниження концентрації уваги, пам'яті, здатності до аналітичного мислення). В умовах професійної діяльності це означає зниження якості прийняття рішень, зменшення продуктивності, схильність до рутинності.

Сучасні дослідження свідчать, що у професійному середовищі з високим рівнем невизначеності, як-от освітній, медичний, соціальний або IT-сектор, професійний стрес набуває характеру «хронічного адаптаційного напруження», коли навіть у стані видимого спокою людина залишається психологічно мобілізованою [1]. Такий стан поступово виснажує енергетичні ресурси особистості, знижує здатність до інноваційного мислення та критичного аналізу, що є ключовими компетентностями сучасного фахівця.

Проблема ускладнюється тим, що в українських реаліях післявоєнного періоду буде спостерігатися накладання кількох типів стресогенних чинників: економічної нестабільності, невизначеності майбутнього, інформаційного перенасичення, соціальної фрагментації та морального виснаження. Унаслідок цього формується специфічний психоемоційний фон, який впливає на всі сфери професійної життєдіяльності – від мотивації до міжособистісної взаємодії.

У межах когнітивно-біхевіорального підходу стрес інтерпретується як наслідок когнітивної оцінки ситуації: не самі події викликають напруження, а сприйняття людиною цих подій як загрозливих чи неконтрольованих. Наприклад, коли працівник отримує нові завдання в умовах невизначеності або стикається з критикою керівництва, він може сприймати це як оцінку власної некомпетентності, навіть якщо об'єктивно це не так [16]. Такий тип мислення активізує механізми дистресу – форму стресу, яка не стимулює розвиток, а навпаки, спричиняє виснаження нервової системи, тривожність, депресивні стани (таблиця 1).

Таблиця 1

Механізми когнітивної оцінки стресових ситуацій та їх вплив на психоемоційний стан працівника

Ситуація / Стресор	Когнітивна оцінка (сприйняття)	Реакція психоемоційна	Потенційний вплив на кар'єрний розвиток
1	2	3	4
Нові завдання в умовах невизначеності	«Я не впораюся, це перевищує мої можливості»	Тривожність, почуття безсилля	Зниження продуктивності, уповільнення кар'єрного прогресу

1	2	3	4
Критика керівництва	«Мене вважають некомпетентним»	Фрустрація, емоційне виснаження	Втрата мотивації, загроза професійному зростанню
Конфлікти з колегами	«Мене не поважають, ситуація неконтрольована»	Роздратованість, тривожність	Погіршення соціальних зв'язків, обмеження можливостей для розвитку
Жорсткі дедлайни	«Не встигаю, мене перевантажують»	Стрес, нерве виснаження	Падіння якості роботи, ризик вигорання
Нові технології / зміни в процесах	«Я не встигну освоїти нове, не підготувався»	Невпевненість, страх помилки	Зменшення адаптивності та гнучкості, обмеження кар'єрного росту

На рівні професійної діяльності це проявляється в зниженні креативності, втраті стратегічного мислення, небажанні ініціювати зміни. Людина починає діяти за інерцією, уникає складних завдань, відчуває невпевненість у майбутньому. Так формується стан кар'єрної інертності – коли зовні працівник залишається активним, виконує свої обов'язки, але внутрішньо вже втратив відчуття сенсу та нахнення [9].

Психологічний стрес має складну структуру. Його когнітивний компонент характеризується порушенням концентрації уваги, труднощами в прийнятті рішень, схильністю до катастрофічного мислення. Людина починає заціклюватися на невдачах, очікує негативних наслідків навіть там, де їх немає, що призводить до формування так званої когнітивної ригідності – нездатності гнучко адаптуватися до нових умов. Наприклад, спеціаліст, який пережив невдалий проєкт, може почати уникали нових викликів, боячись повторення досвіду.

Емоційно-мотиваційний компонент стресу проявляється у вигляді фрустрації цінностей, апатії, емоційного вигорання. Працівник втрачає внутрішню зацікавленість у своїй діяльності, перестає відчувати професійне задоволення, його цілі стають формальними [5]. У багатьох випадках це супроводжується внутрішнім конфліктом між «ідеальним» образом професіонала та реальними умовами праці.

Поведінкові прояви стресу охоплюють зниження ініціативності, пасивність, уникнення відповідальності, агресивність або, навпаки, соціальну ізоляцію. Людина може обмежити комунікацію, втрачаючи підтримку колег, або навпаки – надмірно компенсувати стрес гіперактивністю, що ще більше виснажує її ресурси.

Соматичний компонент має не менш руйнівні наслідки. Хронічний стрес безпосередньо впливає на фізичний стан: порушується сон, з'являються головні болі, вегетативні розлади, серцево-судинні симптоми. Організм, перебуваючи в постійному стані тривоги, витрачає надлишкову енергію, що веде до зниження загальної працездатності та когнітивної продуктивності.

Подолання стресу в професійній сфері вимагає системного підходу. На індивідуальному рівні це розвиток психологічної резиліентності – здатності швидко відновлюватися після труднощів, адап-

туватися до змін і зберігати внутрішню рівновагу. Формування резиліентності передбачає регулярну роботу над собою: усвідомлення власних емоцій, розвиток навичок саморегуляції, медитативні або тілесноорієнтовані практики, що допомагають стабілізувати психоемоційний стан.

Важливим складником є когнітивна реструктуризація – навчання бачити ситуації не як загрозу, а як можливість для зростання. Наприклад, замість думки «я не впораюся» формується установка «я зможу знайти рішення, навіть якщо це буде складно». Такі техніки лежать в основі сучасних програм корпоративного коучингу й психологічного супроводу персоналу [10].

На рівні організації ефективними є програми підтримки ментального здоров'я – психологічні тренінги, індивідуальні консультації, корпоративні дні відпочинку, гнучкі форми зайнятості. Важливо, щоб керівництво не лише декларувало турботу про співробітників, а створювало реальні умови для психологічної безпеки: відкрите обговорення проблем, відсутність покарання за помилки, підтримку інноваційного мислення. Такі середовища сприяють формуванню довіри, що своєю чергою знижує рівень стресу [17].

На макросоціальному рівні проблема психологічного стресу в професійній діяльності набуває особливої значущості, адже вона не обмежується індивідуальними переживаннями окремих працівників, а відображає загальний стан соціальної системи, її здатність до стабільного функціонування та розвитку.

Формування культури ментального здоров'я в суспільстві загалом передбачає комплексний і багаторівневий підхід, який інтегрує політики зайнятості, освіти, охорони здоров'я, соціального забезпечення та інклюзивного розвитку, забезпечуючи одночасно підтримку психоемоційного благополуччя та розвиток людського потенціалу [13]. У цьому сенсі стратегічне значення набуває не лише створення умов для економічної активності, а й формування інституцій, що здатні регулювати рівень стресогенних чинників у професійному та соціальному середовищі, мінімізуючи ризики хронічного емоційного виснаження.

Важливо підкреслити, що питання професійного вигорання та стресу слід розглядати не як приватну проблему окремого працівника, а як соціально

значущий виклик, що безпосередньо впливає на продуктивність, інноваційність і конкурентоспроможність країни.

У сучасних умовах поствоєнного суспільства цей виклик набуває особливої гостроти: економічна нестабільність, зміни у структурі зайнятості, зростання вимог до професійної мобільності та багатозадачності створюють додаткове психоемоційне навантаження на всіх рівнях трудової діяльності [15]. Відповідно, ефективність макросоціальних стратегій підтримки ментального здоров'я визначає не лише якість життя окремих фахівців, а й загальний соціально-економічний клімат держави, здатність суспільства до швидкої адаптації та колективного розвитку.

У цьому контексті слід наголосити на значенні інтегрованих політик, які поєднують освітні програми розвитку емоційної грамотності, корпоративні програми підтримки психологічного здоров'я, національні ініціативи з профілактики вигорання та формування стресостійкості, а також просвітницькі кампанії щодо усвідомлення впливу психоемоційного стану на професійну ефективність. Інтеграція таких заходів дозволяє не лише попереджати деструктивні наслідки стресу, але й підвищувати адаптивні ресурси суспільства, формувати культуру психологічної безпеки та створювати середовище, де професійна самореалізація не супроводжується руйнівним психоемоційним тиском [2].

Таким чином, стрес у професійній діяльності не можна розглядати виключно як індивідуальну реакцію на труднощі чи надмірне навантаження. Він постає як системний феномен, що відображає стан психологічного клімату, рівень організаційної культури праці, доступність ресурсів підтримки та ефективність соціальних інституцій. Його вплив проникає на всі рівні функціонування особистості – від мотиваційно-ціннісної сфери, через когнітивні та емоційні процеси, до поведінкових і соціальних проявів [7]. Хронічний професійний стрес може призводити до зниження когнітивної гнучкості, деформації мотиваційної структури, втрати ініціативності, обмеження простору самореалізації й навіть формування феномену так званої кар'єрної інертності, коли зовнішня активність зберігається, але внутрішня готовність до змін і розвитку знижується або втрачається повністю.

Подолання цього багаторівневого впливу можливе лише через комплексне поєднання внутрішніх ресурсів особистості та зовнішньої підтримки з боку організаційних і соціальних структур. На індивідуальному рівні ключовим стає розвиток психічної мобільності, емоційної саморегуляції, стратегії копінгу та рефлексивної здатності аналізувати власні цінності та професійні орієнтири [11]. На організаційному рівні важливим є впровадження корпоративних практик, що сприяють емоційному балансу працівників, як-от наставництво, гнучкі форми зайнятості, психологічні тренінги, розвиток культури

відкритої комунікації та емпатійного лідерства. На макросоціальному рівні йдеться про створення умов, за яких питання психічного здоров'я стає невід'ємною складовою частиною державної стратегії розвитку людського капіталу, а профілактика професійного стресу та вигорання – складником національної політики зайнятості, освіти та охорони здоров'я [14].

Висновки. У підсумку, психологічний стрес у професійній сфері слід розглядати як ключовий фактор формування якості кар'єрного розвитку, професійної компетентності та соціальної відповідальності особистості. Його подолання – це не лише шлях до відновлення психоемоційного балансу, а й стратегічний ресурс, що відкриває перспективи формування гармонійної, психологічно зрілої та соціально інтегрованої особистості, здатної ефективно реалізовувати свій потенціал у професійній та суспільній сферах [8]. Іншими словами, лише через комплексну інтеграцію індивідуальної саморегуляції, організаційної підтримки та макросоціальної політики можливо створити систему стійкої адаптації до стресу, яка буде гарантувати професійне зростання, розвиток людського капіталу та підвищення конкурентоспроможності держави загалом.

Таким чином, стрес не слід розглядати лише як перешкоду – у межах сучасних акмеологічних і позитивно-психологічних концепцій він може виступати каталізатором розвитку, якщо індивід володіє достатніми ресурсами для його конструктивного осмислення. Отже, формування культури стресостійкості та професійної зрілості є стратегічним завданням сучасної освітньо-трудова політики й передумовою стійкого кар'єрного зростання фахівця.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Блінов О.А. Переживання бойового стресу військовослужбовцями підрозділів і тих хто лікується в госпіталі. *Психологія і особистість*. 2022. № 1(21). С. 85–99.
2. Блінов О.А. Організаційні ресурси психологічної реабілітації військовослужбовців. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1(25). С. 16–22.
3. Бєлавина Т.І., Блінов О.А., Абрамян Н.Д. Комунікативна компетентність майбутніх психологів як складник соціального інтелекту. *Психологічні студії*. 2024. № 4. С. 23–29.
4. Абрамян Н.Д., Блінов О.А., Бєлавина Т.І. Роль психологічних інтервенцій під час горювання. *Габітус*. 2024. № 68. С. 90–94.
5. Особливості прояву ціннісних орієнтацій у військовослужбовців в стані бойового стресу / О.А. Блінов та ін. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 1(47). С. 1391–1400.
6. Блінов О., Абрамян Н., Бєлавина Т. Мотивація військовослужбовців в стані переживання бойового стресу. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 84(2). С. 7–13.

7. Бєлавїна Т.І., Блінов О.А., Абрамян Н.Д. Динаміка розвитку соціального інтелекту здобувачів вищої освіти – майбутніх психологів. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія. Педагогіка»*. 2025. № 1. С. 60–65.

8. Бєлавїна Т.І., Блінов О.А., Абрамян Н.Д. Професійна деформація та емоційне вигорання практичних психологів у контексті війни. *Наукові перспективи*. 2025. № 2(48). С. 1318–1327.

9. Абрамян Н.Д., Блінов О.А. Роль психотерапії в реабілітації після травматичних обставин. *Наукові записки, серія «Психологія»*. 2024. № 4(6). С. 7–12.

10. Briscoe J. P., Kaše R., Dries N., Dysvik A., Unite J. A., Adeleye I., et al. Here, there, everywhere: Development and validation of a cross-culturally representative measure of subjective career success. *Journal of Vocational Behavior*. 2021. Vol. 130. Article 103612.

11. Haenggli M., Hirschi A. Career adaptability and career success in the context of a broader career resources framework. *Journal of Vocational Behavior*. 2020. Vol. 119. Article 103414.

12. Hirschi A., Koen J. Contemporary career orientations and career self-management: A review and inte-

gration. *Journal of Vocational Behavior*. 2021. Vol. 126. Article 103505.

13. Karasek R. A. Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*. 1979. Vol. 24(2). P. 285–308.

14. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. 1984. New York: Springer.

15. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*. 1981. Vol. 2(2). P. 99–113.

16. Rigotti T., Korek S., Otto K. Career-related self-efficacy, its antecedents and relationship to subjective career success in a cross-lagged panel study. *The International Journal of Human Resource Management*. 2020. Vol. 31, № 20. P. 2645–2672.

17. Spurk D., Volmer J., Orth M., Göritz A. S. How do career adaptability and proactive career behaviours interrelate over time? An inter-and intraindividual investigation. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2020. Vol. 93, № 1. P. 158–186.

Стаття надійшла у редакцію: 11.10.2025

Стаття прийнята: 23.10.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ІНТЕГРОВАНА МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ АДАПТИВНОГО ЛІДЕРСТВА У МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ

INTEGRATED MODEL FOR PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT OF ADAPTIVE LEADERSHIP IN FUTURE MANAGERS

Статтю присвячено аналізу умов та опису інтегрованої моделі психологічного розвитку адаптивного лідерства в майбутніх менеджерів, що системно поєднує когнітивні, емоційно-регуляторні, поведінкові та рефлексивні технології в контексті вітчизняної вищої освіти. Запропонована модель відповідає на нагальну потребу сучасного бізнес-середовища в лідерах, здатних ефективно функціонувати в умовах фундаментальної невизначеності та турбулентних змін, що особливо актуально для українського контексту в період воєнного стану та економічної нестабільності.

Проведений теоретичний аналіз дозволив ідентифікувати психологічну структуру адаптивного лідерства як багатокomпонентну систему, що включає когнітивні характеристики (толерантність до невизначеності, когнітивну гнучкість, комплексність мислення), емоційно-регуляторні механізми (емоційний інтелект, резильєнтність, емоційну саморегуляцію) та особистісні диспозиції (самоефективність, установку на зростання). На відміну від попередніх фрагментарних підходів, запропонована модель забезпечує синергійну взаємодію цих компонентів через інтеграцію різноманітних психологічних технологій.

Центральним результатом дослідження є триступенева система розвитку, що послідовно трансформує когнітивні патерни (перший ступінь), формує емоційно-регуляторні компетентності (другий ступінь) та забезпечує поведінкову інтеграцію через практику в умовах стресу (третій ступінь). Новизною підходу є синхронізація різних типів інтервенцій в єдиному освітньому циклі з чітко визначеними механізмами переходу між етапами та системою базаторієвеної рефлексії. Практична цінність розробленої моделі полягає в можливості її гнучкої адаптації до інституційних умов закладів вищої освіти через три варіанти впровадження: спеціалізовану дисципліну, модульну інтеграцію в наявні курси або інтенсивну програму з системою періодичної підтримки. Описані організаційні формати та етапи впровадження створюють методичну основу для практичної реалізації моделі в освітньому процесі.

Критичний аналіз викликів та обмежень впровадження системи – від дефіциту кваліфікованих кадрів до впливу колективної травми війни – забезпечує реалістичність запропонованого підходу та визначає напрями превентивних заходів. Визнання цих обмежень є необхідною умовою успішної адаптації моделі до конкретного інституційного контексту.

Ключові слова: адаптивне лідерство, психологічний розвиток, когнітивна гнучкість, толерантність до невизначеності, емоційна саморегуляція, резильєнтність, професійна підготовка менеджерів.

The article develops an integrated model for psychological development of adaptive leadership in future managers, which systematically combines cognitive, emotional-regulatory, behavioral, and reflective technologies in the context of domestic higher education. The proposed model addresses the urgent need of the modern business environment for leaders capable of effectively functioning under conditions of fundamental uncertainty and turbulent changes, which is particularly relevant for the Ukrainian context during the period of martial law and economic instability.

The conducted theoretical analysis has enabled the identification of the psychological structure of adaptive leadership as a multi-component system that includes cognitive characteristics (tolerance for uncertainty, cognitive flexibility, complexity of thinking), emotional-regulatory mechanisms (emotional intelligence, resilience, emotional self-regulation), and personal dispositions (self-efficacy, growth mindset). Unlike previous fragmented approaches, the proposed model ensures synergistic interaction of these components through the integration of various types of psychological technologies.

The central result of the study is a three-stage development system that sequentially transforms cognitive patterns (first stage), forms emotional-regulatory competencies (second stage), and ensures behavioral integration through practice under stress conditions (third stage). The novelty of the approach lies in the synchronization of different types of interventions within a unified educational cycle with clearly defined mechanisms for transitions between stages and a multi-level reflection system.

The practical value of the developed model lies in the possibility of its flexible adaptation to the institutional conditions of higher education institutions through three implementation options: a specialized discipline, modular integration into existing courses, or an intensive program with a periodic support system. The described organizational formats and implementation stages create a methodological foundation for the practical realization of the model in the educational process.

A critical analysis of the challenges and limitations of implementing the system – from the shortage of qualified personnel to the impact of collective war trauma – ensures the realism of the proposed approach and identifies directions for preventive measures. Recognition of these limitations is a necessary condition for successful adaptation of the model to a specific institutional context.

Key words: adaptive leadership, psychological development, cognitive flexibility, tolerance of uncertainty, emotional self-regulation, resilience, professional training of managers.

УДК 159.923.2:005.32-051:378.147
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.15>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Гапєсєва Л.А.

здобувач вищої освіти
Сумський державний університет
ORCID ID: 0009-0009-5263-5319

Іванова Т.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології, політології та соціокультурних технологій
Сумський державний університет
ORCID ID: 0000-0002-9394-8858

Іващенко М.М.

директорка
Центру професійного розвитку
Відокремлений структурний підрозділ
«Класичний фаховий коледж
Сумського державного університету»
ORCID ID: 0000-0001-8792-0966

Актуальність. Сучасне бізнес-середовище характеризується високим рівнем невизначеності та мінливості. За даними Deloitte [6], 86% керівників компаній визнають неефективність традиційних

моделей лідерства в умовах турбулентних змін. Особливо гостро ця проблема постає в українському контексті, де майбутні менеджери стикаються з необхідністю приймати управлінські рішення

в умовах воєнного стану, економічної нестабільності та постійних кризових викликів. Адаптивне лідерство – здатність ефективно функціонувати в умовах невизначеності – стає важливою компетентністю сучасного менеджера.

Аналіз вітчизняних освітніх програм підготовки магістрів з менеджменту засвідчує недостатню увагу до психологічних аспектів формування цієї компетентності. Традиційні методи навчання, орієнтовані на передачу структурованих знань та алгоритмів прийняття рішень, не забезпечують розвиток психологічної готовності діяти в різноманітних ситуаціях або дефіциту інформації.

Психологічна основа адаптивного лідерства включає когнітивну гнучкість, толерантність до невизначеності, емоційну саморегуляцію, резильєнтність і здатність створювати психологічно безпечне середовище для команди [11].

Дослідження в галузі організаційної психології демонструють, що зазначені психологічні характеристики адаптивного лідерства піддаються цілеспрямованому розвитку через спеціальні технології [3; 15].

Аналіз сучасних підходів до розвитку лідерства виявляє певну фрагментарність наявних практик: когнітивні, емоційно-регуляторні та поведінкові технології застосовуються ізольовано, без системної інтеграції та синхронізації впливу на різні компоненти адаптивного лідерства [4].

Встає потреба у формуванні цілісної моделі, що поєднувала б ці технології в єдиний освітній цикл із чітко визначеними етапами, організаційними форматами впровадження та механізмами адаптації до специфіки українського контексту. Саме ця прогалина визначає необхідність розроблення інтегрованої системи психологічного розвитку адаптивного лідерства в процесі професійної підготовки майбутніх менеджерів.

Мета статті полягає в розробленні інтегрованої моделі психологічного розвитку адаптивного лідерства в майбутніх менеджерів, що системно поєднує когнітивні, емоційно-регуляторні, поведінкові та рефлексивні технології в контексті української вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Адаптивне лідерство являє собою практику мобілізації людей для розв'язання складних проблем в умовах невизначеності, коли традиційні експертні рішення неможливі або недостатні [9]. На відміну від трансформаційного лідерства, що фокусується на натхненні послідовників через чітке бачення майбутнього, або ситуаційного лідерства з його адаптацією стилю до конкретних обставин, адаптивне лідерство орієнтоване на навігацію в умовах фундаментальної непередбачуваності, де саме майбутнє залишається невизначеним.

Психологічну основу адаптивного лідерства формують комплекс взаємопов'язаних характеристик, що визначають здатність менеджера ефективно функціонувати в турбулентному середовищі.

Толерантність до невизначеності виступає центральною когнітивною характеристикою адаптивного лідера. Г. Чайка [2] визначає толерантність до невизначеності як схильність сприймати неоднозначні ситуації як бажані, а не загрозливі. Дослідження підтверджують, що високий рівень толерантності до невизначеності корелює з ефективністю прийняття рішень у складних умовах та зниженням когнітивного дискомфорту за дефіциту інформації [14].

Когнітивна гнучкість визначається як здатність швидко перемикатися між різними концептуальними системами та адаптувати стратегії мислення до нових вимог ситуації. За моделлю Дж. Демонд [7], когнітивна гнучкість включає інгібіторний контроль, робочу пам'ять і здатність до переключення уваги. Для адаптивного лідера критичною є спроможність відмовитися від попередніх ментальних моделей, які втратили релевантність у змінених умовах.

Комплексність мислення передбачає здатність одночасно утримувати у свідомості множинні, часто суперечливі перспективи та інтегрувати їх у цілісне розуміння ситуації. Дослідження демонструють, що лідери з високим рівнем когнітивної комплексності демонструють кращі результати в кризових ситуаціях, оскільки здатні враховувати більше факторів у прийнятті рішень [16].

Емоційний інтелект лідера в парадигмі Д. Гоулмен включає самосвідомість, саморегуляцію, соціальну чутливість та управління відносинами [12]. В умовах невизначеності емоційний інтелект дозволяє лідеру розпізнавати власні емоційні реакції на стрес, регулювати їх та використовувати як джерело інформації про ситуацію. Емоційний інтелект у цьому контексті розуміється як здатність точно сприймати емоції, використовувати їх для полегшення мислення, розуміти емоційні патерни та управління ними.

Психологічна резильєнтність описується як динамічний процес позитивної адаптації в умовах значного стресу або травми [10]. Для адаптивного лідера резильєнтність означає не лише особисту здатність відновлюватися після невдач, але й спроможність підтримувати психологічну стійкість команди. Дослідження Г. Бонано [5] підтверджують гнучкість у використанні копінг-стратегій як ключову характеристику резильєнтних особистостей.

Емоційна саморегуляція включає здатність модулювати інтенсивність, тривалість і вираження емоційних реакцій відповідно до контексту та цілей. Дж. Грос [13] описує стратегії когнітивної переоцінки як найбільш адаптивні порівняно з гальмуванням вираження емоцій. Для лідера в кризовій ситуації критичною є спроможність утримувати функціональний емоційний стан, попри зовнішній тиск.

Самоефективність визначає готовність лідера братися за складні завдання в умовах невизначеності. Дослідження підтверджують, що лідери з високим рівнем самоефективності демонструють

більшу наполегливість у разі зустрічі з перешкодами і розглядають складні ситуації як виклики, а не загрози [1].

Установка на зростання передбачає впевненість у тому, що здібності можуть розвиватися через зусилля та навчання. Лідери з такою установкою сприймають помилки як можливості для навчання, що особливо важливо в умовах невизначеності, де помилки неминучі. Дослідження демонструють, що така установка формує організаційну культуру психологічної безпеки та інновацій [8].

Описані компоненти формують цілісну психологічну структуру адаптивного лідерства, де когнітивні здібності забезпечують процесуальну основу прийняття рішень, емоційно-регуляторні механізми підтримують функціональний стан, особистісні характеристики визначають мотиваційну спрямованість, а соціально-психологічні компетентності дозволяють мобілізувати колективний потенціал команди для подолання невизначеності.

Розвиток адаптивного лідерства вимагає застосування спеціалізованих психологічних технологій, що мають впливати на кожен з описаних компонентів. На відміну від традиційних методів навчання менеджменту, що фокусуються на передачі знань та формуванні технічних навичок, психологічні технології спрямовані на трансформацію когнітивних патернів, емоційних реакцій, особистісних установок та соціальної поведінки майбутніх лідерів.

Таким чином, розвиток адаптивного лідерства вимагає системного підходу, що поєднує когнітивні, емоційно-регуляторні, поведінкові та рефлексивні технології в єдиний освітній цикл. На основі аналізу сучасних практик підготовки лідерів та власного досвіду авторами запропоновано інтегровану модель триступеневого розвитку, що синхронізує різні типи психологічних інтервенцій.

Перший ступінь: когнітивна реструктуризація. Базовим етапом тут є трансформація когнітивних патернів майбутніх менеджерів через технології багатокомпонентного аналізу. Ключовим принципом, який використовується на цьому ступені, є поступове ускладнення умов прийняття рішень: від структурованих завдань з повною інформацією до ситуацій фундаментальної невизначеності. Важливим інструментом когнітивної реструктуризації може стати симуляція з динамічною зміною правил. У такому випадку студентам пропонуються завдання, які передбачають необхідність постійного переоцінювання ситуації та відмови від попередніх стратегій. На відміну від традиційних бізнес-симуляцій, запропонований підхід передбачає введення не лише зовнішніх змін, але й трансформацію самих критеріїв успішності під час виконання завдання. Це формує метакогнітивну гнучкість – здатність не тільки змінювати рішення, але й переглядати фундаментальні припущення про природу проблеми.

Другий ступінь: емоційна саморегуляція в умовах стресу. Паралельно з когнітивним тренінгом відбувається розвиток емоційно-регуляторних

компетентностей через інтеграцію практик усвідомленості (mindfulness) в управлінський контекст. У межах моделі класичні техніки емоційної саморегуляції адаптуються для застосування в ситуаціях високого тиску та обмеженого часу на рефлексію.

Новизною підходу на цьому ступені є метод емоційного картування критичних інцидентів, що поєднує щоденну рефлексивну практику з періодичним глибинним аналізом емоційних патернів у команді. Студенти не лише фіксують власні емоційні реакції, але й аналізують емоційну динаміку групи під час виконання складних завдань, що розвиває соціальну чутливість і здатність управляти груповими афектами.

Важливим елементом є розроблення індивідуальних протоколів швидкої емоційної саморегуляції – персоналізованих мікротехнік, що можуть застосовуватися безпосередньо в момент стресу без припинення діяльності. Це дозволяє інтегрувати емоційну саморегуляцію в реальний управлінський процес, а не виносити її в окремі рефлексивні сесії.

Третій ступінь: поведінкова інтеграція через практику. Завершальним етапом є закріплення набутих компетентностей через поведінкові тренінги в умовах психофізіологічного стресу. Доцільно використовувати в цьому випадку не лише традиційні бізнес-симуляції, але й кросконтекстуальні виклики, що вимагають застосування лідерських навичок у нестандартних ситуаціях (наприклад, координація команди в умовах обмеженої комунікації, прийняття рішень в екстремально обмежений час, імпровізація в публічних виступах).

Ключовою інновацією цього ступеня є технологія структурованого переносу досвіду, що забезпечує інтеграцію навичок, набутих у тренінговому контексті, в реальну управлінську практику. Після кожної поведінкової вправи студенти проходять трьохетапний дебрифінг: 1) аналіз власних реакцій; 2) виявлення спільних патернів з управлінськими ситуаціями; 3) розроблення конкретних стратегій застосування в професійній діяльності.

Усі три ступеня супроводжуються системою багаторівневої рефлексії: індивідуальною (щоденники, самоаналіз відеозаписів), груповою (інтервізійні сесії) та експертною (супервізія з досвідченими практиками). Для відслідковування власного прогресу студенти використовують інтегровану рефлексивну матрицю, що дозволяє систематизувати досвід із різних технологій та ідентифікувати індивідуальні траєкторії розвитку адаптивного лідерства.

Реалізація запропонованої триступеневої системи розвитку адаптивного лідерства вимагає структурованого організаційного підходу, що враховує специфіку освітнього процесу та наявні ресурси закладів вищої освіти.

Залежно від інституційних можливостей запропонована модель може впроваджуватись у трьох основних форматах.

Спеціалізована дисципліна. Це передбачає створення окремого навчального курсу «Психологія адаптивного лідерства» обсягом 4–6 кредитів

ECTS як обов'язкова або вибіркова дисципліна магістерської програми. Перевагами тут є системність, можливість глибокого опрацювання кожного компонента, залучення професійного психолога як викладача. Але необхідність перегляду навчального плану, значні ресурсні витрати виступають безумовними обмеженнями.

Модульна інтеграція. Можливо запропонувати розподіл психологічних технологій між наявними дисциплінами у форматі наскрізного модуля. Наприклад, когнітивні технології інтегруються в курс «Стратегічний менеджмент», емоційно-регуляторні – в «Організаційну поведінку», рефлексивні практики – в «Проектний менеджмент». Перевагою є гнучкість, менші ресурсні вимоги. Але необхідність тісної міждисциплінарної координації може стати перешкодою в умовах поточного освітнього процесу.

Інтенсивна програма з підтримкою. Зазначена модель може бути реалізована як дво- чи тритижнева інтенсивна програма з системою періодичної підтримки (індивідуальний коучинг, рефлексивні сесії тощо). Швидке занурення, формування групової згуртованості, ефект «глибокого навчання» є безумовними перевагами. Але, з іншого боку, студенти можуть відчувати високе психологічне навантаження, а викладачі – необхідність задіяння значних організаційних ресурсів на початковому етапі.

Незалежно від обраного формату, впровадження системи передбачає три послідовні етапи:

Етап 1. Діагностично-підготовчий. Психологічна діагностика базового рівня компонентів адаптивного лідерства, створення індивідуальних профілів розвитку, формування навчальних груп з урахуванням психологічних характеристик, установлення психологічної безпеки та довіри в групі.

Етап 2. Розвивально-тренінговий. Послідовна реалізація триступеневої системи із синхронізацією когнітивних, емоційно-регуляторних та поведінкових технологій. Кожен тиждень включає: 2 години групового тренінгу, 1 годину індивідуальної роботи, 1–2 години самостійних рефлексивних практик.

Етап 3. Інтеграційно-підтримувальний. Інтеграція набутих компетентностей через комплексні симуляції, фінальна діагностика прогресу, розроблення індивідуальних планів подальшого саморозвитку, організація мережі для взаємної підтримки після завершення програми.

Реалістичне оцінювання запропонованої системи вимагає визнання істотних викликів та обмежень, що супроводжують її впровадження.

Найсуттєвішим бар'єром є *дефіцит кваліфікованих кадрів*. Психолог програми має поєднувати компетентності в організаційній психології, груповій динаміці, коучингу та розуміти специфіку бізнес-контексту. Підготовка власних фахівців вимагає часу (12–18 місяців спеціалізованого навчання) та фінансових інвестицій.

Обмеженість фізичної інфраструктури створює технічні складнощі: тренінгові технології вимагають гнучкого простору, що трансформується, з можливістю роботи малих груп, відеозапису та рефлексивних зон.

Часові обмеження освітнього процесу створюють конкуренцію між психологічними технологіями та «традиційними» дисциплінами. Впровадження нових компонентів часто сприймається як додаткове навантаження, а не як інтегральна частина професійної підготовки.

Психологічний опір здобувачів освіти до психологічних інтервенцій може проявлятися у формі скептицизму («навіщо психологія в бізнес-освіті?»), страху вразливості (небажання ділитися особистим досвідом невдач), дискомфорту від виходу із зони комфорту. Особливо гостро це виявляється у студентів із технічною базовою освітою, для яких рефлексивні практики є незвичними.

Організаційна культура ЗВО, орієнтована на академічні досягнення та формальні показники, може не цінувати «м'які навички» та психологічний розвиток. Це створює контекст, де студенти не сприймають психологічні технології як легітимну частину освіти.

Складність об'єктивного вимірювання адаптивного лідерства залишається істотною проблемою. Наявні психодіагностичні інструменти (опитувальники толерантності до невизначеності, тести емоційного інтелекту) не повністю відображають динамічну природу адаптивного лідерства в реальних ситуаціях. Справжня оцінка можлива лише через спостереження за реальною управлінською практикою, що виходить за межі освітнього процесу.

Відтермінований ефект розвитку означає, що повноцінне оцінення ефективності програми можливе лише через 2–3 роки після завершення, коли випускники зіткнуться з реальними кризовими ситуаціями в професійній діяльності. Це ускладнює швидку корекцію програми на основі зворотного зв'язку.

Вплив зовнішніх факторів (особисті кризи, сімейні обставини, травматичний досвід війни) може значно змінювати траєкторію розвитку незалежно від якості освітніх інтервенцій. Це вимагає гнучкості програми та індивідуалізації підходу, що збільшує складність реалізації.

Контекстуальні обмеження для України. Специфічною для українського контексту є колективна травма війни, що робить частину студентів психологічно вразливими до інтенсивних емоційних інтервенцій. Програма має включати механізми раннього виявлення дистресу та доступ до професійної психологічної допомоги, що вимагає додаткових ресурсів.

Економічна нестабільність створює ситуацію, коли студенти можуть сприймати психологічний розвиток як «розкіш» порівняно з отриманням «практичних» навичок, що негайно монетизуються на ринку праці.

Визнання цих викликів та обмежень не применшує цінності запропонованої моделі, але вимагає реалістичного планування впровадження, поетапного підходу й постійної адаптації до контексту конкретного закладу освіти.

Висновки. Таким чином, адаптивне лідерство розглядається як ключова управлінська компетентність у контексті невизначеності та динамічних змін сучасного середовища, що зумовлює необхідність цілеспрямованого психологічного розвитку майбутніх менеджерів. Ефективне формування цієї компетентності потребує не лише передачі знань, але й комплексного впливу на когнітивні, емоційно-регуляторні, поведінкові та рефлексивні компоненти професійної підготовки.

Запропонована інтегрована модель ґрунтується на триступеневому підході, що включає когнітивну реструктуризацію, розвиток емоційної саморегуляції та поведінкову інтеграцію набутих компетентностей у практичну діяльність. Її впровадження можливе в різних організаційних форматах освітнього процесу, що забезпечує гнучкість адаптації до ресурсних умов закладів вищої освіти.

Установлено, що впровадження моделі супроводжується низкою бар'єрів: кадровими, ресурсними та організаційними обмеженнями, складністю об'єктивного вимірювання результатів, а також психологічними та контекстуальними чинниками, пов'язаними з особливостями українських реалій та воєнного стану.

Перспективи подальших досліджень убачаються у вдосконаленні інструментарію діагностики динаміки адаптивного лідерства, емпіричній перевірці ефективності моделі в різних форматах її реалізації, а також у розробленні механізмів підтримки сталого перенесення здобутих компетентностей у професійну діяльність.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вдовиченко О.В., Стоянова Л.В. Особливості прояву лідерства в умовах кризи. *Габітус*. 2025. Вип. 71. С. 149–153. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.27>.
2. Чайка Г.В. Толерантність до невизначеності як особистісний ресурс: огляд найсучасніших досліджень. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Т. 3, № 8. С. 49–54. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093.2025.3.08>.
3. Avery M. Adaptive Leaders Building Collective Adaptive Capacity and Capabilities. *Asia Pacific Journal of Health Management*. 2025. Vol. 20, № 2. DOI: <https://doi.org/10.24083/apjhm.v20i2.5131>.

4. Boikanyo D.H. Adaptive Leadership in Times of Organizational Change Driven by Digital Technologies. 2025. DOI: <https://doi.org/10.5772/intechopen.1007826>.

5. 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.

6. How boards are nurturing and measuring stakeholder trust: A report from the Deloitte Global Boardroom Program. February 2023. 18 p. URL: <https://www2.deloitte.com/> (дата звернення: 20.09.2025).

7. Diamond A. Executive functions. *Annual Review of Psychology*. 2013. Vol. 64. P. 135–168.

8. Edmondson A.C. The fearless organization: Creating psychological safety in the workplace for learning, innovation, and growth. Hoboken, NJ : John Wiley & Sons, 2019.

9. Heifetz R.A., Linsky M. Leadership on the Line: Staying Alive Through the Dangers of Change. Harvard Business Review Press, 2017.

10. Hersom C., Knoop H.H., Justesen J.B. Psychological resilience training for leaders in extreme times: study protocol of a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1514954>.

11. Huston C.L., Sherwood G. Adaptive Leadership for a Disrupted Future. *Nursing Administration Quarterly*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1097/naq.0000000000000685>.

12. Goleman D. Leadership that gets results. *Harvard Business Review*. 2017. Vol. 78, № 2. P. 78–90.

13. Gross J.J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26, № 1. P. 1–26. DOI: <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>.

14. McLain D.L. Evidence of the Properties of an Ambiguity Tolerance Measure: The Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale-II (MSTAT-II). *Psychological Reports*. 2009. Vol. 105, № 3. P. 975–988. DOI: <https://doi.org/10.2466/PRO.105.3.975-988>.

15. Norman E., Pahlawati E. Pengembangan Kepemimpinan yang Adaptif dan Fleksibel: Meningkatkan Ketahanan Organisasi di Era Transformasi Digital. *MES Management Journal*. 2024. Vol. 3, № 1. DOI: <https://doi.org/10.56709/mesman.v3i1.314>.

16. Shek D.T.L., Yu L. Cognitive competence: a key positive youth development construct for university students. *International Journal on Disability and Human Development*. 2016. Vol. 15, № 2. P. 135–142. DOI: <https://doi.org/10.1515/IJDHD-2016-0702>.

Стаття надійшла у редакцію: 31.10.2025

Стаття прийнята: 15.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОБЛЕМ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОЧІКУВАНЬ ПРАЦІВНИКІВ ІТ-СФЕРИ

WAYS OF OPTIMIZING GENDER-RELATED ISSUES IN THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL EXPECTATIONS OF EMPLOYEES IN THE IT SECTOR

У статті досліджено гендерні особливості соціально-психологічних очікувань працівників ІТ-сфери з акцентом на вплив гендерних стереотипів, упереджень і соціально-психологічних бар'єрів на професійний розвиток чоловіків і жінок. Розглянуто, як традиційне сприйняття ІТ як «чоловічої» галузі формує упереджені уявлення про технічні здібності, стратегічне мислення й управлінський потенціал жінок, що обмежує їхні можливості на всіх етапах кар'єрного зростання. Проаналізовано ключові проблеми гендерної нерівності в ІТ, зокрема стереотипи й упередження щодо «чоловічих» і «жіночих» ролей, феномени «скляної стелі» та «липкої підлоги», синдром самозванця й особливості гендерної комунікації, що впливають на сприйняття поведінки та професійних досягнень працівників. Досліджено соціальні й культурні чинники, що формують ці очікування, і їхній вплив на кар'єрне зростання, заробітну плату, психологічний комфорт і продуктивність. Особливу увагу приділено шляхам оптимізації та розв'язання проблем, серед яких – проведення тренінгів і воркшопів для керівництва й працівників із питань гендерної рівності, популяризація успішних кейсів жінок в ІТ, запровадження політики рівних можливостей, менторські програми, гнучкі графіки роботи й підтримка балансу «робота-життя», формування інклюзивної корпоративної культури та відкритих каналів зворотного зв'язку. Аналіз міжнародного досвіду показує ефективність комплексного підходу, що поєднує освітні, організаційні й культурні заходи для подолання гендерних бар'єрів. Підкреслено, що вирішення проблем гендерних особливостей в ІТ-сфері є не лише соціальною справедливістю, а й економічною необхідністю. Компанії, які створюють інклюзивне середовище, стають більш інноваційними, конкурентоспроможними та привабливими для талантів.

Ключові слова: гендерні стереотипи, соціально-психологічні очікування, ІТ-сфера, жінки в ІТ, гендерна рівність, кар'єрні можливості,

дискримінація в ІТ, корпоративна культура, соціальні бар'єри, інклюзивність.

The article examines gender-related aspects of socio-psychological expectations of employees in the IT sector, with a focus on the influence of gender stereotypes, biases, and socio-psychological barriers on the professional development of both men and women. It explores how the traditional perception of IT as a "male-dominated" field shapes biased assumptions regarding women's technical abilities, strategic thinking, and managerial potential, thereby limiting their opportunities at all stages of career advancement. The study analyzes key issues of gender inequality in IT, including stereotypes and biases about "male" and "female" roles, the phenomena of the "glass ceiling" and "sticky floor," imposter syndrome, and gender-specific communication patterns that affect the perception of employees' behavior and professional achievements. Social and cultural factors shaping these expectations and their impact on career growth, salary, psychological comfort, and productivity are examined. Particular attention is given to ways of optimizing and addressing these problems, including conducting training sessions and workshops for management and employees on gender equality, promoting successful cases of women in IT, implementing equal opportunity policies, mentorship programs, flexible work schedules and support for work-life balance, fostering an inclusive corporate culture, and establishing open feedback channels. Analysis of international experience demonstrates the effectiveness of a comprehensive approach combining educational, organizational, and cultural measures to overcome gender barriers. The article emphasizes that addressing gender-related issues in IT is not only a matter of social justice but also an economic necessity. Companies that create an inclusive environment become more innovative, competitive, and attractive to talent.

Key words: gender stereotypes, socio-psychological expectations, IT sector, women in IT, gender equality, career opportunities, IT discrimination, corporate culture, social barriers, inclusivity.

УДК 305-055.1/3:316.6/.47]: 004
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.16>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Парилляк О.В.

аспірант кафедри соціальної психології
Карпатський національний університет
імені Василя Стефаника
ORCID ID: 0009-0007-6028-2088

Сучасна ІТ-індустрія є одним із ключових рушіїв глобального прогресу та інновацій. Вона визначає темпи розвитку економіки, формує нові бізнес-моделі, змінює систему комунікацій, освіти й охорони здоров'я, а також стає фундаментом цифрової трансформації суспільства. За останні десятиліття ІТ-сектор демонструє стабільну динаміку зростання, що проявляється як у кількісних, так і в якісних показниках: від збільшення обсягів інвестицій і масштабів ринку до постійного оновлення технологічних рішень і професійних компетентностей. Його швидкий розвиток робить цю галузь однією з найпрогресивніших і найперспективніших у сучасному світі. Попри позитивні тенденції, важливим соціальним викликом, із яким зіштовхується інду-

стрія, залишаються питання, пов'язані з гендерними особливостями. Гендерні очікування, суспільні стереотипи й упередження мають істотний вплив на формування кар'єрної траєкторії фахівців. Вони обмежують можливості професійного зростання, впливають на рівень заробітної плати, знижують психологічний комфорт працівників і, як наслідок, позначаються на продуктивності їхньої діяльності.

На окрему увагу заслуговує феномен зростання кількості жінок у сфері інформаційних технологій. Останніми роками спостерігається поступове збільшення їхньої присутності в професійних середовищах, пов'язаних із програмуванням, аналітикою даних, тестуванням, UI/UX-дизайном та управлінням проектами. Проте водночас зберігається

стійкий гендерний дисбаланс на керівних посадах, у топ-менеджменті й стратегічних напрямках розвитку компаній, що свідчить про структурні бар'єри, які обмежують повноцінне використання людського потенціалу в галузі.

Актуальність дослідження гендерних аспектів в ІТ визначається потребою створення інклюзивного середовища, де кожен працівник має рівні можливості для реалізації власних здібностей і професійного зростання. Усунення дискримінаційних практик і подолання стереотипів є ключовими умовами для підвищення ефективності індустрії загалом. Розкриття потенціалу всіх фахівців, незалежно від їхньої гендерної ідентичності, сприятиме не лише особистісному розвитку працівників, а й зміцненню конкурентоспроможності ІТ-сфери як провідного сектору глобальної економіки.

Гендерні стереотипи й упередження в технологічній сфері залишаються однією з ключових проблем сучасного ринку праці, що має як соціальний, так й економічний вимір. Наукові дослідження підтверджують, що значна частина упереджень виникає на несвідомому рівні, формує нерівні умови для чоловіків і жінок. Так, К. Голд-Сінклер і її колеги довели, що навіть ідентичні професійні досягнення можуть отримувати різну оцінку залежно від статі людини. У їхньому експерименті однакові резюме сприймалися по-різному лише через зміну імені кандидата, що вказувало на його гендерну належність [11].

Подібні результати підтверджують роботи К. Аши й С. Річ, які виявили, що жінки-програмістки отримують менше визнання за аналогічні результати праці, ніж їхні колеги-чоловіки, що засвідчує, що несвідомі упередження є не винятковими випадками, а системним бар'єром, який ускладнює професійне зростання жінок [13].

Дослідження Д. Болтон із Гарвардської бізнес-школи демонструють, що гендерний розрив у доходах є системним, а не випадковим явищем. Ш. Сандберг у праці «Lean In» підкреслює, що, окрім зовнішніх бар'єрів, існують і внутрішні чинники, які стримують кар'єрний прогрес жінок. Ідеться про низьку самооцінку, страх виглядати занадто амбітними й поширений синдром самозванця, які формують психологічні бар'єри не менш потужні, ніж інституційні. У результаті виникає подвійна нерівність: з одного боку, структурні перешкоди, з іншого – внутрішні обмеження, що взаємно підсилюють одне одного [9].

Наукова література також окреслює низку шляхів оптимізації, спрямованих на зменшення гендерних упереджень і створення інклюзивного середовища в ІТ-сфері. Значна увага приділяється ролі наставництва: К. Гоффман і Дж. Голдсміт доводять, що менторські програми, у яких досвідчені фахівці, зокрема чоловіки, допомагають молодим спеціалісткам, істотно підвищують рівень їхньої впевненості й конкурентоспроможності. Крім того, дедалі частіше використовується аналітика даних як інструмент боротьби з нерівністю [14]. Дослідження Дж. Хансена підтверджують ефективність

систематичного аналізу показників продуктивності та заробітної плати за гендерною ознакою, що дає змогу своєчасно виявляти й усувати диспропорції. Такий підхід формує умови для прозорості та справедливої оцінки праці, знижуючи ризики несвідомих упереджень. Проблема гендерних стереотипів та упереджень у технологічній сфері є багатогранною й потребує комплексного вирішення. Її подолання можливе лише за умови поєднання структурних змін на рівні організаційної політики, розвитку систем наставництва й усвідомлення внутрішніх бар'єрів, з якими стикаються жінки. Лише поєднання цих чинників здатне забезпечити формування інклюзивного середовища, що сприятиме ефективному використанню людського потенціалу й інноваційному розвитку галузі [8].

Проблематика гендерних особливостей і соціально-психологічних очікувань у сфері інформаційних технологій набуває особливої актуальності в умовах сучасного розвитку суспільства. Хоча ІТ-індустрія часто позиціонується як одна з найбільш прогресивних і відкритих до інновацій галузей, вона не є повністю вільною від тих самих соціокультурних бар'єрів, що протягом десятиліть формувалися в інших секторах економіки. Зокрема, у сфері інформаційних технологій і надалі зберігається система стереотипів, упереджень і соціально-психологічних установок, які визначають не лише професійні можливості працівників, а й їхню суб'єктивну впевненість у власних силах, рівень комфорту в колективі та здатність до повноцінної самореалізації [2].

Одним із найбільш поширених проявів цієї проблеми є збереження усталених уявлень про так звані «чоловічі» та «жіночі» ролі в технологічній сфері. У колективній свідомості, що значною мірою ґрунтується на традиційних гендерних стереотипах, чоловіки вважаються більш схильними до точних наук, логічного мислення, програмування й інженерних завдань, тоді як жінки розглядаються як природно обдаровані комунікативними навичками, здатністю до співпереживання та підтримки, а отже, нібито краще підходять для роботи у відділах HR, PR, дизайну або менеджменту персоналу. Такі уявлення є не лише застарілими, а й шкідливими, оскільки вони фактично відтворюють приховану професійну сегрегацію, обмежують жінок у доступі до технічних професій і водночас знецінюють їхній внесок у галузі, які вважаються «м'якими» або «допоміжними». У результаті формується нерівність, що позначається як на рівні кар'єрних можливостей, так і на структурі ринку праці в ІТ.

Іншим важливим аспектом цієї проблематики є феномени «скляної стелі» та «липкої підлоги». Поняття «скляної стелі» описує невидимі, але потужні бар'єри, які перешкоджають жінкам досягати керівних позицій, навіть якщо формально такі можливості існують. Жінки мають високий рівень технічної підготовки, значний досвід роботи й результати, що не поступаються чоловічим, проте в процесі просування кар'єрними сходами вони частіше зіштовхуються з прихованими обмеженнями: мен-

шою довірою з боку керівництва, нестачею можливостей для участі в стратегічних проєктах, дефіцитом наставництва й нетворкінгу [4]. Таким чином, формально прозорий і «відкритий» кар'єрний шлях насправді блокується невидимим бар'єром, який обмежує доступ жінок до топ-менеджменту та стратегічних центрів ухвалення рішень. Водночас феномен «липкої підлоги» описує ситуацію, коли жінки змушені залишатися на низових або проміжних позиціях, із яких важко здійснити кар'єрний прорив. Часто це супроводжується нав'язуванням рутинних завдань, відсутністю доступу до амбітних проєктів, які дають змогу розвивати стратегічне мислення, і загальною недооцінкою лідерських якостей жінок. У такий спосіб навіть за умов високої кваліфікації вони залишаються «прив'язаними» до функцій, які розглядаються як допоміжні або другорядні, що призводить до системного заниження їхніх кар'єрних перспектив [7].

Важливим соціально-психологічним явищем, яке часто супроводжує професійну діяльність жінок у сфері ІТ, є синдром самозванця. Це внутрішній стан невпевненості у власних досягненнях, коли людина, навіть маючи об'єктивні успіхи, визнається колегами й досягає високих результатів, усе одно відчуває, що її здобутки є випадковими або недостатніми. У контексті інформаційних технологій, де рівень конкуренції високий, а очікування від фахівців максимально вимогливі, такий синдром набуває особливої гостроти. Для багатьох жінок він стає додатковим бар'єром: вони схильні занижувати власні компетентності, відмовлятися від участі в масштабних проєктах чи конкурсах, не претендувати на керівні ролі навіть тоді, коли мають усі для цього підстави. Унаслідок цього формується замкнене коло: внутрішня невпевненість зменшує амбіції, зменшення амбіцій призводить до втрати можливостей, а втрата можливостей лише посилює відчуття власної неповноцінності [5].

Ще одним чинником, що істотно впливає на гендерну динаміку в ІТ, є особливості сприйняття комунікативної поведінки залежно від статі. Дослідження показують, що одна й та сама стратегія поведінки може інтерпретуватися суспільством кардинально по-різному, якщо її демонструє чоловік або жінка. Так, наполегливість і рішучість у чоловіків зазвичай трактуються як прояв лідерства, стратегічності й упевненості в собі, тоді як аналогічна поведінка жінки часто розглядається як агресивність, надмірна емоційність або амбіційність, що виходить за межі «прийнятного». Подібні подвійні стандарти створюють додатковий психологічний тиск, оскільки жінки змушені балансувати між необхідністю проявляти лідерські якості й ризиком бути негативно оціненими за ці самі прояви, що не лише впливає на їхню професійну реалізацію, а й посилює ризики емоційного вигорання, що в довгостроковій перспективі позначається на якості роботи та стабільності кар'єри [3].

Проблематика гендерних особливостей і соціально-психологічних очікувань у сфері ІТ формує складний багатовимірний комплекс бар'єрів, що

впливають як на індивідуальний рівень – самопочуття, упевненість у собі, здатність до самореалізації, так і на організаційний рівень – ефективність роботи компаній, якість управлінських рішень та інноваційний потенціал. Подолання стереотипів, руйнування ефектів «скляної стелі» й «липкої підлоги», створення інституційної підтримки для боротьби із синдромом самозванця та формування справді нейтрального середовища комунікації є необхідними передумовами для досягнення гендерної рівності й формування інклюзивного, справедливого й конкурентоспроможного професійного середовища в сучасній ІТ-індустрії [6].

Шляхи оптимізації та розв'язання проблем, пов'язаних із гендерними особливостями та соціально-психологічними очікуваннями у сфері інформаційних технологій, передбачають комплексний, багаторівневий підхід, що має інтегрувати освітні, організаційні й культурні трансформації. Ідеться не лише про формальне впровадження політик рівності, а й про глибинну зміну корпоративного середовища, у якому відбувається щоденна взаємодія працівників. Освіта, інституційні реформи, а також систематичне формування інклюзивної культури є ключовими напрямками для мінімізації стереотипів, подолання ефектів «скляної стелі» й «липкої підлоги», зниження впливу синдрому самозванця та забезпечення справедливого доступу до ресурсів і можливостей у межах ІТ-індустрії [1].

Важливим кроком у цьому процесі є підвищення освітнього рівня й обізнаності як керівництва, так і працівників щодо проблематики гендерної рівності. Проведення спеціалізованих тренінгів для менеджерів і HR-фахівців має сприяти формуванню навичок виявлення та подолання дискримінаційних практик, що часто залишаються невидимими в щоденній діяльності компаній. Завдяки таким програмам керівництво навчається оцінювати продуктивність і професійний потенціал співробітників за об'єктивними критеріями, виключає вплив упереджених уявлень про «чоловічі» та «жіночі» ролі. Для безпосередніх учасників виробничого процесу доцільною є організація воркшопів, спрямованих на усунення несвідомих упереджень, що закріпилися в суспільній культурі. Саме несвідомі установки найчастіше стають причиною неоднакового ставлення до ідентичних професійних дій, виконаних чоловіками та жінками. Додатковим інструментом підвищення обізнаності є популяризація успішних історій жінок, які досягли значних результатів у сфері ІТ. Демонстрація таких кейсів виконує роль позитивної моделі, сприяє формуванню альтернативних сценаріїв соціалізації й професійного самовизначення, а також підвищує мотивацію молодого покоління фахівців [12].

Зміни на рівні компаній мають передбачати впровадження системних і структурованих заходів, спрямованих на зменшення нерівності. Насамперед ідеться про розробку й реалізацію політики рівних можливостей, яка ґрунтується на чітких і прозорих критеріях кар'єрного зростання, оцінки ефективності

й визначення рівня заробітної плати. Об'єктивізація цих процедур дає змогу мінімізувати вплив суб'єктивних чинників, пов'язаних із гендерними стереотипами. Одним із найефективніших механізмів підтримки жінок у технологічній сфері є створення менторських програм. Залучення досвідчених фахівців, у тому числі чоловіків, до наставництва сприяє передаванню знань і практичних навичок, допомагає жінкам долати професійні бар'єри й інтегруватися в управлінські й стратегічні процеси. Важливу роль у забезпеченні рівності можливостей відіграє також створення умов для балансу між професійними й особистими обов'язками. Запровадження гнучкого графіку роботи, можливостей дистанційної співпраці та програм підтримки сімейних потреб є не лише інструментом підвищення продуктивності, а й засобом зниження психологічного навантаження, що особливо актуально для жінок, які часто поєднують професійну діяльність із доглядом за дітьми або виконанням сімейних функцій [10].

Не менш значущим напрямом є формування інклюзивної корпоративної культури, яка базується на принципах взаємоповаги, відкритості й різноманітності. Для цього необхідно створювати механізми зворотного зв'язку, що дають змогу кожному працівникові висловлювати свої ідеї, занепокоєння або пропозиції без ризику негативної реакції чи осуду. Такі канали комунікації зміцнюють довіру між працівниками та керівництвом, сприяють підвищенню психологічної безпеки в колективі. Важливим кроком є підтримка різноманітності в командах, адже міждисциплінарність і гендерна збалансованість колективів довели свою ефективність для підвищення креативності й інноваційності рішень. Для цього компанії мають свідомо створювати умови, у яких поєднуються різні стилі мислення, досвід і перспективи. Крім того, значення має й організація корпоративних заходів, що не відтворюють стереотипно «чоловічі» чи «жіночі» активності, а формують нейтральний простір для колективної взаємодії, співпраці та розвитку командного духу.

Важливо також підкреслити роль систематичного моніторингу й оцінки ефективності впроваджених заходів щодо інклюзії. Регулярний збір та аналіз даних про гендерну структуру команд, показники кар'єрного зростання, оцінку продуктивності й участь у програмах професійного розвитку дає змогу ідентифікувати наявні диспропорції та своєчасно коригувати стратегії компанії. Такий підхід сприяє підвищенню прозорості прийняття рішень, зменшенню несвідомих упереджень і формуванню культури, орієнтованої на справедливість і рівні можливості для всіх працівників. Важливу роль відіграє інтеграція принципів інклюзії в систему внутрішньої освіти й професійного розвитку. Проведення регулярних навчальних модулів, тренінгів і воркшопів із питань гендерної рівності, управління різноманітністю й ефективної комунікації забезпечує формування компетенцій, необхідних для побудови підтримуючого й толерантного середовища. Важливою складовою є також стимулювання колективної відповідальності, коли працівники активно долучаються до створення та підтримки інклюзивної культури, обмінюються досвідом і практиками, що допомагає закріплювати позитивні зміни на рівні організації. Не менш значним є розвиток стратегій менторства й професійного наставництва, спрямованих на підтримку представників недопредставлених груп, зокрема жінок у технічних ролях. Систематична підтримка досвідчених колег сприяє підвищенню впевненості у власних силах, розвитку лідерських навичок і подоланню психологічних бар'єрів, що забезпечує більш рівномірний розподіл талантів у всіх рівнях корпоративної структури.

Отже, шляхи оптимізації та розв'язання проблем гендерної нерівності в ІТ передбачають поєднання просвітницької роботи, структурних змін у політиці компаній і поступового формування інклюзивного культурного середовища. Лише інтеграція цих трьох компонентів здатна забезпечити стійкий ефект, адже жоден із них не є достатнім

Таблиця 1

Шляхи оптимізації та розв'язання проблем гендерної нерівності в ІТ

Напрямок	Заходи	Очікуваний результат
Освіта й підвищення обізнаності	- Тренінги для керівників і HR з питань гендерної рівності. - Воркшопи для працівників щодо усунення несвідомих упереджень. - Популяризація успішних кейсів жінок в ІТ.	- Зменшення впливу стереотипів. - Формування культури рівності. - Підвищення мотивації жінок до професійного розвитку.
Зміни на рівні компаній	- Упровадження прозорої політики рівних можливостей у підвищенні й оплаті праці. - Менторські програми для підтримки кар'єрного зростання. - Гнучкий графік роботи, дистанційні формати, підтримка балансу «робота-життя».	- Справедливий розподіл можливостей. - Підвищення представництва жінок на керівних посадах. - Зниження психологічного навантаження й професійного вигорання.
Формування інклюзивної культури	- Створення каналів зворотного зв'язку без страху осуду. - Підтримка різноманітності в командах, заохочення обміну досвідом. - Організація корпоративних заходів, вільних від гендерних стереотипів.	- Зміцнення психологічної безпеки в колективі. - Підвищення креативності й інноваційності команд. - Формування атмосфери взаємоповаги й співпраці.

у відриві від інших: освіта без структурних реформ не подолає системних бар'єрів, формальні політики без культурних змін залишаться декларативними, а інклюзивна культура без знань і навичок управління може перетворитися на формальність. Комплексна реалізація зазначених заходів дасть змогу не лише зменшити гендерний дисбаланс, а й сприятиме ефективнішому використанню інтелектуального капіталу, підвищенню інноваційності та зміцненню конкурентоспроможності ІТ-індустрії в глобальному масштабі.

Отже, можна стверджувати, що гендерні упередження в ІТ-сфері є системною проблемою, яка проявляється як у несвідомій дискримінації під час оцінки результатів праці, так і в явищі «скляної стелі» та нерівності в оплаті. Жінки часто стикаються з недооцінюванням своїх досягнень, обмеженими можливостями кар'єрного зростання й психологічними бар'єрами, що посилюються синдромом самозванця. Водночас зарубіжні дослідження демонструють дієві шляхи подолання цих викликів: упровадження програм наставництва, використання аналітики даних для моніторингу гендерних диспропорцій, формування інклюзивної корпоративної культури. Вирішення проблем гендерної нерівності в ІТ не можна розглядати виключно крізь призму соціальної справедливості: воно має безпосереднє економічне значення. Компанії, які створюють рівні умови для всіх працівників, стають більш інноваційними, конкурентоспроможними та здатними приваблювати талановитих спеціалістів. Саме тому інклюзія має розглядатися як стратегічний пріоритет, що визначає розвиток сучасної технологічної індустрії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Основи теорії гендеру : навчальний посібник. Київ : К.І.С., 2004. 536 с.
2. Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків : Закон України від 08.09.2005 № 2866-IV, станом на 3 серп. 2023 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2866-15#Text> (дата звернення: 13.05.2025).
3. Словник гендерних термінів / уклад. З.В. Шевченко. Черкаси : Чабаненко Ю., 2016. 336 с.
4. Щотка О.П. Гендерна психологія : навчальний посібник. Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 358 с.
5. Binns A. Gender equality in the tech industry: An analysis of barriers and strategies for success. *Journal of Technology and Gender Studies*. 2019. № 14(2). P. 117–133.
6. Cheryan S., Master A., Meltzoff A.N. Cultural stereotypes as gatekeepers: Increasing girls' interest in computer science and engineering by diversifying stereotypes. *Frontiers in Psychology*. 2015. № 6. P. 49.
7. Eaton N.R., Keyes K.M., Krueger R.F., Balsis S., Skofol A.E., Markon K.E., Grant B.F., Hasin D.S. An invariant dimensional liability model of gender differences in mental disorder prevalence: Evidence from a national sample. *J. Abnorm. Psychol.* 2012. P. 282–288.
8. Interpersonal Communication: A Social Harmony Approach. Kisman Salija, Maemuna Muhayyung & Muhammad Amin Rasyid.
9. Julia Carden, Rebecca J. Jones, Jonathan Passmore Defining Self-Awareness in the Context of Adult Development: A Systematic Literature Review. *Journal of Management Education*. 2021. № 1. P. 38.
10. Merrill Shannon Marie «Individual Differences and Pet Ownership Status: Distinguishing Among Different Types of Pet Owners and Non-Owners». Master's Theses. Paper, 2012. 4244.
11. Miura A., Bradshaw J.W.S., Tanida H. Attitudes towards dogs: a study of university students in Japan and UK. *Anthrozoo*, 2000. P. 13, 80–88.
12. Prato-Previde E., Gaia Fallani & Paola Valsecchi Gender Differences in Owners Interacting with Pet Dogs: An Observational Study: 2006. *Ethology* 112. P. 64–73.
13. Seedat S., Scott K.M., Angermeyer M.C., Berglund P., Bromet E.J., Brugha T.S., Demyttenaere K., de Girolamo G., Haro J.M., Jin R., et al. Cross-national associations between gender and mental disorders in the WHO World mental health surveys. *Arch. Gen. Psychiatry*, 2009. P. 785–795.
14. Wells L.D., Hepper P.G. Male and female dogs respond differently to men and women. *Appl. Anim. Behav. Sci.* 1999. № 61. P. 341–349.

Стаття надійшла у редакцію: 10.09.2025

Стаття прийнята: 23.09.2025

Опубліковано: 08.12.2025

МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ПСИХОЛОГІВ, СПРИЧИНЕНОГО ВІКАРНОЮ ТРАВМОЮ

MECHANISMS OF PROFESSIONAL STRESS DEVELOPMENT IN PSYCHOLOGISTS CAUSED BY VICARIOUS TRAUMA

Статтю присвячено аналізу психологічних механізмів розвитку професійного стресу психологів, спричиненого вікарною травмою. В умовах тривалої військової агресії та поширення травматичного досвіду населення України психологи ризикують отримати ураження вікарною травмою, яка згодом набуває характеру хронічного професійного стресу. На відміну від первинної, вікарна травма розглядається як трансформація досвіду фахівця, що виникає через емоційне залучення до травматичних розповідей клієнтів. Такий вплив не обмежується ситуативним виснаженням, а змінює систему переконань, емоційну регуляцію та фізіологічний стан психолога, що безпосередньо призводить до зростання рівня професійного стресу. З огляду на це, метою дослідження є ідентифікація провідних психологічних механізмів, які опосередковують перехід від професійного залучення, досвіду вікарної травми до патологічної трансформації досвіду в стан професійного стресу. Особлива увага приділяється трьом групам механізмів, які можуть бути мішенню для профілактичних і корекційних втручань: когнітивним у вигляді викривлення базових переконань про безпеку та контроль; емоційним, як-от емоційна дисрегуляція і втрата професійних меж; фізіологічним у вигляді хронічного гіперзбудження симпатичної нервової системи. Додатково проаналізовано механізми ідентифікації з клієнтом і перенесення афективного досвіду, які підсилюють когнітивні викривлення, емоційне виснаження та стійку фізіологічну напругу. Зроблено висновок, що професійний стрес у психологів формується як результат взаємодії не лише індивідуальних переживань, а й організаційного контексту, таких як нестача супервізійної підтримки, регуляція навантаження, емоційна підтримка. Отримані результати можуть бути використані для розробки цільових програм супервізійної та інтервенційної допомоги психологам.

Ключові слова: травма, вікарна травма, професійний стрес, професійне виснаження, психолог, стресостійкість, адаптація.

The article analyzes the psychological mechanisms of professional stress development in psychologists caused by vicarious trauma. Under conditions of prolonged military aggression and widespread traumatic experiences among the population of Ukraine, psychologists are at high risk of vicarious trauma, which may subsequently develop into chronic professional stress. Unlike primary trauma, vicarious trauma is conceptualized as a transformation of the helper's own experience that arises through deep emotional engagement with clients' traumatic narratives. This impact is not limited to situational exhaustion but reshapes the psychologist's system of core assumptions, emotion regulation, and physiological state, which directly contributes to increased levels of professional stress. The aim of the study is to identify the key psychological mechanisms that mediate the transition from professional involvement and vicarious trauma exposure to the maladaptive transformation of this experience into a state of professional stress. Special attention is paid to three groups of mechanisms that may serve as targets for preventive and corrective interventions: cognitive mechanisms, reflected in the distortion of basic beliefs about safety and control; emotional mechanisms, such as emotional dysregulation and the loss of professional boundaries; and physiological mechanisms, manifested as chronic hyperarousal of the sympathetic nervous system. Additionally, the article examines identification with the client and affective transfer as process mechanisms that intensify cognitive distortions, emotional exhaustion, and sustained physiological tension. It is concluded that professional stress in psychologists emerges as a result of the interaction between not only individual experiences but also organizational conditions, such as insufficient supervision, unmanaged workload, and limited emotional support. The findings can be used to design targeted supervision and intervention programs for psychologists.

Key words: trauma, vicarious trauma, professional stress, professional burnout, psychologist, resilience, adaptation.

УДК 159.944.4:159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.17>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Погрібна А.О.

к.психол.н., доцент кафедри психології
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний
педагогічний університет»
ORCID ID: 0000-0001-6711-342X

Панасенко Е.А.

д.пед.н., завідувач кафедри
практичної психології
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний
педагогічний університет»
ORCID ID: 0000-0002-6787-0129

Вступ. В умовах повномасштабної військової агресії в Україні психологічна допомога набула статусу стратегічно важливої галузі. Зростання кількості осіб з досвідом гострого стресового стану та ПТСР вимагає від психологів тривалого й глибокого емоційного залучення. Такий інтенсивний контакт із стражданнями клієнтів, відомий як вікарна травма, становить ризик для психологічного здоров'я психологів [10; 22; 23]. Актуальність дослідження зумовлена тим, що вікарна травма є не одиничним стресовим епізодом, а накопичувальним процесом, який призводить до стійкої зміни світогляду, професійної ідентичності фахівця та, як наслідок, до розвитку хронічного професійного стресу [2; 4; 21; 23]. Недостатнє розуміння провідних механізмів

процесу формування вікарної травми та наслідків професійного стресу для психологів ускладнює розробку ефективних методів її профілактики й психокорекції [7; 8; 11].

Мета статті – теоретичний аналіз феноменів вікарної травми та професійного стресу з подальшою ідентифікацією ключових психологічних механізмів, які опосередковують її перехід у професійний стрес у психологів.

Теоретичне обґрунтування проблеми. Феномени вікарної травми та вторинного травматичного стресу останніми десятиліттями стали важливими в дослідженнях професійного здоров'я психологів [2; 6; 7; 22; 23]. Їх вивчення має не лише практичне, а й методологічне значення, оскільки

демонструє еволюцію підходів від патогенетичного опису наслідків стресу до ресурсно орієнтованої парадигми психологічної резильєнтності [8; 11; 12]. Перші концептуальні кроки зробив Ч. Фіглі, який увів поняття вторинного травматичного стресу, розглянувши його як професійну небезпеку для осіб, які працюють із травматичним досвідом клієнтів; учений показав, що надмірне емпатійне залучення може викликати симптоматику, подібну до ПТСР [10]. Л. А. Перлман і К. В. Сааквітне створили конструктивістську теорію саморозвитку, на основі якої вікарна травма була визначена як глибинна когнітивна трансформація внутрішнього світу фахівця, а саме уявлень про безпеку, довіру, контроль і близькість, що виникає через емпатійне залучення до травматичних історій клієнтів [23]. Науковець Б. Брайд розробив і валідизував Шкалу вторинного травматичного стресу, яка стала міжнародним стандартом емпіричних досліджень цього феномену [5]. Новий етап розвитку досліджень позначився системним підходом і залученням ресурсних моделей. Так, К. Даґан, Х. Іцхакі та А. Бен-Порат емпірично довели, що рівень вікарної травми залежить не лише від інтенсивності контакту з травматичними історіями, а й від індивідуально-особистісних та організаційних чинників: резильєнтності, соціальної підтримки, супервізії та балансу робочого навантаження [8]. Дослідження свідчать, що ці ресурси виконують захисну функцію, запобігаючи переходу вікарної травми в стійкий професійний стрес [6; 8; 11]. Крім того, когнітивний і афективний рівні впливу вікарної травми були концептуально розділені: вікарна травма описує насамперед стійкі зміни в базових когнітивних схемах і переконаннях фахівця, тоді як вторинний травматичний стрес характеризується клінічною симптоматикою, близькою до ПТСР [4; 6; 7; 22; 23]. Так, вікарною є непряма травма, яку психолог, будучи емпатійно залученим, може отримати під впливом яскравих уявних образів з травматичних подій клієнта [4; 22; 23].

Проблематика професійного стресу посідає центральне місце в сучасній психології праці. Її становлення тісно пов'язане з еволюцією уявлень про стрес як універсальну реакцію організму на впливи середовища. Початок наукового осмислення стресу належить Г. Сельє, який сформулював концепцію «загального адаптаційного синдрому» – неспецифічної реакції організму на будь-який стрес-стримул. Він розглядав стрес як фазовий процес (тривога – опір – виснаження), що виснажує адаптаційні ресурси [1]. Огляд сучасної наукової літератури дає змогу виділити цей підхід як біологічний фундамент для пізніших психосоціальних моделей професійного стресу [1; 14; 20]. Згодом ця модель була розширена до розуміння стресу на психосоціальному рівні, тобто як стрес проявляється в професійній діяльності внаслідок взаємодії між робочими вимогами, середовищем й особистісними ресурсами [9; 18; 20]. У середині другої половини XX століття тлумачення терміна

«професійний стрес» у науковому обігу отримало перехід від суто біологічного пояснення до соціально-психологічного аналізу явища [18; 20]. Поступово увага вчених зосередилася на пошуку чинників, які підсилюють або знижують професійний стрес [8; 11; 20]. Р. Карасек сформулював модель «вимоги – контроль», відповідно до якої поєднання високих робочих вимог із низьким рівнем автономії є головним чинником стресових реакцій. Ця модель згодом була доповнена компонентом соціальної підтримки, що ще більше наблизило її до умов реального міжособистісного й організаційного середовища [9; 18; 19]. Л. Леві запропонував міждисциплінарну модель, яка дала змогу розглядати стрес не як суто патологічну реакцію, а як процес взаємодії між організмом, психікою та соціальним контекстом праці, включно з управлінськими практиками, кліматом організації і державною політикою охорони праці [20]. У 1980–2000-х роках у дослідженнях почали інтегруватися результати фізіологічних спостережень з психологічними вимірами. Виявилося, що професійний стрес не є суто індивідуальною проблемою, а формується як результат взаємодії трьох рівнів: трудових вимог, особистісних ресурсів і соціально-організаційного контексту [8; 11; 20]. У 2010-ті роки спостерігається зміщення акцентів у бік ресурсного та культурно-історичного підходів. Сучасні дослідники Лю, Наута, Лі та Фань доводять, що аналіз професійного стресу має містити оцінку не лише вимог і контролю, а й ресурсів, як-от резильєнтність, соціальна підтримка, супервізія та організаційна культура [20]. Водночас Ф. Гутмахер наголошує на необхідності розглядати поняття стресу в культурно-історичному контексті, адже саме соціальні трансформації, глобалізація та зміна трудових стандартів зумовлюють нові форми професійного напруження [14]. Отже, професійний стрес розглядається як системний процес взаємодії між людиною, робочим середовищем і соціальною структурою, що потребує багаторівневих стратегій: від організаційних інтервенцій, як-от зменшення вимог, підвищення контролю й підтримки, до індивідуальних практик саморегуляції та психічного здоров'я [8; 10; 11; 14; 20]. Професійний стрес – це система реакцій організму на надмірні або тривалі вимоги професійного середовища [9; 18; 20].

Розглянемо ключові психологічні механізми розвитку професійного стресу, спричиненого вікарною травмою. Аналіз наукової літератури дав змогу виявити, що цей процес опосередкований низкою груп механізмів.

По-перше, це когнітивний механізм у вигляді де-конструкції світогляду, який передбачає руйнування базових когнітивних схем особистості психолога, як-от віра у справедливість світу, особисту безпеку та контрольованість подій [15; 16; 17; 22; 23]. Дослідження показують, що вікарна травма супроводжується формуванням дезадаптивних смислових переконань та когнітивних викривлень, пов'язаних

із небезпекою світу, неминучістю втрати та безсиллям перед агресією [15; 17; 22; 23]. Надмірне занурення в травматичні наративи клієнтів може призводити до того, що фахівцем світ починає сприйматися як ворожий, непередбачуваний і небезпечний [4; 15; 22; 23]. У результаті відбувається зниження толерантності до невизначеності та розвиток хронічної тривоги як елемента професійного стресу [15; 16; 17; 23].

По-друге, емоційний механізм у вигляді емоційної дисрегуляції та втрати меж, коли відбувається надмірне емоційне залучення психолога в страждання клієнта. Психолог, емпатійно сприймаючи історії травми клієнтів, активує власні переживання страху, безпорадності чи втрати. Це викликає порушення механізмів емоційної регуляції, зокрема зниження толерантності до дистресу та дефіцит ресурсів саморегуляції [2; 6; 10; 11; 21]. Механізм емоційної дисрегуляції ускладнює відчуття фахівцем професійних меж, що може викликати інтенсивні та тривалі почуття жалю, гніву, безпорадності [2; 6; 11; 21]. Такі почуття психологові важко відмежувати від власних емоційних реакцій, а нездатність фахівця до емоційної саморегуляції призводить до емоційного виснаження, формування деперсоналізації та подальшого розвитку впливу професійного стресу [2; 6; 10; 11; 21].

По-третє, фізіологічний механізм у вигляді гіперзбудження соматичної нервової системи. На психофізіологічному рівні вікарна травма створює

та підтримує стан хронічного дистресу, запускаючи механізм «бий або біжи». Симптоми вікарної травми можуть проявлятися в порушеннях сну, м'язовому напруженні, болях у тілі, соматичних скаргах, вегетативній напрузі [11; 24]. Постійне гіперзбудження нервової системи призводить до виснаження адаптаційних ресурсів, знижує когнітивну продуктивність, а також остаточно закріплює стан професійного стресу. Дослідження нейропсихологічної відповіді на травматичні наративи показують, що повторне прослуховування травматичних історій активує у фахівця ті самі нейронні мережі, що й у самих постраждалих, включно з мигдалеподібним тілом, гіпокампом і префронтальною корою [24]. Це пояснює соматичні й психовеgetативні симптоми у психологів, які постійно працюють із травмою клієнтів [10; 11; 21; 24]. На біологічному рівні це може супроводжуватися дисбалансом кортизолу, зниженням варіабельності серцевого ритму та вираженими маркерами хронічної симпатичної активації [24].

Розглянуті положення викладені в таблиці 1 для наочності.

Слід розглянути два процесуальні механізми розвитку професійного стресу під впливом вікарної травми – ідентифікацію з клієнтом та перенесення афективного досвіду. Ідентифікація з клієнтом означає, що психолог частково або повністю ототожнює себе з постраждалою особою, переймаючи її позицію жертви та відчуття небезпеки. Це призво-

Таблиця 1

Механізми розвитку професійного стресу психологів, спричиненого вікарною травмою

Назва механізму	Основні положення	Автори
I. ПРЯМІ (ВНУТРІШНЬОПСИХІЧНІ) МЕХАНІЗМИ		
Когнітивний (викривлення світогляду)	Руйнування базових схем [15; 17; 22; 23]. Світ сприймається як ворожий та непередбачуваний, що викликає хронічну тривогу [4; 15; 17; 22; 23].	Перлман та Сааквітне та [23]; Джозеф [16; 17]
Емоційний (емоційна дисрегуляція та втрата меж)	Надмірне емпатійне залучення та інтерналізація інтенсивних, тривалих негативних почуттів клієнта [2; 6; 11; 21]. Спричиняє емоційне виснаження, деперсоналізацію, професійний стрес [6; 10; 11; 21].	Адамс [2]; Фіглі [10]
Фізіологічний (хронічна гіперактивація)	Створення стану хронічного дистресу через повторну активацію нейронних мереж, ідентичних травмованим [24]. Проявляється в порушеннях сну, м'язовому напруженні, соматичних скаргах та дисбалансі кортизолу [10; 11; 12; 21; 24].	Генсел [11]; ван дер Колк [24]
II. ОПОСЕРЕДКОВАНІ (ПРОЦЕСУАЛЬНІ) МЕХАНІЗМИ		
Ідентифікація з клієнтом та вторинна безпорадність	Часткове / повне ототожнення себе із жертвою, переймання її відчуття небезпеки та позиції безсилля [2; 8; 23]. Посилює когнітивні зміни та емоційне виснаження [2; 8; 10; 11; 21; 23].	Даган [8]; Джаявікрама [13]; Перлман та Сааквітне [23]
Перенесення афективного досвіду	Інтерналізація емоцій клієнта (жах, сором, безсилля) як стійкого емоційного фону психолога [2; 8; 21; 23]. Закріплює хронічний стан професійного стресу [2; 8; 10; 11; 21; 23].	Перлман та Сааквітне [23]
III. СИСТЕМНІ (ОРГАНІЗАЦІЙНІ) МЕХАНІЗМИ		
Дисбаланс «вимоги – контроль»	Поєднання високих робочих вимог з низьким рівнем контролю / автономії фахівця над процесом / результатом. Є головним чинником професійного стресу.	Карасек [18]; Лі [19]
Дефіцит ресурсів	Відсутність або організаційних ресурсів, які виконують захисну функцію, запобігаючи переходу вікарної травми в професійний стрес [8; 6; 11; 20].	Даган [8]; Лю [20]

дить до посилення когнітивних змін, афективного виснаження у вигляді вторинної безпорадності, провини того, хто вижив, підтримуючи стан фізіологічної гіперактивації [2; 8; 10; 11; 21; 23]. Перенесення афективного досвіду полягає в інтерналізації таких емоцій клієнта, як жах, сором, безсилля, які стають стійким емоційним фоном психолога, не припиняючись після завершення консультацій. Унаслідок цього одночасно поглиблюються всі три описані вище механізми впливу вікарної травми [2; 8; 10; 11; 21; 23]. Саме тому в сучасних настановах з профілактики вікарної травми підкреслюється необхідність супервізії, структурованої підтримки і культурно безпечного середовища для психологів [7; 8; 11; 12].

Варто зазначити, що професійне середовище психолога здатне підсилювати стресові реакції через надмірне навантаження, дефіцит супервізій, відсутність інституційної підтримки [8; 11; 20]. Особливо це важливо в контексті воєнних подій в Україні, коли психологи працюють із великою кількістю випадків травми внутрішньо переміщених осіб, військових, родин загиблих, що сприяє хронічному виснаженню [12]. Також до організаційних механізмів варто зарахувати відсутність або недостатність організаційних ресурсів, оскільки вони виконують захисну функцію, запобігаючи переходу вікарної травми в професійний стрес [8; 11; 20].

Висновки з проведеного дослідження. Вікарна травма є невіддільною частиною професійного ризику для психологів, які працюють з травмою клієнтів [7; 8; 22; 23]. Вікарна травма впливає на когнітивно-смыслову сферу, змінюючи базові переконання психолога про світ, справедливість та довіру, може підривати відчуття у власній компетентності й безпеці, викликаючи нав'язливі думки та проблеми зі сном [15; 17; 22; 23]. Вона є ключовим фактором, який трансформує досвід вікарної травми в хронічний професійний стрес, який проявляється в соматичних порушеннях, емоційному виснаженні, редукції співчуття та деформації професійної ідентичності [2; 6; 10; 11; 21]. Ключовими механізмами цього переходу є викривлення базових когнітивних схем, емоційна дисрегуляція через порушення професійних меж, хронічна фізіологічна активація нервової системи, а також процеси ідентифікації з клієнтом і перенесення афективного досвіду, які посилюють ці три механізми одночасно [2; 8; 10; 11; 12; 13; 21]. Саме ідентифікація з клієнтом і перенесення афекту роблять негативні переживання психолога стійкими, довготривалими й такими, що не завершуються після консультацій, тим самим закріплюючи стан професійного стресу як хронічного. Усунення негативних наслідків вікарної травми вимагає не лише індивідуальної роботи з фахівцем, а й системної підтримки, що містить регулярну супервізію, яка є зовнішнім регулятором емоційних та когнітивних меж, оптимізацію навантаження та організаційні політики безпеки

праці [7; 8; 11; 12; 20]. Перспективи подальших наукових пошуків полягають в емпіричному дослідженні ефективності резильєнтних стратегій та посттравматичного зростання в психологів як антитези до впливу вікарної травми [13; 15; 16; 17]. Також дослідження мають бути спрямовані на розробку та апробацію українськомовного інструментарію для ранньої діагностики вікарної травми.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Сельє Г. Стрес без дистресу. *Журнал неврології ім. Б. М. Маньковського*. 2016. Т. 4, № 1. С. 78–89.
2. Adams R.E., Boscarino J.A., Figley C.R. Compassion fatigue and psychological distress among social workers. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2006. Vol. 76, No. 1. P. 103–108. DOI: 10.1037/0002-9432.76.1.103.
3. Arble E., Arnetz B.B. A model of stress biomarkers, resilience, and mental health in trauma-exposed professionals. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article 647500. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.647500.
4. Baird K., Kracen A.C. Vicarious traumatization and secondary traumatic stress: A research synthesis. *Counselling Psychology Quarterly*. 2006. Vol. 19, No. 2. P. 181–188. DOI: 10.1080/09515070600811899.
5. Bride B.E. Prevalence of secondary traumatic stress among social workers. *Social Work*. 2007. Vol. 52, No. 1. P. 63–70. DOI: 10.1093/sw/52.1.63.
6. Bride B.E. The Secondary Traumatic Stress Scale (STSS): Development and validation. *Research on Social Work Practice*. 2004. Vol. 14, No. 1. P. 27–35. DOI: 10.1177/1049731503254106.
7. Bride B.E., Ellis M.L., Gaboian M., et al. Principles for Secondary Traumatic Stress–Responsive Practice. National Child Traumatic Stress Network, 2023. 32 p.
8. Dagan K., Itzhaky H., Ben-Porat A. Therapists working with trauma victims: The contribution of personal, environmental, and professional factors to secondary traumatization. *Traumatology*. 2015. Vol. 21, No. 3. P. 171–180. DOI: 10.1037/trm0000024.
9. de Jonge J., Bosma H., Peter R., Siegrist J. A longitudinal test of the demand–control model using a job-exposure matrix. *Social Science & Medicine*. 2010. Vol. 50, No. 9. P. 1317–1327. DOI: 10.1016/S0277-9536(99)00393-6.
10. Figley C.R. *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized*. 2nd ed. New York : Routledge, 2018. 304 p.
11. Hensel J.M., Ruiz C., Finney C., Dewa C.S. Meta-analysis of risk factors for compassion fatigue in mental health professionals. *Journal of Mental Health*. 2015. Vol. 24, No. 3. P. 133–140. DOI: 10.3109/09638237.2015.1004523.
12. Herman J.L. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror*. New York : Basic Books, 2015. 336 p.
13. Hrymchak A., et al. *Collective trauma and resilience in Ukrainian mental health professionals*. *Psychology and Society*. 2023. Vol. 15, No. 1. P. 89–101.
14. Hutmacher F. Putting stress in historical context: Why it is important that psychology includes social,

cultural, and historical perspectives. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article 539799. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.539799.

15. Jayawickreme E., Infurna F. J., Alajak K., et al. Post-traumatic growth as positive change following adversity: A critical review. *Annual Review of Psychology*. 2020. Vol. 71. P. 1–25. DOI: 10.1146/annurev-psych-010419-051242.

16. Joseph S. Posttraumatic growth as positive personality change: A humanistic perspective. *European Psychologist*. 2019. Vol. 24, No. 2. P. 167–176. DOI: 10.1027/1016-9040/a000350.

17. Joseph S., Linley P. A. (eds.). *Trauma, Recovery, and Growth: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress*. Hoboken, NJ : Wiley-Blackwell, 2008. 352 p.

18. Karasek R.A. Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*. 1979. Vol. 24, No. 2. P. 285–308. DOI: 10.2307/2392498.

19. Lee W., Kim S., Park J. The job demand–control–support model and work-related stress: A contemporary appraisal. *Applied Ergonomics*. 2022. Vol. 98. Article 103593. DOI: 10.1016/j.apergo.2021.103593.

20. Liu C., Nauta M.M., Li C., Fan J. *Historical evolution and continued relevance of the study of organizational stress and well-being*. Cambridge : Cambridge University Press, 2023. 214 p.

21. Lovell B. Secondary trauma and burnout in mental health practitioners: A review. *Psychology Research and Behavior Management*. 2020. Vol. 13. P. 995–1004. DOI: 10.2147/PRBM.S276196.

22. McCann L., Pearlman L.A. Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims. *Journal of Traumatic Stress*. 1990. Vol. 3, No. 1. P. 131–149. DOI: 10.1002/jts.2490030110.

23. Pearlman L.A., Saakvitne K.W. *Trauma and the Therapist: Countertransference and Vicarious Traumatization in Psychotherapy with Incest Survivors*. New York : Guilford Press, 1995. 328 p.

24. Van der Kolk B.A. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York : Penguin Books, 2015. 464 p.

Стаття надійшла у редакцію: 30.10.2025

Стаття прийнята: 11.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

СЕКЦІЯ 5 СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СУДОВОГО ЕКСПЕРТА-ПСИХОЛОГА В УКРАЇНІ

SOME FEATURES OF THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF A FORENSIC PSYCHOLOGIST IN UKRAINE

Викладені в статті матеріали показують, яку саме роль відіграє професійна діяльність у кримінальному процесі доволі специфічного експерта, а саме судового експерта-психолога. Обговорюється, що судово-психологічна експертиза є одним із важливих інструментів забезпечення об'єктивності судового розгляду, адже вона надає змогу встановити психологічні особливості поведінки людини, її здатність усвідомлювати свої дії, давати показання, адекватно сприймати події тощо. Судово-психологічна експертиза є спеціалізованим напрямом науково-практичної діяльності психолога, котра спрямована на встановлення психологічних фактів, що мають юридичний зміст. Вона створює об'єктивність і наукове обґрунтування судових рішень, які мають ключове значення для правосуддя. Акцент зроблено на те, що судово-експертну діяльність здійснюють виключно державні спеціалізовані установи (науково-дослідні установи судових експертиз Міністерства юстиції України, науково-дослідні установи судових експертиз, судово-медичні та судово-психіатричні установи Міністерства охорони здоров'я України, експертні служби Міністерства внутрішніх справ України, Міністерства оборони України, Служби безпеки України та Державної прикордонної служби України), їх територіальні філії, експертні установи комунальної форми власності, а також судові експерти, які не є працівниками зазначених установ, та інші фахівці (експерти) з відповідних галузей знань у порядку та на умовах, визначених законодавством України. При цьому потрібно враховувати, що під час проведення експертиз (експертних досліджень) з метою виконання певного експертного завдання експертами застосовуються відповідні методи дослідження, методи проведення судових експертиз, а також нормативно-правові акти та нормативні документи (міжнародні, національні та галузеві стандарти, технічні умови, правила, норми, положення, інструкції, рекомендації, переліки, настановчі документи Держспоживстандарту України), а також чинні республіканські стандарти колишньої УРСР та державні класифікатори, галузеві стандарти й технічні умови колишнього СРСР, науково-технічна і довідкова література, програмні продукти тощо.

Ключові слова: судовий експерт-психолог, судово-психологічна експертиза, кваліфікаційні вимоги, освіта, види експертиз.

The materials presented in the article show exactly what role the professional activity of a rather specific expert, namely a forensic psychologist, plays in the criminal process. It is discussed that the forensic psychological examination is one of the important tools for ensuring the objectivity of the trial, because it makes it possible to establish the psychological characteristics of a person's behavior, his ability to be aware of his actions, give evidence, adequately perceive events, etc. Forensic psychological examination is a specialized field of scientific and practical activity of a psychologist, which is aimed at establishing psychological facts that have a legal meaning. It creates objectivity and scientific justification of court decisions, which is of key importance for justice. Emphasis is placed on the fact that forensic expert activity is exclusively carried out by state specialized institutions (scientific research institutions of forensic examinations of the Ministry of Justice of Ukraine, scientific research institutions of forensic examinations, forensic medical and forensic psychiatric institutions of the Ministry of Health of Ukraine, expert services of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine, the Ministry of Defense of Ukraine, the Security Service of Ukraine and the State Border Guard Service of Ukraine), their territorial branches, expert institutions of communal ownership, as well as forensic experts who are not employees of the specified institutions, and other specialists (experts) from relevant fields of knowledge in the manner and under the conditions determined by the legislation of Ukraine. At the same time, it should be taken into account that during the conduct of examinations (expert studies) with the aim of performing a certain expert task, experts apply appropriate research methods, methods of conducting forensic examinations, as well as normative legal acts and regulatory documents (international, national and industry standards, technical conditions, rules, regulations, provisions, instructions, recommendations, lists, guidance documents of the State Consumer Standard of Ukraine), as well as current republican standards of the former Ukrainian SSR and state classifiers, industry standards and technical conditions of the former USSR, scientific and technical, reference literature, software products, etc.

Key words: forensic psychologist, forensic psychological examination, qualification requirements, education, types of examinations.

УДК 159.9.07-022.326.5
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.18>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Афонін Д.С.
к.юрид.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»
ORCID ID: 0000-0002-0951-7968

Ташматов В.А.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»
ORCID ID: 0000-0002-3786-9004

Бережна А.О.
здобувач вищої освіти Центру заочного
та дистанційного навчання
Національний університет
«Одеська юридична академія»
ORCID ID: 0009-0008-0086-1659

Вступ. У сучасних умовах реформування системи правосуддя України та посилення ролі наукових знань у судових процесах особливого значення набуває діяльність судових експертів, зокрема експертів-психологів. Судово-психологічна експертиза є одним із важливих інструментів забезпечення

об'єктивності судового розгляду, адже вона надає змогу встановити психологічні особливості поведінки людини, її здатність усвідомлювати свої дії, давати показання, адекватно сприймати події тощо. Судова експертиза – це дослідження на основі спеціальних знань у галузі науки, техніки, мистецтва,

ремесла тощо об'єктів, явищ і процесів з метою надання висновку з питань, що є або будуть предметом судового розгляду [1].

Судова психологічна експертиза є спеціалізованим напрямом науково-практичної діяльності психолога і спрямована на встановлення психологічних фактів, які мають юридичний зміст. Вона створює об'єктивність і наукове обґрунтування судових рішень, що має ключове значення для правосуддя. Перші спроби формалізованої психологічної експертизи у світі були створені на початку XX століття у США та Західній Європі, коли психологів почали використовувати у кримінальних справах для оцінювання психічного стану обвинувачених і свідків. В Україні систематичне застосування судової психології розпочалося в 1990-х роках, після впровадження відповідних законодавчих норм про судові експертизи [3, с. 484].

Виклад основного матеріалу. Науковці по-різному встановлюють сутність судової психологічної експертизи.

Так, Олена Ковальчук у статті «Взаємозв'язок соціальної відповідальності як цінності з психологічним благополуччям української молоді» (2020) зазначає, що для ефективної роботи психолога-експерта необхідна висока комунікативна компетентність, здатність установлювати контакт із різними учасниками судового процесу та організувати процес збирання інформації [5].

Надія Буняк підкреслює, що психологічна експертиза – один із найскладніших напрямів діяльності практичного психолога. Труднощі цієї роботи полягають у тому, що основні проблеми та галузі, які потребують психологічних експертиз, суттєво відрізняються одна від одної. Крім того, психологічна експертиза висуває підвищені вимоги до особистісних, моральних якостей психолога, рівня його професійної компетентності [4].

Зарубіжні науковці приділяють значну увагу професійній підготовці судових психологів та дотриманню етичних стандартів, підкреслюючи, що успішна діяльність експерта залежить не лише від знань і навичок, але й від моральної та психологічної зрілості. Емпатійне ставлення до оцінюваної особи та безумовне позитивне сприйняття клієнта або учасника процесу є ключовими чинниками об'єктивності судово-психологічної оцінки. Він наголошував, що психолог, який володіє емпатією, здатний краще зрозуміти внутрішній стан людини, зменшити вплив власних упереджень і забезпечити більш точну інтерпретацію поведінкових та психічних проявів. Застосування емпатійного підходу особливо важливе в роботі з потерпілими та свідками, які пережили травматичні події, адже воно сприяє встановленню довірливого контакту, зниженню психологічного напруження та отриманню достовірної інформації.

Професія судового психолога-експерта є однією із найскладніших у сфері прикладної психології, адже вона передбачає відповідальність за результати експертного оцінювання, що можуть

мати суттєві наслідки для долі людини. Судово-психологічна експертиза ґрунтується на вивченні психічних процесів, станів та властивостей особистості учасників кримінальних і цивільних справ, що потребує від експерта високого рівня аналітичного мислення, здатності до психологічної діагностики, уважності, спостережливості, емпатії, стресостійкості, саморегуляції та етичної зрілості.

Водночас діяльність судового психолога-експерта має не тільки науково-практичний, але й гуманістичний характер, оскільки спрямована на захист прав особистості, встановлення істини, запобігання неправомірним рішенням та забезпечення справедливості в судових процесах. Саме тому формування та розвиток професійно важливих умінь є ключовим чинником підготовки фахівців цього профілю.

Проблему професійно важливих умінь судових психологів вивчали як українські, так і зарубіжні науковці. Серед українських дослідників варто відзначити роботи І.М. Дубровської, О.П. Ковальчук та Н.В. Мельник, котрі вивчали психологічні компетенції експертів, специфіку їх професійної діяльності та вимоги до морально-етичних якостей. Зарубіжні дослідження представлені працями Роджерса, Голдштейна (його робота «Когнітивна психологія» надає розуміння механізмів прийняття рішень, що є вагомим для психолога-експерта під час оброблення свідчень і поведінки осіб у судовому процесі), Бартоломео та Мелтона, котрі висвітлюють особливості психологічної оцінки, певні професійні стандарти судових експертів та розвиток ключових компетенцій у кримінально-правовій практиці. Ці автори досліджували питання аналітичного мислення, комунікативних умінь, управління стресом та прийняття рішень у професійній діяльності експертів.

Дослідження цієї теми є необхідним, адже сучасна система підготовки психологів часто не забезпечує достатній рівень практичної підготовки задля роботи у сфері судово-психологічної експертизи. Постає потреба в науково обґрунтованих підходах до формування професійних умінь, що відповідають специфіці діяльності судового психолога-експерта, та в методиках оцінювання їх рівня розвитку в студентів-психологів.

Згідно з вимогами статті 7 Закону України «Про експертну діяльність», «Судово-експертну діяльність здійснюють державні спеціалізовані установи (науково-дослідні установи судових експертиз Міністерства юстиції України, науково-дослідні установи судових експертиз, судово-медичні та судово-психіатричні установи Міністерства охорони здоров'я України, експертні служби Міністерства внутрішніх справ України, Міністерства оборони України, Служби безпеки України та Державної прикордонної служби України), їх територіальні філії, експертні установи комунальної форми власності, а також судові експерти, які не є працівниками зазначених установ, та інші фахівці (експерти)

з відповідних галузей знань у порядку та на умовах, визначених законодавством України. Виключно державними спеціалізованими установами здійснюється судово-експертна діяльність, пов'язана з проведенням криміналістичних, судово-медичних і судово-психіатричних експертиз» [1].

Роль судового експерта-психолога не обмежується лише технічною оцінкою фактів. Його робота потребує глибоких професійних знань, моральної стійкості, незалежності та відповідальності. Експерт виступає не як адвокат чи суддя, а як нейтральний спеціаліст, який застосовує наукові методи психології для встановлення істини у справі.

Натепер напрями психологічної діяльності в Україні вкрай різноманітні. Це і психологи у сфері освіти, психологи в соціальній сфері, психологи у сфері правозастосування, психологи в медицині. Окремо потрібно виділити психологів-консультантів та психологів корпоративного сектора. Не потрібно забувати і про психологів-науковців. Усі вони ставлять своєю метою забезпечити повноцінне супроводження ментального здоров'я людини. Але можна з упевненістю сказати, що саме судовий експерт-психолог повинен бути найбільш підготовленим, мати за плечима колосальний багаж знань, у тому числі не тільки психологічних.

Загальна компетентність судового експерта передбачена Наказом Міністерства юстиції України № 1950/5 (2015 р.) «Про затвердження Інструкції про призначення та проведення судових експертиз та експертних досліджень і Науково-методичних рекомендацій з питань підготовки та призначення судових експертиз та експертних досліджень», де чітко вказано що «під час проведення експертиз (експертних досліджень) з метою виконання певного експертного завдання експертами застосовуються відповідні методи дослідження, методики проведення судових експертиз, а також нормативно-правові акти та нормативні документи (міжнародні, національні та галузеві стандарти, технічні умови, правила, норми, положення, інструкції, рекомендації, переліки, настановчі документи Держспоживстандарту України), а також чинні республіканські стандарти колишньої УРСР та державні класифікатори, галузеві стандарти та технічні умови колишнього СРСР, науково-технічна і довідкова література, програмні продукти тощо.

Визначення способу проведення експертизи (вибір певних методик, (методів дослідження)) належить до компетенції експерта» [2].

Згідно із Законом України «Про судову експертизу», судовий експерт – це фахівець, який має спеціальні знання та навички, що використовуються для дослідження матеріальних об'єктів, явищ і процесів, пов'язаних із судовими справами, з метою надання обґрунтованого висновку. Відповідно, судовий експерт-психолог – це спеціаліст, який на основі психологічної науки проводить дослідження психічних процесів, властивостей і станів людини,

що мають юридичне значення для розслідування або судового розгляду справи [1].

Основними завданнями судово-психологічної експертизи є:

- встановлення психологічних особливостей особи, її здатності правильно сприймати, запам'ятовувати й відтворювати обставини події;
- дослідження емоційного стану підозрюваного, потерпілого або свідка;
- визначення особистісних рис, мотиваційної сфери, рівня агресивності чи тривожності;
- оцінення психологічних передумов поведінки в екстремальних умовах;
- аналіз стану осіб, які вчинили протиправні дії, у момент скоєння суспільно-небезпечного діяння.

Усе це дозволяє суду та слідчим органам правильно інтерпретувати дії людини, враховуючи не лише фактичні, а й психологічні чинники.

Підставою проведення судово-психологічної експертизи є відповідне рішення суду чи рішення органу досудового розслідування, або договір з експертом чи експертною установою, якщо експертиза проводиться на замовлення інших осіб.

Якщо розглядати підстави для отримання висновку спеціаліста у з'ясуванні обставин вчинення кримінального правопорушення, то це запит особи, що проводить досудове розслідування органу Національної поліції, органу державної безпеки, органу Бюро економічної безпеки, органу Державного бюро розслідувань, Національного антикорупційного бюро України.

Розглядаючи питання компетенції в діяльності судового експерта-психолога, потрібно зазначити про його процесуальні права та обов'язки. Зокрема, судовий експерт-психолог має право ознайомлюватися з матеріалами справи, ставити питання, відмовлятися від виконання завдання, якщо воно виходить за межі компетенції. Щодо обов'язків судового експерта-психолога, то ними є професійне проведення всіх заходів з відповідного експертного дослідження, яке будується на зобов'язанні діяти незалежно, на основі закону і професійних стандартів. Ці дослідження повинні бути повними та об'єктивними. За порушення таких вимог судовий експерт-психолог несе відповідальність згідно з чинним законодавством.

Сучасне українське законодавство чітко визначає вимоги до судового експерта. Так, згідно із Законом України «Про судову експертизу» [1]: «Судовими експертами можуть бути особи, які мають необхідні знання для надання висновку з досліджуваних питань. Судовими експертами державних спеціалізованих установ можуть бути фахівці, які мають відповідну вищу освіту, освітньо-кваліфікаційний рівень не нижче спеціаліста, пройшли відповідну підготовку та отримали кваліфікацію судового експерта з певної спеціальності.

До проведення судових експертиз (обстежень і досліджень), крім тих, що проводяться виключно державними спеціалізованими установами, можуть залучатися також судові експерти, які не є пра-

цівниками цих установ, за умови, що вони мають відповідну вищу освіту, освітньо-кваліфікаційний рівень не нижче спеціаліста, пройшли відповідну підготовку в державних спеціалізованих установах Міністерства юстиції України, атестовані та отримали кваліфікацію судового експерта з певної спеціальності в порядку, передбаченому цим Законом.

Судовому експерту забороняється використовувати свої повноваження з метою одержання неправомірної вигоди або прийняття обіцянки та пропозиції такої вигоди для себе чи інших осіб.

До фахівця у відповідній галузі знань, який проводить судову експертизу, застосовуються положення щодо забезпечення гарантій, прав, обов'язків, відповідальності судового експерта.

Не може залучатися до проведення судової експертизи та виконання обов'язків судового експерта особа, визнана в установленому законом порядку недієздатною, а також та, яка має не зняту або не погашену судимість, або на яку протягом останнього року накладалося адміністративне стягнення за вчинення правопорушення, пов'язаного з корупцією або дисциплінарне стягнення у виді припинення права на проведення судової експертизи за відповідною експертною спеціальністю.

Право судового експерта на проведення судової експертизи за відповідною експертною спеціальністю тимчасово зупиняється в разі:

1) подання судовим експертом заяви про тимчасове зупинення права на проведення судової експертизи за відповідною експертною спеціальністю;

2) визнання за рішенням суду судового експерта недієздатним;

3) набрання законної сили обвинувальним вироком суду стосовно судового експерта за вчинення кримінального правопорушення;

4) набрання законної сили рішенням суду про притягнення судового експерта до адміністративної відповідальності за вчинення правопорушення, пов'язаного з корупцією;

5) застосування до судового експерта дисциплінарного стягнення у виді тимчасового зупинення права на проведення судової експертизи за відповідною експертною спеціальністю;

6) непідтвердження судовим експертом підвищення кваліфікації за відповідною експертною спеціальністю у зв'язку з незарахуванням відомостей щодо підвищення кваліфікації.

Право на проведення судової експертизи за відповідною експертною спеціальністю поновлюється в разі:

1) зупинення права з підстави, передбаченої пунктом 1 частини другої цієї статті, – із дня, наступного за днем отримання експертно-кваліфікаційною комісією заяви судового експерта про поновлення права на проведення судової експертизи за відповідною експертною спеціальністю;

2) зупинення права з підстави, передбаченої пунктом 2 частини другої цієї статті, – із дня, наступного за днем отримання експертно-кваліфікаційною комісією відповідного рішення суду;

3) зупинення права з підстави, передбаченої пунктом 3 частини другої цієї статті, – із дня, наступного за днем отримання експертно-кваліфікаційною комісією підтвердження про погашення або зняття в установленому законом порядку судимості;

4) зупинення права з підстави, передбаченої пунктом 4 частини другої цієї статті, – із дня, наступного за днем закінчення 12-місячного строку з дня набрання законної сили рішенням суду про притягнення судового експерта до адміністративної відповідальності за вчинення правопорушення, пов'язаного з корупцією;

5) зупинення права з підстави, передбаченої пунктом 5 частини другої цієї статті, – із дня закінчення строку, на який згідно з рішенням експертно-кваліфікаційною комісією було тимчасово зупинено право на проведення судової експертизи за відповідною експертною спеціальністю;

6) зупинення права з підстави непідтвердження судовим експертом підвищення кваліфікації за відповідною експертною спеціальністю у зв'язку з незарахуванням відомостей щодо підвищення кваліфікації – із дня, наступного за днем прийняття експертно-кваліфікаційною комісією рішення про підтвердження підвищення кваліфікації судовим експертом за відповідною експертною спеціальністю.

Відомості про тимчасове зупинення та поновлення права на проведення судової експертизи за відповідною експертною спеціальністю вносяться до державного Реєстру атестованих судових експертів.

Питання щодо припинення права на проведення судової експертизи за відповідною експертною спеціальністю розглядаються експертно-кваліфікаційною комісією.

Право судового експерта на проведення судової експертизи за відповідною експертною спеціальністю припиняється в разі:

1) подання судовим експертом заяви про припинення права на проведення судової експертизи за відповідною експертною спеціальністю;

2) визнання судового експерта безвісно відсутнім або оголошення його померлим;

3) смерті судового експерта;

4) застосування до судового експерта дисциплінарного стягнення у виді припинення права на проведення судової експертизи за відповідною експертною спеціальністю.

Відомості про припинення права на проведення судової експертизи за відповідною експертною спеціальністю вносяться до державного Реєстру атестованих судових експертів» [1].

Професійно важливі вміння судового психолога можна поділити на кілька груп:

- інтелектуально-аналітичні (уміння аналізувати, синтезувати, логічно мислити, прогнозувати);
- комунікативні (уміння налагоджувати контакт, активно слухати, вести конструктивний діалог);
- організаторські (планування процесу експертизи, розподіл часу, координація дій);

- емоційно-вольові (стресостійкість, самоконтроль, витримка, відповідальність);
- етичні (неупередженість, тактовність, дотримання професійної конфіденційності).

Кожне із цих умінь має ключове значення для результативності експертної діяльності, оскільки забезпечує гармонійне поєднання наукової точності та гуманістичного підходу до людини. Високий рівень етичної культури дозволяє експертові зберігати довіру з боку учасників процесу, а психологічна зрілість – не допускати емоційного виснаження і зберігати працездатність у довгостроковій перспективі.

Не можна не враховувати й те, що судовий психолог працює в системі, де моральна та юридична відповідальність за прийняті рішення є надзвичайно високою. Його висновок може вплинути на долю людини – сприяти відновленню справедливості або, навпаки, стати підставою для помилки. Тому професійна підготовка таких фахівців повинна передбачати не лише засвоєння знань і методик, а й формування психологічної готовності до прийняття рішень у складних морально-етичних ситуаціях.

Висновки. Діяльність судового експерта-психолога – це високовідповідальна професія, яка поєднує наукову точність, етичну зрілість і громадянську відповідальність. Сучасний експерт має бути не лише фахівцем із психології, а й юристом-практиком, дослідником і аналітиком. Його компетенції охоплюють: знання психології, психодіагностики, права; уміння проводити дослідження

відповідно до процесуальних норм; дотримання професійної етики та конфіденційності; здатність обґрунтовувати висновки в логічній, науковій формі. Ефективність судово-психологічної експертизи безпосередньо залежить від рівня професійної компетентності експерта, його чесності, незалежності та готовності служити інтересам правосуддя й суспільства.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Закон України «Про судову експертизу». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4038-12#Text> (дата звернення: 20.10.2025).
2. Наказу Міністерства юстиції України № 1950/5 (2015 р.). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0705-98#Text> (дата звернення: 20.10.2025).
3. Алікіна Н.В. Про розвиток судово-психологічної експертизи. *Теорія та практика судової експертизи і криміналістики* : зб. наук. праць. Вип. 5 / ред. кол. : М.Л. Цимбал та ін. Харків : Право, 2005. С. 481–484.
4. Буняк Н.А. Психологічна експертиза : навч. посібн. Тернопіль : ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 150 с.
5. Ковальчук О., Канциренко О. Взаємозв'язок соціальної відповідальності як цінності з психологічним благополуччям української молоді. *Організаційна психологія. економічна психологія*. 2016. № 1(4). С. 37–44. URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/opep/article/view/209>

Стаття надійшла у редакцію: 14.10.2025

Стаття прийнята: 29.10.2025

Опубліковано: 08.12.2025

КОНФЛІКТ ЯК ОБОВ'ЯЗКОВИЙ ЕЛЕМЕНТ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ СОЦІАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ

CONFLIKT AS A COMPULSORY ELEMENT OF SOCIAL EMERGENCY

Статтю присвячено дослідженню психологічних особливостей впливу надзвичайних ситуацій різного виду на процес виникнення конфліктів як у суспільстві взагалі, так і в житті однієї конкретної людини. Розглянуто визначення надзвичайної ситуації як обстановки на окремій території чи суб'єкті господарювання або водному об'єкті, котра характеризується порушенням нормальних умов життєдіяльності населення і спричинена катастрофою, аварією, пожежею, стихійним лихом, епідемією, епізоотією, епіфітотією, застосуванням засобів ураження або іншою небезпечною подією, що призвела (може призвести) до виникнення загрози життю або здоров'ю населення, великої кількості загиблих і постраждалих, завдання значних матеріальних збитків, а також до неможливості проживання населення на такій території чи об'єкті, провадження на ній господарської діяльності [1]. Крім того, у статті розкрито види надзвичайних ситуацій та їх конкретні приклади. Окремо проаналізовано надзвичайні ситуації соціального характеру з відповідними прикладами. Також розкрито феномен конфлікту як невід'ємної складової частини будь-якої надзвичайної ситуації соціального характеру. Адже конфлікт – це зіткнення протилежних інтересів, цілей, позицій або цінностей між окремими особами чи групами. Жодна соціальна надзвичайна ситуація не виникає без наявності конфлікту. Саме конфлікт виступає обов'язковим елементом таких подій, оскільки він стає джерелом напруження, яке згодом може перерости в кризу. Конфлікт розділено за низкою критеріїв, а також показано розвиток конфлікту за стадіями. Окремлено ті психологічні реакції, які виникають у людини в разі впливу психотравмуючих факторів соціальних конфліктів. Надано перелік основних підходів психологічної підтримки особистості під час соціальних конфліктів, адже в разі виникнення екстремальних ситуацій та відповідного соціального конфлікту актуальними стають персоналізовані відмінності у сприйнятті та реагуванні на стресові обставини. Люди частіше схильні розкривати особистісні позитивні якості й показувати, наскільки вони ефективні за появи криз, хоча деякі з них можуть зазнавати дезорганізації та демотивації. Це вказує на важливість дослідження ролі конфлікту, що є основним складовим елементом надзвичайної ситуації соціального характеру. Вивчення персоналізованих особливостей, а також їхньої ролі в поведінкових реакціях на екстремальні

прояви такого типу дозволить більш чітко зрозуміти шляхи формування стійкості особистості та розробити ефективні методики підтримки її ментального здоров'я.

Ключові слова: конфлікт, надзвичайні ситуації, соціальні кризи, стрес, фрустрація.

The article is devoted to the study of psychological features of the impact of emergencies of different kinds on the process of conflict occurrence, both in society in general and in the life of one particular person. The determination of an emergency situation as a situation on a separate territory or entity on it or a water body, which is characterized by a violation of normal living conditions, caused by catastrophe, accident, fire, natural disaster, epidemic, epizootic, epiphytotic, epithetic. The threat of life or health of the population, a large number of dead and victims, the task of significant material losses, as well as the inability to reside the population in such a territory or object, proceedings on it. In addition, we will reveal the types of emergencies and their specific examples. Separate emergencies of social nature with appropriate examples will be analyzed. The phenomenon of conflict will also be revealed as an integral part of any social emergency. Conflict is a clash of opposite interests, goals, positions or values between individuals or groups. No social emergency arises without conflict. The conflict itself is a mandatory element of such events, as it becomes a source of tension, which can eventually develop into a crisis. We will divide the conflict by a number of criteria, as well as show the development of conflict by stages. The psychological reactions that arise in a person when exposed to psycho-traumatic factors of social conflicts will be indicated. We will give a list of basic approaches to psychological support of the individual during social conflicts. After all, in the event of extreme situations and appropriate social conflict, personalized differences in perception and response to stressful circumstances become relevant. People more often tend to reveal personal potential and have high efficiency during crises, where some of them can be disorganizing and demotivating. This indicates the importance of studying the role of conflict, which is a major component of a social emergency. Studying personalized characteristics, as well as their role in behavioral reactions to extreme manifestations of this type, which will allow you to more clearly understand the mechanisms of psychological stability of the individual and develop effective methods of maintaining mental health.

Key words: conflict, emergency, social crisis, stress, frustration.

УДК 159.9.07-022.326.5

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.19>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Будяченко О.М.

к.юрид.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»
ORCID ID: 0000-0002-6506-1918

Шиян А.І.

здобувач вищої освіти
Центру заочного навчання
Одеський національний
економічний університет
ORCID ID: 0009-0003-7563-5043

Вступ. Конфлікт є невід'ємною складовою частиною будь-якої надзвичайної ситуації соціального характеру. Він відображає внутрішні суперечності суспільства, які в разі загострення стають небезпечними для стабільності держави та безпеки громадян. Узагалі, надзвичайні або екстремальні ситуації постійно характеризуються важкими випробуваннями для особистості, потребують від неї цілковитого зосередження та максимального напруження фізичних та психічних сил для подолання труднощів і розв'язання проблем. Ці події максимально виходять за межі звичного життя-

вого досвіду і можуть виникати в різних сферах життя, адже практично постійно ми стикаємося з екстремальними ситуаціями. Кількість таких подій інколи зростає, серед них можуть бути природні катаклізми, небезпеки, спричинені діяльністю людства, наприклад, техногенні аварії, війни, тероризм, злочинність і важкі умови праці.

Мета дослідження – розкрити сутність конфлікту як обов'язкового елемента надзвичайної ситуації соціального характеру, визначити його види, механізми розвитку, наслідки та можливі шляхи запобігання.

Виклад основного матеріалу. Надзвичайна ситуація – обстановка на окремій території чи суб'єкті господарювання на ній або водному об'єкті, яка характеризується порушенням нормальних умов життєдіяльності населення і спричинена катастрофою, аварією, пожежею, стихійним лихом, епідемією, епізоотією, епіфітотією, застосуванням засобів ураження або іншою небезпечною подією, що призвела (може призвести) до виникнення загрози життю або здоров'ю населення, великої кількості загиблих і постраждалих, завдання значних матеріальних збитків, а також до неможливості проживання населення на такій території чи об'єкті, провадження на ній господарської діяльності [1].

Натепер в Україні виділяють надзвичайні ситуації таких видів:

1. Природного характеру (різноманітні природні процеси, стихійні явища, як-от землетрус, повінь, ураган, засуха, пожежа в лісі, зсув, снігопад, град, епідемія та інші);

2. Техногенного характеру (аварії, руйнування технічних систем, промислові катастрофи, зокрема такі, як вибух на виробництві, витік хімічних речовин, аварія на транспорті, пожежа на підприємстві, радіаційна аварія тощо);

3. Соціального характеру (різноманітні суспільні протиріччя, глобальні конфлікти, злочинна діяльність та інше, що проявляється в терористичних актах, масових заворушеннях, страйках, збройних зіткненнях, міграційних кризах та інших проявах);

4. Воєнного характеру (усі прояви збройної агресії, що проявляються в безпосередньому веденні бойових дій, у тому числі обстріли, окупація, застосування зброї масового ураження тощо).

Основна ознака надзвичайної ситуації – виникнення загрози життю, здоров'ю людей, економічним і природним системам, а також необхідність залучення спеціальних сил і засобів для ліквідації її наслідків.

Різні види людської діяльності можуть спричинити стрес, вимагати від будь-якої людини чітких, швидких і точних дій у відповідь на кризу. Розуміння терміна «екстремальні умови» позначають обставини, які суттєво відрізняються від норми, граничних станів існування. Екстремальні умови можуть бути сформованими в результаті надмірних впливів, що спричиняють фізичне і психологічне перевантаження та призводять до відсутності стимулів або подальшої життєдіяльності. Під поняттям «екстремальна ситуація» зазвичай розуміють раптово виниклу подію, яка несе реальну або потенційну загрозу для життя, здоров'я, добробуту, особистих цінностей і принципів людини. Саме це надає події особливої напруженості, фрустрованості та складності, робить її винятковою й екстремальною для ментальної сфери людини.

У сучасному світі суспільні процеси характеризуються високою динамічністю, взаємозалежністю та напруженістю соціальних відносин. На цьому тлі виникнення надзвичайних ситуацій соціального характеру стає одним із головних викликів безпеки людини, держави та суспільства загалом.

В основі будь-якої соціальної кризи, яка може набути масштабів надзвичайної ситуації, лежить конфлікт – як між окремими особами, так і між соціальними групами, інституціями чи державами. Конфлікт є природним елементом людської взаємодії, але коли він виходить за межі контролю, перетворюється на чинник дестабілізації, здатний спричинити масові заворушення, збройні протистояння та порушення суспільного порядку.

Надзвичайна ситуація соціального характеру – це обстановка на певній території, що виникає внаслідок гострих соціальних суперечностей або дій, спрямованих на порушення громадського порядку, безпеки громадян і стабільності держави.

Прикладами соціальних надзвичайних ситуацій можуть виступати:

– Економічні кризи, що призводять до масових страйків і безладів;

– Політичні протести, які переростають у заворушення або зміну влади;

– Етнічні та релігійні конфлікти, що призводять до переслідувань і міграцій;

– Інформаційні війни, що створюють соціальну дезорієнтацію і паніку.

Кожен із цих прикладів має у своїй основі гостре протиріччя інтересів і відсутність діалогу між сторонами, що можуть привести до наступних наслідків соціальних конфліктів:

1) порушення правопорядку та громадської безпеки;

2) руйнування інфраструктури та економічних систем;

3) загибель людей, поранення, масова міграція;

4) зниження довіри до влади та державних інституцій;

5) погіршення міжнародного іміджу держави;

6) формування атмосфери страху, недовіри та розколу суспільства.

На відміну від природних чи техногенних надзвичайних ситуацій, де причини мають об'єктивний характер, соціальні надзвичайні ситуації виникають через людський фактор – дії або бездіяльність людей, спричинені соціальною напругою, несправедливістю, політичними, економічними чи культурними суперечностями. І основною обов'язковою складовою частиною такої надзвичайної ситуації є конфлікт.

Конфлікт (від лат. conflictus – зіткнення) – це зіткнення протилежних інтересів, цілей, позицій або цінностей між окремими особами чи групами. Конфлікт є природним складником соціальної взаємодії, адже різноманітність думок, інтересів та ресурсів створює підґрунтя для протиріч.

Узагалі, представники сучасної політології та соціології вважають, що в суспільному розвитку конфлікти можуть виконувати як деструктивну, так і конструктивну функцію:

– Деструктивна – руйнування відносин, дестабілізація суспільства, насильство;

– Конструктивна – виявлення проблем, стимулювання змін, розвиток демократії.

Однак, якщо конфлікт переходить у стадію загострення, не контролюється державними інститутами та правовими механізмами, він переростає в надзвичайну ситуацію соціального характеру.

Жодна соціальна надзвичайна ситуація не виникає без наявності конфлікту. Саме конфлікт виступає обов'язковим елементом таких подій, оскільки він стає джерелом напруження, яке згодом може перерости в кризу.

На цьому етапі дослідження потрібно розглянути типовий шлях розвитку подій вказаного вектора. Спочатку відбувається накопичення соціальної напруги (економічна нерівність, безробіття, дискримінація), потім – виникнення локального конфлікту (між групами або владою та населенням). Ескалація конфлікту настає через брак діалогу чи неефективні дії держави. Далі – перехід у кризову фазу – масові протести, зіткнення, страйки. Проходить формування надзвичайної ситуації, що потребує втручання органів влади, правоохоронців і сил цивільного захисту. Таким чином, конфлікт – це не просто складова частина соціальної надзвичайної ситуації, а її структурна основа.

Умовно соціальні конфлікти можна поділити за різними критеріями:

- 1) за рівнем учасників – на міжособистісні, міжгрупові та міждержавні (суперечка всередині колективу, протистояння між політичними партіями, війни тощо);
- 2) за сферою виникнення поділяють на політичні, економічні, етнічні, релігійні, культурні (боротьба за владу, нерівність доходів населення, міжетнічна ворожнеча);

3) за формою прояву виокремлюють відкриті та приховані (протести, страйки, приховане невдоволення владою);

4) за наслідками можна поділити на конструктивні та деструктивні (реформи, примирення, зміна форми державного устрою, руйнування державних структур);

Але найнебезпечнішими є масові політичні та етнічні конфлікти, які найчастіше стають причиною соціальних надзвичайних ситуацій.

Також потрібно дослідити механізм розвитку соціального конфлікту, який трансформується в надзвичайну ситуацію.

Розвиток конфлікту має кілька стадій:

- Латентна стадія – існують протиріччя, але вони не виявлені відкрито;
- Стадія усвідомлення – сторони розуміють свої суперечності, формують вимоги;
- Активна стадія – відкриті дії (страйки, протести, блокування об'єктів);
- Кризова стадія – ескалація насильства, втручання силових структур.

Розв'язання або перехід у затяжну кризу. На цьому етапі держава повинна діяти швидко, щоб не допустити переростання конфлікту в катастрофу глобального соціального масштабу.

Усе вищезначене підтверджує, що соціальний конфлікт – ключовий елемент і рушійна сила будь-якої надзвичайної ситуації соціального характеру. Але яким чином можливо попередити виникнення надзвичайних ситуацій соціального типу? Зокрема,

це: раннє виявлення соціальної напруги (моніторинг громадської думки, проведення опитування); конструктивний діалог між владою і громадськістю, залучення посередників, громадських організацій; обов'язкове підвищення рівня соціальної справедливості – справедливий розподіл ресурсів, рівні можливості; чітке правове регулювання конфліктів – удосконалення законодавства, судового захисту прав, але при цьому потрібна інформаційна відкритість, запобігання різноманітним фейкам і маніпуляціям; удосконалення освітніх програм із культури діалогу та толерантності; широкий розвиток системи медіації – професійного посередництва в конфліктних ситуаціях.

У вищевикладеному акцентовано на впливі соціальних конфліктів на великі та маленькі групи людей. При цьому не варто забувати про негативний вплив надзвичайної ситуації соціального характеру на особистість безпосередньо, особливо на її ментальне здоров'я. У цьому аспекті потрібно вказати на ті психологічні реакції, які віддзеркалюють у людини психотравматичні фактори соціальних конфліктів.

Стрес – це нормальна реакція організму на ненормальні або специфічні ситуації, що потребує трансформацій та переналаштування психічної та фізіологічної систем людини для подальшого пристосування. Важливо мати на увазі, що будь-яка нова життєва ситуація викликає стрес, але далеко не кожна з них буває критичною. Так, критичні реакції організму викликає саме дистрес, що переживається як горювання, відчуття нещастя, повне або часткове виснаження (як психічне, так і фізичне) та супроводжується зломом механізму пристосування, утримання контролю свого життя, перешкоджає особистому зростанню.

Фрустрація, на відміну від стресу, є виключно негативним психічним станом, що характеризується двома проявами: наявністю стабільно сильної мотивації з досягнення цілі (задоволення потреб) та перешкод, що не дають можливості її досягти. Такими перешкодами можуть виявитися різноманітні причини – фізичні, біологічні, психологічні або соціокультурні. З погляду біхевіористичних порушень, фрустрація може проявлятися на двох рівнях: як втрата повного вольового контролю або ж як зниження ступеня зумовленості свідомості відповідною якісною мотивацією.

Криза – характеризує стан, породжуваний перед індивідом проблемою, що виникла і яку він не може уникнути та розв'язати в короткий час. Розрізняють два типи криз залежно від того, яку можливість вони залишають для людини в реалізації подальшого життя. Криза першого типу є серйозним потрясінням, що зберігає певний шанс виходу на колишній рівень життя. Ситуація другого типу – власне криза – перекреслює життєві цілі та плани, залишаючи єдиним виходом з положення модифікацію самої особистості та її значення життя.

Конфлікт як вид критичних ситуацій, таким чином, є й одним із типових видів критичних ситуацій і одночасно є тісно пов'язаним з кожною з них. Конфлікти завжди пов'язані зі стресом, і практично завжди виявляється фрустрованість, незадоволе-

ність, стресовість і критичність певного періоду або ситуації в житті людини. Конфлікти виступають одночасно і як причини, і як предмети, нарешті, як наслідок (як у позитивному, так і в негативному плані) різних критичних ситуацій в житті людини [2, с. 21].

Натепер основними підходами до психологічної підтримки особистості під час соціальних конфліктів є:

- індивідуальна психотерапія: психологи надають особисту підтримку тим, хто зазнає психологічного тиску внаслідок соціальних конфліктів, зосереджують увагу на їхніх індивідуальних проблемах і переживаннях;

- групова терапія: групові сесії дозволяють учасникам ділитися досвідом і отримувати підтримку від однопідприємців, що сприяє колективному подоланню проблем;

- кризова інтервенція: у разі екстремального дистресу психологи надають невідкладну допомогу, забезпечують емоційну підтримку та практичні рекомендації;

- розвиток самопідтримки: психологи навчають навичок, які допомагають людям адаптуватися та долати емоційні навантаження в умовах війни;

- сімейна психотерапія: соціальні конфлікти впливають не лише на окремих людей, але й на їхні родини, тому вкрай важливо працювати з усіма членами родини задля збереження взаємопідтримки та згуртованості.

Ці підходи формують систему комплексної психологічної підтримки для будь-кого, хто опинився в епіцентрі соціального конфлікту, сприяють їх емоційному, а інколи і фізичному відновленню та зміцненню. Взагалі, у випадку екстремальної ситуації, що пов'язана із соціальними конфліктами, індивіди стикаються з викликами адаптації до незвичних екстремальних умов.

Процес адаптації має багато аспектів і вимагає від індивіда здатності до самоаналізу, визначення особистісних ресурсів і вибору адекватних особистісних стратегій для реагування на стресові події. При цьому, якщо стрес триває значний часовий період, самостійно знайти оптимальний шлях адаптації може бути вкрай важко. Внутрішні конфлікти, непропрацьовані фобії, невизначеність майбутнього життя та низька самооцінка зазвичай обмежують вибір стратегій. Особистісні риси індивіда та відсутність підтримки суспільства також можуть стати на заваді повноцінного адаптаційного процесу. Відповідно, соціальна підтримка, доступ до повноцінної і професійної психологічної допомоги, а також розвиток персоніфікованих компетенцій стають тими чинниками, які сприяють підвищенню адаптивного потенціалу людей у воєнних умовах [3, с. 291].

Висновки. Конфлікт є невід'ємною складовою частиною будь-якої надзвичайної ситуації соціального характеру. Він відображає внутрішні суперечності суспільства, які в разі загострення стають небезпечними для стабільності держави та безпеки громадян. Основне завдання держави й суспільства – не уникати конфліктів, а навчитися ними керувати, своєчасно виявляти, аналізувати та розв'язувати їх мирними засобами. Тільки завдяки ефективно-

му врегулюванню соціальних конфліктів можна забезпечити сталий розвиток і громадянський мир. Сучасний світ пронизаний феноменом постійного конфліктоутворення як процесу людської життєдіяльності, так і результату цього процесу.

Дослідження психології конфлікту в екстремальних ситуаціях є складним, багатоаспектним але вкрай необхідним напрямом дослідження. Цей напрям охоплює різноманітні ментальні реакції та механізми психологічної адаптації. При цьому екстремальні умови соціального конфлікту часто вимагають мобілізації внутрішніх ресурсів особистості, включаючи життєстійкість, резильєнтність і навички керування стресом, що допомагають ефективніше реагувати на кризові обставини. Особистість може використовувати власний життєвий потенціал для подолання складних ситуацій, однак важливою є також підтримка зовнішніх ресурсів і соціального оточення. Взагалі, умови війни, природні катастрофи, техногенні аварії й інші екстремальні події викликають відповідні специфічні психологічні реакції, як-от посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні розлади, депресія та почуття власної ізоляції. Ці ментальні порушення можуть суттєво впливати на загальне психічне та соматичне здоров'я, а також на соціальну адаптацію, особливо в умовах постійної загрози та нестабільності. Саме такі складні обставини часто стимулюють розвиток новітніх якостей, формування стійкості та перезавантаження особистих цінностей, що допомагає людині ставати персистентною та знайти реальний сенс навіть у самих найважчих життєвих умовах.

Під час виникнення екстремальних ситуацій та відповідного соціального конфлікту актуальними стають персоніфіковані відмінності у сприйнятті та реагуванні на стресові обставини. Люди частіше схильні розкривати власний потенціал і проявляти високу ефективність під час криз, хоча деякі з них можуть зазнавати дезорганізації та демотивації. Це підкреслює важливість дослідження ролі конфлікту, що є основним складовим елементом надзвичайної ситуації соціального характеру. Вивчення особистісних характеристик індивіда та їх ролі в поведінкових реакціях на екстремальні умови такого типу дозволить глибше зрозуміти механізми психологічної стійкості та розробити ефективні методики підтримки ментального здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кодекс Цивільного захисту України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5403-17#Text> (дата звернення: 08.09.2025).
2. Психологія конфлікту: курс лекцій : навчальний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 112 с.
3. Ташматов В.А., Геращенко О.С., Атанасова К.К. Психологія особистості в екстремальних умовах. *Габітус*. 2024. Вип. 67. С. 289–292. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.

Стаття надійшла у редакцію: 13.10.2025

Стаття прийнята: 24.10.2025

Опубліковано: 08.12.2025

АРТТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЖІНОК У ПОДОЛАННІ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ НАСЛІДКІВ УТРАТИ

ART THERAPY AS A MEANS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR WOMEN IN OVERCOMING THE PSYCHO-EMOTIONAL CONSEQUENCES OF LOSS

У статті розглянуто арттерапію як ефективний засіб психологічної підтримки жінок, які переживають втрату внаслідок війни. В умовах воєнних дій феномен втрати набуває масового характеру та супроводжується глибокими психоемоційними наслідками, що проявляються в підвищеному рівні тривожності, депресивних реакціях, симптомах посттравматичного стресового розладу й відчутті соціальної ізоляції. Проаналізовано теоретичні засади арттерапії, окреслено її принципи, механізми впливу й особливості застосування в роботі із жінками, які стикаються з подвійним навантаженням – необхідністю долати власний біль і водночас підтримувати родину. Показано, що арттерапія поєднує можливість емоційного самовираження з відновленням ресурсного потенціалу та посиленням групової взаємодії, що робить її особливо значущою в процесі психологічної реабілітації. Описано практику використання різних арттерапевтичних технік, адаптованих до потреб учасниць програми «Відновлення під час війни»: інтуїтивне малювання, вишивку символічних оберегів, «вовняну акварель», створення прикрас із бісеру, витинанку й застосування метафоричних асоціативних карт (МАК). Представлено результати емпіричного дослідження, проведеного серед 36 жінок (удів і матерів загиблих військовослужбовців), які брали участь у програмі психологічної реабілітації. Зафіксовано статистично значуще зниження рівня тривожності й депресивних проявів, зменшення симптомів ПТСР, появу ресурсних станів і підвищення відчуття групової підтримки після арттерапевтичних занять. Зроблено висновок, що арттерапія є не лише інструментом зменшення негативної симптоматики, а й ресурсом відновлення, який сприяє інтеграції травматичного досвіду в життєвий контекст і має значний потенціал у сучасних програмах психологічної реабілітації.

Ключові слова: арттерапія, втрата, психоемоційний стан, психологічна підтримка, реабілітація.

The article examines art therapy as an effective means of psychological support for women who have experienced loss due to war. In the context of military operations, the phenomenon of loss becomes widespread and is accompanied by profound psycho-emotional consequences, manifested in heightened anxiety, depressive reactions, symptoms of post-traumatic stress disorder, and a sense of social isolation. The theoretical foundations of art therapy are analyzed, outlining its principles, mechanisms of influence, and features of application in working with women who face a double burden – the need to cope with their own grief while simultaneously supporting their families. It is shown that art therapy combines emotional self-expression with the restoration of inner resources and the strengthening of group interaction, making it particularly significant in the process of psychological rehabilitation. The article describes the practice of applying various art therapy techniques adapted to the needs of participants in the "Recovery during War" program: intuitive drawing, embroidery of symbolic amulets, wool watercolor, beadwork, vytynanka, and the use of metaphorical associative cards (MAC). The results of an empirical study conducted among 36 women (widows and mothers of deceased servicemen) who participated in the psychological rehabilitation program are presented. The findings revealed a statistically significant reduction in anxiety and depressive manifestations, a decrease in PTSD symptoms, the emergence of resource states, and an enhanced sense of group support after participating in art therapy sessions. It is concluded that art therapy is not only an effective tool for alleviating negative symptoms but also a valuable resource for psychological recovery, contributing to the integration of traumatic experiences into the life context and holding considerable potential in modern rehabilitation programs.

Key words: art therapy, loss, psycho-emotional state, psychological support, rehabilitation.

УДК 159.9:044.6:055.2
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.20>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Грищенко Н.І.

старша викладачка кафедри політології,
соціології та філософії
Державне некомерційне підприємство
«Державний університет
«Київський авіаційний інститут»
ORCID ID: 0000-0003-3969-4401

Проблема переживання втрати близької людини є однією з найактуальніших у сучасній психології. Утрата завжди була частиною людського життя, проте в умовах війни цей досвід набуває масового характеру, а його психоемоційні наслідки стають особливо болісними. Смерть чоловіка чи сина для жінки – це не лише глибокий особистий удар, а й ситуація, яка змінює всю структуру її життя: економічне забезпечення, соціальний статус, роль у родині, систему цінностей і сенсів.

За даними сучасних досліджень, жінки, які втратили близьких унаслідок бойових дій, часто стикаються з подвійним навантаженням: необхідністю долати власний біль і водночас підтримувати життєздатність родини, піклуватися про дітей, забезпечувати побут і давати емоційну опору ін-

шим членам сім'ї [2]. У таких умовах психологічні проблеми нерідко замовчуються або нівелюються суспільними очікуваннями «бути сильною». Це призводить до накопичення емоційної напруги, що проявляється в симптомах тривожності, депресії та посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР) [1; 5].

У цьому контексті особливої ваги набувають методи психологічної допомоги, які дають жінкам змогу в безпечний спосіб виражати свої почуття, знаходити внутрішні ресурси та поступово відновлювати здатність до соціальної взаємодії. Одним із таких методів є арттерапія – форма роботи, що поєднує творчість і психологічну підтримку й довела свою ефективність у роботі з людьми, які пережили травму [3; 7].

Метою статті є представлення результатів емпіричного дослідження психологічного стану жінок, які втратили близьких унаслідок війни, й аналіз ефективності застосування арттерапевтичних методів у програмі психологічної реабілітації.

Теоретичні засади дослідження. Проблема опisu й аналізу психологічних наслідків втрати близької людини посідає важливе місце в сучасній науковій літературі. Утрата визначається як кризова подія, що зачіпає емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну сфери особистості [6]. У психології горювання описано низку концепцій, проте всі вони сходяться на тому, що цей процес є багаторівневим і включає етапи шоку, заперечення, гострого переживання й поступового прийняття.

У випадку воєнних утрат процес горювання має специфічні особливості. По-перше, смерть близької людини часто відбувається в травматичних обставинах (бойові дії, насильство, відсутність можливості попрощатися). По-друге, у жінок, які втратили чоловіків або синів, поєднується особистий біль і соціальні обов'язки: необхідність зберегти життєздатність родини, виховувати дітей, виконувати роль одночасно двох батьків. Це створює подвійний тягар, що ускладнює процес адаптації.

Згідно з дослідженнями Н. Волотовської, переживання втрати в жінок супроводжується підвищеним ризиком розвитку тривожних і депресивних розладів, а також симптомів ПТСР [1]. Психологічна вразливість поєднується із соціальною відповідальністю, що формує ситуацію хронічного стресу. У таких умовах традиційна вербальна терапія виявляється недостатньою, адже не всі жінки готові чи можуть говорити про свій біль.

Саме тому особливого значення набувають методи символічного вираження емоцій. Арттерапія, як підкреслює Л. Рибик, дає змогу інтегрувати травматичний досвід у життєвий контекст через поєднання емоційного вираження, когнітивного осмислення й соціальної підтримки [4]. У цьому процесі мистецтво є посередником між внутрішнім світом жінки та зовнішнім середовищем: кольори, форми, символи й тактильні матеріали допомагають зобразити видимим те, що складно передати словами.

В Україні арттерапія активно застосовується в програмах психологічної реабілітації для військових і членів їхніх родин [3]. Практика показує, що творчі техніки мають універсальний характер, вони не потребують спеціальних художніх навичок і створюють атмосферу безпеки та довіри. Дослідження М. Савчина підтверджують, що арттерапевтичні заняття сприяють зниженню рівня тривожності й тривалої емоційної напруги, допомагають формувати нові життєві смисли [5].

Таким чином, теоретичні підходи та практичний досвід доводять таке: арттерапія є ефективним методом психологічної підтримки жінок, які переживають втрату. Вона поєднує можливість індивідуального вираження емоцій з ресурсом групової взаємодії, що робить її особливо значущою в умовах колективної травми, спричиненої війною.

Методологія й організація емпіричного дослідження. Дослідження поєднувало теоретичний та емпіричний підходи. На першому етапі здійснено аналіз сучасних наукових джерел, присвячених проблематиці горя, психотравматичних переживань та особливостям психологічної підтримки в кризових ситуаціях. На другому етапі проведено емпіричне дослідження на базі програми психологічної реабілітації «Відновлення під час війни», що включало психодіагностику й апробацію арттерапевтичних методів у роботі із жінками, які втратили близьких.

Для оцінювання психоемоційного стану використано стандартизовані опитувальники з доведеною валідністю й надійністю:

- **GAD-7** (скринінг генералізованої тривожності);
- **PHQ-9** (оцінювання вираженості депресивних проявів);
- **PCL-5** (виявлення симптомів ПТСР відповідно до критеріїв DSM-5).

Дослідження проводилося в три етапи: первинне тестування, реалізація комплексної реабілітаційної програми (групові й індивідуальні зустрічі, шість арттерапевтичних занять із використанням різних технік), а також повторне тестування. Отримані дані піддані статистичній обробці з використанням методів описової статистики, кореляційного аналізу й t-критерію Стьюдента для залежних вибірок.

Поєднання кількісних і якісних методів аналізу дало змогу не лише зафіксувати динаміку змін у психоемоційному стані жінок, а й простежити особливості символічного опрацювання травматичного досвіду в процесі творчої діяльності.

Вибірка й організація дослідження. Емпіричне дослідження організоване на базі програми психологічної реабілітації «Відновлення під час війни», яка реалізується громадською організацією «Ваад України». Вибіркова сукупність налічувала 36 осіб жіночої статі віком від 27 до 67 років, які брали участь у двох заїздах програми (2025 р.). До неї ввійшли 10 матерів і 26 удів загиблих військовослужбовців. У частини респонденток під час проходження програми були діти, однак до аналізу включалися виключно результати дорослих жінок.

Середній вік матерів становив 54,3 року (діапазон 46–67 років), тоді як середній вік удів – 38,2 року (діапазон 27–50 років). Такий розподіл дав змогу здійснити порівняльний аналіз особливостей психоемоційних проявів у представниць старшої та молодшої вікових груп. На окрему увагу заслуговує випадок 48-річної учасниці з групи «вдови», яка пережила подвійну втрату – смерть чоловіка (36 місяців тому) і доньки (24 місяці тому). Її результати включені в загальний аналіз, але при інтерпретації розглядалися окремо як приклад множинної травми.

Формування вибірки здійснювалося з урахуванням специфіки соціально-психологічного статусу жінок: усі респондентки перебували в стані втрати, що зумовлювало їхню психологічну вразливість і підвищену потребу в підтримці. Вибіркова сукупність репрезентує групу жінок із подібним травматичним досвідом, однак із різними віковими, сімей-

ними та соціальними характеристиками, що дало змогу простежити як загальні закономірності, так й індивідуальні відмінності в переживанні горя.

Організація дослідження передбачала кілька послідовних етапів. На підготовчому етапі здійснювався аналіз наукових джерел, визначення мети й завдань, відбір психодіагностичних методик та отримання інформованої згоди учасниць. На другому етапі проводилося первинне тестування за стандартизованими опитувальниками GAD-7 (оцінювання рівня тривожності), PHQ-9 (оцінювання депресивних проявів) і PCL-5 (виявлення симптомів ПТСР). Наступний етап включав реалізацію комплексної програми психологічної реабілітації, що поєднувала групові заняття, індивідуальні консультації й арттерапевтичні техніки. На завершальному етапі проведено повторне тестування з подальшою статистичною обробкою результатів (описова статистика, кореляційний аналіз, t-критерій Стюдента для залежних вибірок).

Таким чином, організація дослідження забезпечила як кількісний, так і якісний аналіз психоемоційного стану жінок, які втратили близьких унаслідок війни, і дала змогу оцінити ефективність арттерапевтичних методів у реабілітаційній роботі.

Результати та їх інтерпретація. На етапі первинного тестування учасниць зафіксовано високий рівень психоемоційного напруження. Отримані дані показали, що більшість жінок перебували в зоні клінічно значущих проявів тривоги, депресії та ПТСР.

GAD-7 (тривожність). 55,6% жінок продемонстрували виражений рівень тривожності (15–21 бал), ще 30,6% – помірний. Найвищі показники зафіксовані серед молодших вдів (27–35 років) і в респондентки з подвійною втратою.

PHQ-9 (депресія). 63,9% учасниць мали помірні й тяжкі прояви депресії (10–19 балів і вище). Для матерів характерні більш виражені симптоми пригніченості й безнадії, тоді як удиви демонстрували більшу варіативність у показниках.

PCL-5 (ПТСР). 72,2% жінок показали клінічно значущий рівень симптомів (понад 33 бали). Найбільш вираженими виявилися кластери «повторне переживання травми» й «уникання».

Повторне тестування після участі у 21-денній програмі реабілітації продемонструвало статистично значущу позитивну динаміку. Середній рівень тривожності за GAD-7 знизився на 32%, депресивних проявів за PHQ-9 – на 28%, симптомів ПТСР за PCL-5 – на 25%. Застосування t-критерію Стюдента

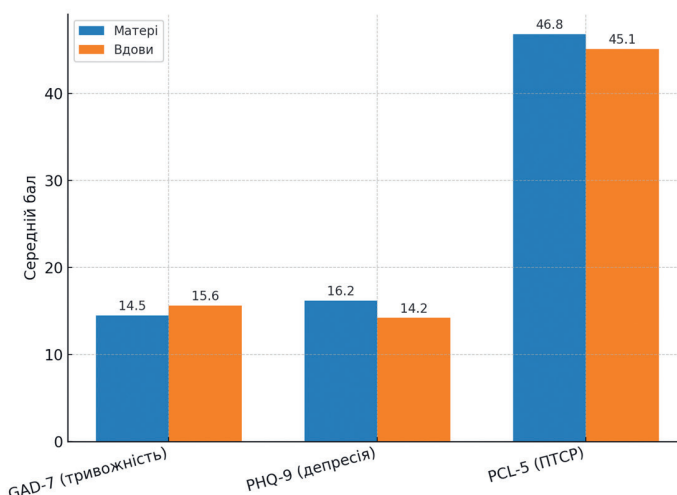


Рис. 1. Розподіл рівнів психоемоційної симптоматики серед учасниць за результатами первинного тестування

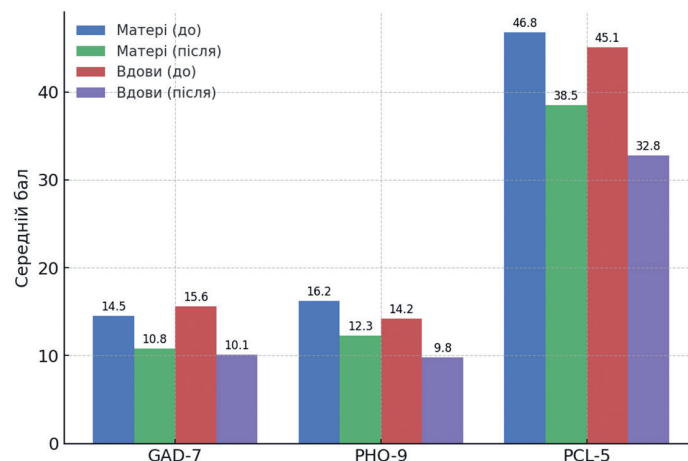


Рис. 2. Динаміка психоемоційної симптоматики в матерів і вдів (до та після програми психологічної реабілітації)

Таблиця 1

Динаміка психоемоційних показників за результатами первинного та повторного тестування

Методика	Середній бал (до програми)	Середній бал (після програми)	Зниження %
GAD-7 (тривожність)	15,0	10,4	32
PHQ-9 (депресія)	15,2	11,0	28
PCL-5 (ПТСР)	46,0	35,6	25

та для залежних вибірок підтвердило достовірність цих змін: динаміка за всіма шкалами виявилася статистично значущою ($p < 0,05$).

Повторне тестування після участі у 21-денній програмі реабілітації продемонструвало статистично значущу позитивну динаміку ($p < 0,05$ за всіма шкалами).

– GAD-7. Середній рівень тривожності знизився на 32%. Кількість жінок із вираженим рівнем скоротилася майже удвічі (з 55,6% до 28%);

– PHQ-9. Середній рівень депресії зменшився на 28%. Частка учасниць із тяжкими проявами скоротилася з 25% до 11%;

– PCL-5. Симптоми ПТСР знизилися на 25%, особливо у сферах повторного переживання травми й гіперзбудливості.

Отримані дані підтверджують, що участь у програмі мала терапевтичний ефект, сприяючи зменшенню симптоматики в більшості учасниць. Водночас характер змін відрізнявся в матерів і вдів: у матерів більш помітним було зниження депресивних проявів, тоді як у вдів – тривожності й ПТСР-симптоматики.

Окрім кількісних результатів, зафіксовано важливі якісні тенденції:

– учасниці повідомляли про покращення сну, зменшення нав'язливих спогадів;

– зросла готовність до групової взаємодії та підтримки інших жінок;

– у творчих роботах почали з'являтися символи відродження, тепла, світла, що свідчить про поступове переосмислення втрати.

Особливо показовим був випадок 48-річної вдови, яка пережила подвійну втрату. Її початкові показники були найвищими у вибірці. Проте в процесі арттерапевтичної роботи відзначалася позитивна динаміка: у символічних образах її робіт з'являлися мотиви відновлення та надії, а рівень залучення до групових обговорень зріс. Водночас депресивні прояви залишалися стабільно високими, що підтверджує ускладненість реабілітації у випадках множинної травми.

Як видно з таблиці 1, усі три шкали засвідчили позитивну динаміку після завершення програми психологічної реабілітації.

За опитувальником GAD-7 рівень генералізованої тривожності знизився в середньому на 32%.

За шкалою PHQ-9 відзначено зменшення депресивних проявів на 28%.

За шкалою PCL-5 загальний рівень симптомів ПТСР знизився на 25%.

Таким чином, програма мала статистично значущий вплив на психоемоційний стан учасниць, що підтверджує доцільність застосування арттерапевтичних методів у роботі із жінками, які переживають втрату.

Висновки. Отримані результати свідчать про ефективність комплексної програми психологічної підтримки, яка поєднувала арттерапевтичні методи, групову й індивідуальну роботу. Зниження рівня тривожності, депресії та ПТСР у середньому на 25–32% у поєднанні з якісними змінами (покращенням сну, зростанням підтримки, появою символів відновлення у творчості) підтверджує терапевтичний ефект програми.

Арттерапія виявилася дієвим інструментом не лише для зменшення негативної симптоматики, а й для формування внутрішніх ресурсів, відновлення почуття цінності й поступової інтеграції травматичного досвіду в життєвий контекст.

Отримані результати можуть бути використані в програмах психологічної реабілітації для розроблення практичних рекомендацій щодо застосування арттерапевтичних методів у роботі з жінками, які переживають втрату.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Волотовська Н. Перспективи застосування арттерапії як засобу протидії при посттравматичному стресовому розладі. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2023. Том 8. № 4. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/464>.
2. Колесник І. Групові методи арт-терапії у роботі з жінками, які пережили втрату. Одеса : Астропринт, 2023. 180 с.
3. Куценко Л. Психологічна реабілітація: досвід та перспективи. Київ : Видавництво НПУ ім. Драгоманова, 2018. 192 с.
4. Рибик Л. Арт-терапія як метод інтеграції травматичного досвіду. *Психологія і суспільство*. 2023. № 3. С. 195–202.
5. Рибик Л.А. Психологічна допомога під час переживання горя вдовами працівників правоохоронних органів. *Юридична психологія*. 2016. № 1. С. 108–117.
6. Рибик Л.А. Теорія горя: сторічна історія розвитку. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків : НУЦЗУ, 2023. Вип. 2(6). С. 191–206.
7. Савчин М.В. Переживання втрати та ресурси подолання горя в умовах воєнних дій. *Психологія і суспільство*. 2022. № 3. С. 45–56.

Стаття надійшла у редакцію: 07.10.2025

Стаття прийнята: 24.10.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ПЕРСПЕКТИВИ ПРОМОЦІЇ ПРАКТИК ПСИХОГІГІЄНИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В КОНТЕКСТІ ПРОТИДІЇ ЕКОЛОГІЧНИМ ТА ЕПІДЕМІЧНИМ ЗАГРОЗАМ ЗДОРОВ'Ю ЛЮДИНИ

PROSPECTS FOR PROMOTING PSYCHOHYGIENIC PRACTICES AMONG PARTICIPANTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE CONTEXT OF COUNTERACTING ECOLOGICAL AND EPIDEMIC HEALTH THREATS

Стаття присвячена дослідженню перспектив промоції практик психогігієни учасників освітнього процесу в умовах посилення екологічних та епідемічних загроз здоров'ю людини. Показано, що психогігієнічні практики є ефективним механізмом підтримки психічного здоров'я людини. Проаналізовано сучасні теоретичні підходи до визначення сутності психогігієни як міждисциплінарного напрямку, що поєднує психологічні, педагогічні та медико-гігієнічні аспекти збереження психічного здоров'я. Визначено історичні передумови становлення психогігієни в українській і світовій психології. Розглянуто розвиток психогігієни в Україні, зокрема педагогічної психогігієни. Означено розділи психогігієни (особистісна, вікова, праці, освітня, сімейного життя, спорту). Розглянуто значущість психогігієнічних практик у період воєнних дій, зокрема у зв'язку з реалізацією Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Представлено авторську теоретичну модель психогігієнічних практик, що складається з базових (фізичних і ментальних) і похідних (інформаційних, комунікативних, рекреаційних) компонентів. Наголошено, що регулярне застосування цих практик сприяє розвитку навичок саморегуляції, підвищенню стресостійкості й формуванню культури самотурботи й самопідтримки. Охарактеризовано дослідження психогігієни у вищій освіті, зокрема питання психогігієнічної компетентності. Обґрунтовано необхідність системного підходу до промоції психогігієнічних практик у закладах освіти, який передбачає інтеграцію психологічної просвіти, підтримки та супроводу для педагогів, батьків, студентів, учнів. Окреслено перспективи подальших досліджень, пов'язаних із розробкою інструментів оцінювання психогігієнічної компетентності, удосконаленням промоції психогігієни в умовах повоєнної відбудови України.

Ключові слова: психогігієна, практики психогігієни, психічне здоров'я, учасники освіт-

нього процесу, екологічні загрози, епідемічні загрози, стресостійкість.

The article is devoted to the study of prospects for promoting psychohygienic practices among participants in the educational process under conditions of increasing ecological and epidemic threats to human health. It is shown that psychohygienic practices serve as an effective mechanism for maintaining mental health. Contemporary theoretical approaches to defining the essence of psychohygiene as an interdisciplinary field integrating psychological, pedagogical, and medico-hygienic aspects of mental health preservation are analyzed. The historical prerequisites for the development of psychohygiene in Ukrainian and global psychology are outlined. The development of psychohygiene in Ukraine, including educational psychohygiene. The main areas of psychohygiene are defined, including personal, age-related, occupational, educational, family, and sports-related aspects. The relevance of psychohygienic practices during wartime is emphasized, particularly in the context of implementing the National Program for Mental Health and Psychosocial Support. The author's theoretical model of psychohygienic practices, consisting of basic (physical and mental) and derivative (informational, communicative, and recreational) components, is presented. Regular application of these practices is shown to promote self-regulation skills, increase resilience, and foster a culture of self-care and self-support. Studies of psychohygiene in higher education, are characterized. The necessity of a systematic approach to promoting psychohygienic practices in educational institutions, integrating psychological education, support, and guidance for teachers, parents, students. Prospects for further research are outlined, in particular regarding improving the promotion of psychohygiene practices.

Key words: psychohygiene, psychohygienic practices, mental health, participants in the educational process, ecological threats, epidemic threats, resilience.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.21>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Гундештайло Ю.Д.

молодший науковий співробітник
Інститут соціальної та політичної
психології

Національної академії
педагогічних наук України

ORCID ID: 0000-0001-6959-663X

Вступ. Військовий час став для українського суспільства періодом масштабних випробувань і трансформацій, що призвели до тектонічних змін у всіх сферах життя. В умовах воєнної невизначеності особливої актуальності набуває проблема збереження психологічного благополуччя особистості, яке значною мірою забезпечується дотриманням принципів здорового способу життя. Одним із ефективних засобів підтримки психічного здоров'я в кризових ситуаціях є практики психогігієни, спрямовані на формування стабільної щоденної рутини, що допомагає людині відновити відчуття контролю, безпеки та передбачуваності. Систематична турбота про власні біологічні, психологічні й соціальні потреби не лише сприяє збереженню особистісного ресурсу, а й підвищує здатність надавати підтримку іншим.

Додатковими викликами для українців у воєнний час стали екологічні й епідеміологічні загрози, спричинені військовими діями на території країни. Зокрема, пандемія COVID-19, що охопила світ у 2020 році, призвела до явищ соціальної ізоляції, інформаційного перевантаження, зміни форм навчання та праці (дистанційні формати), що, у свою чергу, зумовило підвищення рівня тривожності, депресивних проявів і професійного вигорання. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я [28], погіршення якості повітря, кліматичні зміни й посилення екологічної тривожності дедалі частіше є чинниками розвитку стресових і тривожних розладів. Ці тенденції актуалізують необхідність системної підтримки психічного здоров'я, особливо серед молоді.

Пандемія COVID-19 також виявила низький рівень оперативної готовності державних систем до епідеміологічних загроз [22]. Аналіз критичних компонентів готовності до надзвичайних ситуацій у сфері охорони здоров'я вказує на наявність значних прогалин. Відповідно, можна припустити, що готовність освітніх закладів та учасників освітнього процесу до подібних викликів також потребує детального вивчення та трансформації.

Сучасні реалії створюють підґрунтя для нових наукових досліджень, зокрема щодо розроблення шкали безперервної реакції на травматичний стрес (CTSR) [24], а також порівняння ефективності різних методів психологічної підтримки населення в умовах постійної загрози [23; 29]. У цьому контексті психогігієна постає як міждисциплінарний напрям, що поєднує досягнення психології, медицини та педагогіки, охоплюючи превентивні програми, психологічну підтримку й реабілітацію осіб, які зазнали впливу травматичних подій.

Одним із практичних механізмів підтримки психічного здоров'я людини у воєнних умовах є щоденні психогігієнічні практики – рутинні дії самообслуговування й тренування психіки, спрямовані на підтримку здорових когнітивних і поведінкових моделей, що сприяють збереженню особистісного благополуччя.

Попри наявність значної кількості досліджень у галузі психології здоров'я, питання популяризації та систематизації психогігієнічних практик серед учасників освітнього процесу залишаються недостатньо розробленими. У більшості закладів вищої освіти психогігієнічні заходи впроваджуються фрагментарно, не мають системного характеру й часто не враховують специфіки сучасних викликів – як екологічних, так і епідеміологічних. Хоча питання відповідності психогігієнічним вимогам організації навчального простору/процесу активно розглядалося, то чітке визначення рутинних дій, необхідних для підтримання психічного здоров'я студентів і викладачів, досі залишається поза належною науковою увагою.

Метою статті є визначення перспективи промоції практик психогігієни учасників освітнього процесу в контексті протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини.

Методи і методологія. Аналіз і систематизація теоретичних та емпіричних напрацювань у сфері практик психогігієни учасників освітнього процесу в контексті протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини.

Виклад основного матеріалу дослідження. Концепція психічної гігієни, що сформувалася на початку XX століття, мала на меті запобігання психічним розладам, а також підтримку осіб, які перебувають у процесі лікування. В Україні перші ґрунтовні теоретико-прикладні дослідження у сфері психогігієни здійснив видатний учений – психолог, педагог і лікар І.О. Сікорський [4, с. 35].

Надалі розвиток психогігієни набув міждисциплінарного характеру, зокрема в межах психології праці, де цей напрям почали розглядати як засіб підтримання працездатності й підвищення ефектив-

ності діяльності працівників. У сучасному науковому дискурсі психогігієна розглядається як ключовий інструмент профілактики професійного вигорання, управління стресом і збереження психологічного благополуччя особистості, зокрема в роботах таких дослідників, як Р. Ванічкова (R. Vaníčková) [27], А.Л. Бартелс (A.L. Bartels), С.Дж. Пітерсон (S.J. Peterson), К.С. Рейна (C.S. Reina) [21].

Дослідження психогігієни освітнього процесу в українській науці почалося майже одразу після відновлення незалежності в Україні (1992). С.І. Болтівець [2; 3; 4] сформулював визначення поняття педагогічної психогігієни, досліджував параметри навчально-виховного процесу для підтримки психологічного здоров'я учнів, обґрунтовував вікові особливості навчальної діяльності. Одним із завдань педагогічної психогігієни науковець називає формування психологічної культури вихованців, а саме навички саморегуляції та самовідновлення.

Надалі в українській науці підготовлено низку підручників із психогігієни, зокрема, такими вченими, як Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш [12], Меньших, Петренко, Ярова [17], А.В. Прокопенко [18], Афанасьєва [1], Н.І. Коцур, Л.П. Товкун [13]. Психогігієна розглядається сучасними дослідниками як комплекс заходів, спрямованих на збереження психічного здоров'я, формування стресостійкості. Ці роботи охоплюють системне бачення психогігієни, поєднуючи теоретичні знання з практичними вправами та рекомендаціями щодо інтеграції психогігієнічних практик у щоденне життя студентів і педагогів. Практична реалізація психогігієнічних заходів спрямована на формування умов, що забезпечують максимально ефективне збереження й зміцнення психічного здоров'я як окремої особистості, так і малих чи великих соціальних груп. Метою психогігієни є підвищення рівня психологічної стійкості, підтримання суб'єктивного благополуччя, а також збереження високої працездатності й адаптаційного потенціалу людини в умовах динамічних соціально-психологічних впливів.

Психогігієна включає низку структурних розділів, що розглядає підтримку психічного здоров'я особистості в різних сферах життєдіяльності. Особистісна психогігієна зосереджується на формуванні умінь і навичок особистості – саморегуляції, самотурботи, самопідтримки. Вікова психогігієна описує специфіку психічного розвитку на різних етапах життя – від дитинства до старості, визначаючи оптимальні умови для гармонійного функціонування психіки. Психогігієна праці досліджує створення психологічно безпечного середовища в професійній діяльності, продуктивних режимів роботи працівників, попередження стресів і професійного вигорання, формування здорового мікроклімату в організації. Освітня психогігієна спрямована на підтримку психологічного благополуччя учасників освітнього процесу – учителів, батьків, учнів, студентів, викладачів та адміністративного персоналу. Її основна мета полягає у створенні таких умов навчання, які сприяють гармонійному розвитку особистості, збереженню емоційної ста-

більності й профілактиці перевтоми й психічного виснаження. Психогігієна спорту акцентується на підтримці психічного здоров'я спортсменів. Психогігієна сімейного життя розглядає вплив емоційних і комунікативних процесів у родині на благополуччя її членів. У сукупності ці розділи формують цілісну систему знань і практичних підходів, спрямованих на збереження та зміцнення психічного здоров'я людини в різних життєвих контекстах [17].

Психогігієна також часто включається до навчальних програм українських вищих навчальних закладів [15; 20], де її вивчення спрямовано на формування базових психогігієнічних компетенцій. Для цього використовуються лекційні та практичні заняття, групові вправи, а також моделювання соціально-психологічних ситуацій.

Підвищення наукового та практичного інтересу до проблематики психогігієни спостерігалось в період пандемії COVID-19, коли особливої актуальності набули питання психологічної профілактики й дотримання принципів психогігієни як ефективних засобів протидії негативним наслідкам пандемічної кризи для психічного здоров'я особистості [19].

Особливої актуальності набула психогігієна під час повномасштабного вторгнення. Зокрема, Міністерство охорони здоров'я України [16] зазначає, що психогігієна є ключовим чинником підтримки ефективності діяльності в умовах підвищеного стресу, даючи змогу зменшити ризик емоційного вигорання. У 2022 році заснована Програма «Як ти?», ініційована Першою леді України Оленою Зеленською спільно з Міністерством освіти і науки України, Міністерством охорони здоров'я та представництвом ЮНІСЕФ. У межах ініціативи проводяться інтерактивні заняття, тренінги, групові вправи з емоційного відновлення. Проект також є складовою частиною Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, започаткованої Оленою Зеленською. Програма має на меті підвищення рівня психічного здоров'я українців і формування суспільної культури самотурботи, що включає створення й розвиток системи психосоціальної підтримки населення. У межах ініціативи українці мають можливість освоїти в тому числі нові практики психогігієни [7].

Під час війни питання підтримки психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах кризових ситуацій стало об'єктом дослідження численних українських науковців, зокрема Л.М. Карамушки [10], І.А. Власенка, В.В. Фурмана, О.М. Реви, І.О. Канюки [5], Л.М. Карамушки, О.В. Креденцера, К.В. Терещенка [10], а також С.В. Гозака, О.Т. Єлізарової, Т.В. Станкевича [6]. Дослідження цих авторів охоплюють як теоретичні аспекти благополуччя в умовах воєнного стресу, так і практичні рекомендації щодо забезпечення психологічної підтримки в освітньому середовищі.

Останнім часом зростає кількість досліджень, присвячених психогігієні в освітньому середовищі вищих навчальних закладів. І.В. Сергета [26] розглядає психогігієнічні аспекти створення превентивного середовища в сучасних закладах ви-

щої освіти. Автор акцентує увагу на проблемах і перспективних підходах до формування умов, які сприяють збереженню психічного здоров'я студентів і персоналу, підкреслюючи важливість інтеграції психогігієнічних практик у навчальний і соціально-психологічний простір університету. Психогігієнічну компетентність здобувачів вищої освіти «як динамічну систему знань, умінь і навичок, цінностей, стереотипів мислення та діяльності, що визначає дбайливе ставлення особистості до власного психічного здоров'я та психічного здоров'я оточуючих» вивчали Лутаєва, Шварп, Тимошук [14, с. 48].

Таким чином, ми спостерігаємо, що вищезгадані праці хоча й згадували окремі практики, та не пропонували системного бачення щоденних практик психогігієни.

Ми розробили теоретичну модель практик психогігієни [8, с. 192]. У контексті протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини практики психогігієни відіграють значну роль. Загрози мають двокомпонентний вплив на життєдіяльність особистості: так як вони існують безперервно, то породжують фоновий стресовий стан, з одного боку; з іншого боку, у разі загострення ситуації (наприклад, повені) викликають шоківі стани. Щоб у таких умовах ефективно функціонувати, стабілізувати свої психоемоційні стани, бути готовими адекватно діяти в складних ситуаціях, людині необхідні навички самотурботи, які якраз і з'являються в процесі практикування психогігієни. Ми виділили 2 групи практик: базові та похідні. До базових ми зарахували фізичну (здоровий сон, збалансоване харчування, водні процедури, рухова активність) і ментальну (молитви, медитації, візуалізації, дихальні практики, наративні техніки тощо) практики психогігієни. За умови систематичного вправлення в базових практиках психогігієни можливе ефективне використання й похідних практик. До похідних ми зараховуємо інформаційні (свідомий вибір контенту та взаємодії з інформаційними джерелами тощо), комунікативні (свідомо організовані комунікації онлайн та офлайн тощо), рекреаційні (ігрові активності, творчість, розваги, гумор тощо) (рис. 1).

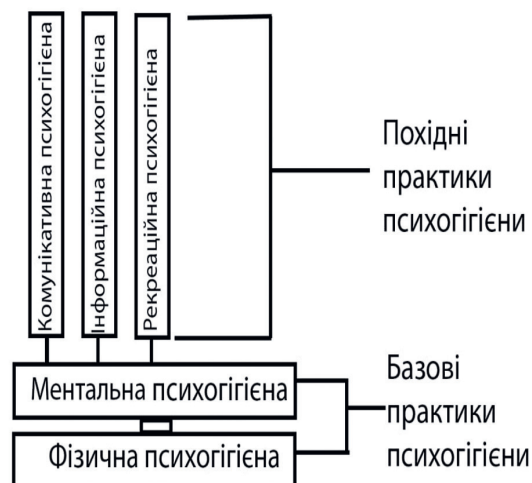


Рис. 1. Модель практик психогігієни

Регулярність практики розвиває операційні навички (саморегуляція, орієнтація на достовірні джерела інформації тощо), що формує готовність учасників освітнього процесу до протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини, а саме потенціал у разі необхідності робити певні дії, щоб протистояти конкретним загрозам.

Таким чином, ми виразно можемо прогнозувати продуктивність активності людини в контексті загроз. Якщо людина, наприклад, не слідує за харчуванням (не доїдає/переїдає), то скільки б вона не слухала класичної музики чи спілкувалася з приємними людьми, скоріш за все в разі необхідності вона не зможе вибігти/підняти вантажі/допомогти молодшим.

Для учасників освітнього процесу модель практик психогієни дає змогу планувати послідовність освоєння, а також можливість розширити власний діапазон практикування.

Серед учасників освітнього процесу, на нашу думку, найпершим кроком промоції практик психогієни є психоедукація для вчителів і викладачів. Система освіти, яка склалася в нашому посттоталітарному суспільстві, часто призводить до занижених стандартів самотурботи цих людей. Величезна відповідальність, великі бюрократичні процеси в навчальних установах, значні вимоги до професійної діяльності плюс маленькі заробітні плати призводять до того, що вони не приділяють собі достатньо уваги, а отже, не можуть слугувати прикладом для своїх підопічних. Запропонувавши їм варіативні та безкоштовні короткі версії практик психогієни, ми можемо дати їм інструменти для самовдосконалення, що може стати початком популяризації цих практик для всіх учасників освітнього процесу.

Наступним кроком промоції ми пропонуємо залучати батьків. Організація низки психоедукаційних заходів, гейміфікація, родинні заходи можуть стати елементами системи розповсюдження конструктивних звичок. Нові навички, навіть якщо їх активно будуть пропагувати в навчальному закладі, не зможуть стати звичним явищем без підтримки сім'ї, адже саме там молоде покоління проводить найбільше часу й зазнає найбільшого впливу. Також можна цій когорті населення розповідати про короткострокові, середньострокові та довгострокові позитивні результати практикування, як-то: покращення фізичного та психічного здоров'я молоді, підвищення стресостійкості, зростання самооцінки тощо.

Третім кроком промоції, ми вважаємо, можна долучати саму молодь – учнів і студентів. Новизна, комплексний структурований підхід, виклики самовипробування, при зацікавленому підході, відповідно до віку й гендеру, можна сформувати популярність практик психогієни в молодіжному середовищі. Використання цифрового середовища, зокрема соцмереж і відеоплатформ, може допомогти промоції серед цієї групи учасників освітнього процесу. Також ефективною може бути

проектна стратегія, коли молодь ділиться на окремі групи, виконує творче завдання щодо промоції, ще може змагатися між собою.

Висновки. Виявлено, що в умовах воєнних, екологічних та епідеміологічних загроз психічне здоров'я особистості потребує системної підтримки, яка забезпечується регулярним практикуванням психогієнічних технік. Психогієна, як міждисциплінарний напрям, інтегрує здобутки психології, медицини й педагогіки, сприяючи формуванню навичок саморегуляції, самопідтримки й стресостійкості, що є необхідними для ефективного функціонування особистості в умовах тривалої невинності.

Виявлено, що в українській науці психогієна досліджується як комплекс заходів зі збереження психічного здоров'я та формування психологічної культури особистості. Особлива увага приділяється педагогічній психогієні, підтриманню психічного благополуччя учасників освітнього процесу. Дослідження поєднують теоретичні знання з практичними рекомендаціями, спрямованими на підвищення адаптаційного потенціалу та психологічної стійкості людини.

Визначено, що психогієна є самостійним розділом психологічної науки, що вивчає закономірності збереження, підтримання й зміцнення психічного здоров'я людини, розробляє принципи профілактики психічних розладів і формування навичок саморегуляції. У структурі психогієни виокремлюють такі основні види: особистісну, вікову, професійну, освітню, сімейну та психогієну відпочинку.

Розроблена теоретична модель практик психогієни відображає ієрархію між базовими (фізичними й ментальними) і похідними (інформаційними, комунікативними, рекреаційними) практиками, які разом формують цілісну систему підтримки психічного здоров'я особистості. Безперервне застосування таких практик забезпечує не лише профілактику дистресу, а й розвиток готовності до конструктивного реагування на кризові ситуації.

З'ясовано, що особливого значення психогієна набуває в освітньому середовищі в умовах екологічних та епідемічних загроз здоров'ю людини. Упровадження психоедукаційних програм для педагогів, а також залучення батьків і молоді до промоції здорових звичок створюють передумови для формування культури психічного здоров'я в суспільстві.

Перспективами подальших досліджень є розробка інструментів оцінювання рівня психогієнічної компетентності, а також визначення оптимальних стратегій популяризації практик психогієни в умовах поствоєнної відбудови.

ЛІТЕРАТУРА:

- Афанасьєва Н.Є. Основи психогієни та психопрофілактики : навч. посіб. Харків : НУЦЗУ, 2016. 91 с.
- Болтівець С.І. Педагогічна психогієна: теорія та методика : монографія. Київ : Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. 302 с.

3. Болтівець С.І. Психогігієна як дисциплінарний напрям психологічної науки. *Психологія і суспільство*. 2020. № 3(81). С. 33–52.
4. Болтівець С.І. Теоретико-методичні засади педагогічної психогігієни : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2005. 40 с.
5. Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. Психологічне здоров'я студентської молоді : навч.-метод. посіб. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.
6. Гозак С.В., Єлізарова О.Т., Станкевич Т.В., Парац А.М. Ефективність впровадження психологічних інструментів у школах для підтримки психічного здоров'я школярів у воєнний час. *Медицина України (НМУ)*. 2024. Т. 20. № 4. С. 79–88. DOI: <https://doi.org/10.32345/2664-4738.4.2024.09>.
7. Головні підсумки реалізації Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки : новини Міністерства освіти і науки України (від 30 груд. 2022 р.). URL: <https://mon.gov.ua/news/golovni-pidsumki-realizatsii-natsionalnoi-programi-psikhichnogo-zdorovya-ta-psikhosotsialnoi-pidtrimki>.
8. Здоровий спосіб життя в умовах війни: соціально-психологічний підхід : монографія / кол. авт. ; за наук. ред. М.С. Дворник ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2025. 240 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746928>.
9. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ : Ін-т психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/730974>.
10. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7. № 5(49). С. 26–37. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5.3>.
11. Коцур Н.І., Гармаш Л.С. Психогігієна : навч. посіб. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2005. 212 с.
12. Коцур Н.І., Товкун Л.П. Психогігієна : навч. посіб. Переяслав (Київ. обл.) : Вид. Домбровська Я.М. 2024. 314 с.
13. Лутаєва Т.В., Шварп Н.В., Тимошук Г.В. Формування психогігієнічної компетентності здобувачів вищої освіти. *Наукові записки. Серія «Педагогічні науки»*. 2022. Вип. 206. С. 43–50. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-206-43-50>.
14. Мельниченко І.В. Психогігієна : робоча програма навч. дисципл. для заочної форми навч. Київ : НТУ України «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2025. 76 с.
15. Основи психогігієни молоді людини : навч.-метод. посіб. / уклад. : О.Є. Меньших, Ю.О. Петренко, В.Д. Ярова. Черкаси : Ред.-вид. відділ ЧОІ-ПОПП, 2010. 76 с.
16. Прокопенко А.В. Психогігієна : навч. посіб. Острого : Вид. Нац. ун-ту «Острозька академія», 2014. 230 с.
17. Психогігієна як умова ефективності під час війни : останні новини Міністерства охорони здоров'я України (від 24.07.2022). URL: <https://moz.gov.ua/uk/psihologichna-gigiena-jak-umova-efektivnosti-pid-chas-vijni>.
18. Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19 : метод. посіб. / ред. В.В. Рибалка. Київ : Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2020. 123 с.
19. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення : монографія / Л.М. Карамушка, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко та ін. ; за ред. Л.М. Карамушки. Київ : Ін-т психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741857>.
20. Шлімакова І.І. Основи психогігієни : метод. рекомендації до вивчення спецкурсу для студ. 3-го курсу спец. «Психологія». Чернівці : Чернівецький нац. пед. ун-т ім. Т.Г. Шевченка, 2012. 84 с.
21. Bartels A.L., Peterson S.J., Reina C.S. Understanding well-being at work: Development and validation of the eudaimonic workplace well-being scale. *PLoS ONE*. 2019. Vol. 14, № 4. P. 1–21. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0215957>.
22. English R., Carlson H., Geduld H., Nyasulu J.C.Y., Louw Q., Berner K., Charumbira M.Y., Pappin M., McCaul M., Joseph C., Gobat N., Boulanger L.L., Emiroglu N. Defining and identifying the critical elements of operational readiness for public health emergency events: A rapid scoping review. *BMJ Global Health*. 2024. Vol. 9, № 8. P. 1–11. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2023-014379>.
23. Gallo G.G., Curado D.F., Machado M.P.A., Espíndola M.I., Scatone V.V., Noto A.R. A randomized controlled trial of mindfulness: effects on university students' mental health. *International Journal of Mental Health Systems*. 2023. Vol. 17, № 1. P. 32. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13033-023-00604-8>.
24. Goral A., Feder-Bubis P., Lahad M., Galea S., O'Rourke N., Aharonson-Daniel L. Development and validation of the Continuous Traumatic Stress Response scale (CTSR) among adults exposed to ongoing security threats. *PLoS One*. 2021. Vol. 16, № 5. P. 1–24. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251724>.
25. Hundertailo Yu.D. Prospects for promotion psychohygiene practices during war time. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2024. Vol. 30, № 2. P. 46–52. DOI: <https://doi.org/10.61727/ssspj/2.2024.46>.
26. Serheta I. Psychohygienic aspects of creating a preventive environment in a modern higher educational institution: Problems and prospects. *ΛΟΓΟΣ : збірник наукових праць*. 2022. P. 142–143. DOI: <https://doi.org/10.36074/logos-11.11.2022.47>.
27. Vaníčková R. Psychology of health and mental hygiene: psychosocial risks, consequences, and possibilities of work stress prevention. *Problems and Perspectives in Management*. 2021. Vol. 19, № 1. P. 68–77. DOI: [https://doi.org/10.21511/ppm.19\(1\).2021.06](https://doi.org/10.21511/ppm.19(1).2021.06).
28. World Health Organization (WHO). Mental health and climate change: Policy brief. Geneva : WHO Press, 2023. 20 p.
29. Yim S. H., Lorenz H., Salkovskis P. The effectiveness and feasibility of psychological interventions for populations under ongoing threat: A systematic review. *Trauma Violence Abuse*. 2024. Vol. 25, № 1. P. 577–592. DOI: <https://doi.org/10.1177/15248380231156198>.

Стаття надійшла у редакцію: 31.10.2025

Стаття прийнята: 11.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

АКТУАЛЬНІСТЬ, ІНТЕРВЕНЦІЇ ТА СТРАТЕГІЧНІ ПЕРСПЕКТИВИ ЕКОЛОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ В УКРАЇНІ (2022–2025)

RELEVANCE, INTERVENTIONS AND STRATEGIC PROSPECTS OF ENVIRONMENTAL PSYCHOLOGY IN UKRAINE (2022–2025)

Стаття присвячена аналізу екологічної психології як стратегічного ресурсу для відновлення національної стійкості й психічного здоров'я громадян України в період 2022–2025 років. Екологічна психологія розглядається як наука про взаємозв'язок людини з природним і соціальним середовищем, що забезпечує екологічно безпечний розвиток особистості й спільноти. Особливу увагу приділено актуальності проблематики, зумовленої наслідками війни й екологічними катастрофами, включно з руйнуванням Каховської ГЕС, яке спричинило феномени «екогоря» та солстальгії. Визначено, що 74% громадян перебувають у стані високого стресу, а найпоширеніші способи подолання (інтернет, телебачення) виявляються мало адаптивними, поглиблюючи тривожність і соціальну ізоляцію. У статті обґрунтовано концепцію «екологічності» психологічної допомоги, яка базується на принципах цілісності, неінвазивності, спільного пізнання й актуалізації внутрішніх ресурсів. Представлено міжнародний досвід застосування екопсихологічних інтервенцій, зокрема гарденотерапії, що довела ефективність у зниженні симптомів дистресу, покращенні соціальної адаптації та фізичної реабілітації ветеранів із ПТСР у США й Великій Британії. Стратегічні перспективи інтеграції в Україні включають створення Національного центру психічного здоров'я та реабілітації ветеранів «Лісова Поляна», розвиток регіональних ветеранських просторів, а також можливість фінансування екотерапії через пакети НСЗУ. Водночас наголошується на викликах, серед яких – нестача фахівців і необхідність міжнародної сертифікації. У висновках екологічна психологія визначається як ключова складова національних програм реабілітації, здатна відповідати на виклики війни через ресурсно-орієнтовані, довготривалі й емпірично підтверджені інтервенції, спрямовані на відновлення особистісної та колективної стійкості.

Ключові слова: екологічна психологія, стресостійкість, екологічний дистрес, екобіопсихосоціальна модель, психічне здоров'я, Україна.

This article analyzes environmental psychology as a strategic resource for restoring national resilience and the mental health of Ukrainian citizens in the period 2022–2025. Environmental psychology is viewed as a science exploring the relationship between humans and the natural and social environment, which ensures the environmentally safe development of individuals and communities. Particular attention is paid to the relevance of issues arising from the aftermath of war and environmental disasters, including the destruction of the Kakhovka Hydroelectric Power Station, which resulted in the phenomena of “eco-grief” and solastalgia. It has been determined that 74% of citizens are in a state of high stress, and the most common methods of coping (Internet, television) are not adaptive, exacerbating anxiety and social isolation. The article substantiates the concept of “ecological” psychological care, based on the principles of holism, non-invasiveness, shared learning, and the actualization of internal resources. It presents international experience with ecopsychological interventions, particularly garden therapy, which has proven effective in reducing distress symptoms, improving social adaptation, and physical rehabilitation of veterans with PTSD in the United States and the United Kingdom. Strategic prospects for integration in Ukraine include the creation of the National Center for Mental Health and Rehabilitation of Veterans “Lisova Polyana”, the development of regional veteran spaces, and the possibility of funding ecotherapy through the National Health Service of Ukraine (NHSU) packages. However, challenges are noted, including a shortage of specialists and the need for international certification. The findings identify environmental psychology as a key component of national rehabilitation programs, capable of responding to the challenges of war through resource-oriented, long-term, and empirically supported interventions aimed at restoring personal and collective resilience.

Key words: environmental psychology, stress resistance, environmental distress, eco-biopsychosocial model, mental health, Ukraine.

УДК 159.9:504

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.22>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Корчук О.С.

старший викладач кафедри педагогіки та психології

Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут»

ORCID ID: 0009-0009-3573-4999

Вступ. В умовах повномасштабної агресії питання національної стійкості та психічного здоров'я громадян набуває статусу критичного стратегічного ресурсу. З огляду на масштаби травматизації, існує нагальна потреба в інтеграції інноваційних і ресурсорієнтованих методів психологічної допомоги, які здатні забезпечити глибоку та тривалу реадaptaцію. Екологічна психологія (далі – ЕП) розглядається як галузь, що вивчає фундаментальний взаємозв'язок між індивідом і його навколишнім середовищем, як природним, так і соціальним, з метою сприяння їхньому взаємному, екологічно безпечному розвитку. Актуальність ЕП у період 2022–2025 років полягає в її здатності адресно реагувати на специфічні форми травми, пов'язані з руйнуванням середовища існування.

Виклад основного матеріалу. Сучасна життєдіяльність українського населення відбувається в надзвичайно стресових умовах, де психічні розлади та страждання можуть стати скоріше правилом, аніж винятком [1]. Фактичні дані, зібрані станом на початок 2025 року, підтверджують цю тенденцію: значний відсоток українців (близько 74%) відчувають високий рівень стресу, що вимагає безпрецедентного розширення арсеналу психологічних інструментів [2].

Аналіз поточних механізмів подолання стресу, які використовує населення, виявляє значне протиріччя між пасивними копінг-стратегіями й потребою в активному, саногенному відновленні. Найпоширенішими способами подолання стресу є пасивне споживання інформації: сидіння в інтернеті (40%),

перегляд ТБ, фільмів чи серіалів (35%), тоді як соціальна взаємодія (спілкування з друзями чи сім'єю) посідає третє місце (36%) [2].

При детальному розгляді з'ясовується, що пасивне споживання контенту, хоча й може тимчасово відволікати, не сприяє формуванню внутрішньої відповідальності й активної саморегуляції, які є ключовими для стійкості в умовах тривалого стресу. Більше того, надмірне використання соціальних мереж і месенджерів може виявитися мало адаптивним: значна частина респондентів (43%) указує, що це підвищує рівень тривоги, а 42% зазначають порушення соціальних зв'язків через залежність [2]. Таким чином, якщо 40% населення використовує інтернет для подолання стресу, але цей механізм підвищує тривогу, він суперечить цілям довгострокової психологічної допомоги. Це створює нагальну потребу в альтернативних методах, які заохочують фізичну та соціальну активність (наприклад, садівництво чи кооперація [3]), пропонуючи прямий, екологічний шлях до відновлення активного контролю над власним станом. Екологічна психологія зі своїм акцентом на активному перетворювальному впливі та низько градієнтному, малоінвазивному втручанні пропонує саме таку здорову альтернативу [1].

Військова агресія в Україні спричинила не лише людські, а й колосальні екологічні втрати, які мають глибокі психологічні наслідки. Руйнування греблі Каховської ГЕС 6 червня 2023 року є показовим кейсом, що кваліфікується як найбільша техногенна екологічна катастрофа в Європі з часів Чорнобиля [4]. Ця подія спричинила величезну повінь, перемістивши понад 14 кубічних кілометрів води, що стало джерелом глибокого екопсихологічного шоку для мільйонів людей на Півдні України.

Психологічне страждання, викликане руйнуванням рідного ландшафту й утратою відчуття дому, вимагає включення специфічних концептів, таких як Еко-Горе (Eco-Grief) і Соластальгія (Solastalgia). На відміну від типового ПТСР, пов'язаного з бойовою травмою, ці феномени описують утрату екологічного зв'язку, ідентичності й відчуття стійкості, спричинену зміною або знищенням природного середовища. Військова агресія, яка призводить до таких масштабних катастроф, як Каховська ГЕС, є, по суті, нападом на середовище існування. Для населення, чия ідентичність традиційно пов'язана з рідною землею, відновлення психологічного здоров'я неможливе без фізичного або символічного відновлення зруйнованого ландшафту.

Цей зв'язок між екологією та національним відновленням підкреслюється стратегічною реакцією на екологічні наслідки. Рішення НАН України (вересень 2023 року) про безумовну необхідність відновлення Каховського водосховища [5] демонструє, що екологічні та психологічні потреби є взаємопов'язаними. Таким чином, екопсихологія стає

механізмом не лише лікування, а й національного спротиву та відновлення ідентичності. Включення травмованих цивільних і ветеранів у процеси відновлення чи догляду за природним середовищем через екотерапію перетворює пасивну жертву на активного творця. Ця діяльність відновлює порушений зв'язок із землею, надаючи відчуття контролю, яке зруйновано агресором.

Теоретичною базою для впровадження екопсихологічних інтервенцій в Україні слугує концепція екологічності психологічної допомоги (психотерапевтичного впливу). Це поняття визначається як «цілісний погляд на можливі наслідки психологічного втручання для особистості», її соціального та природного оточення. Філософія екологічності відходить від директивних, інвазивних моделей лікування. Втручання мають бути «низькоградієнтними» й «малоінвазивними». Це означає, що допомога повинна уникати «особистісної інвазії, вторгнення, готових рецептів», натомість пропонуючи «процес спільного пізнання, взаємовпливу та взаємообумовлення» [1].

Основна мета екологічного підходу полягає в сприянні розвитку культури психічного здоров'я індивіда. Це включає ціннісні орієнтири, компетенції в розпізнаванні психологічних проблем, актуалізацію резервів психіки, розвиток навичок саморегуляції й адекватну культуру звернення по допомогу. Застосування екологічних принципів, які поділяють більшість сучасних модальностей, таких як когнітивно-поведінкова та системна терапія, гарантує, що допомога буде орієнтована на довгострокову стійкість, а не на швидке, але тимчасове усунення симптомів.

Екологічна допомога є за своєю суттю ресурсно-орієнтованою. Вона вимагає активного залучення клієнта до вирішення проблем і формування свідомого ставлення до власного психічного здоров'я. Акцент зміщується на «відповідальності індивіда як активного творця, відповідальності за збереження та відновлення власного психічного здоров'я». Цей принцип є особливо важливим в умовах війни, коли людині необхідно повернути відчуття контролю, утрачене через зовнішні обставини [1].

Завдяки застосуванню екологічних методів зростає стресостійкість, психологічна гнучкість та ефективність саморегуляції. Це, своєю чергою, значно знижує ймовірність рецидиву захворювань. Таким чином, екологічність виступає як домінанта в спрямуванні психотерапевтичної взаємодії, фокусуючи зусилля не на патології, а на внутрішніх і зовнішніх ресурсах індивіда, включаючи його зв'язок із природним середовищем.

Для забезпечення методологічної рамки та стандартизації допомоги в умовах високого стресу принципи екологічної допомоги доцільно систематизувати. Це дає змогу чітко розмежувати екологічні методи від традиційних, директивних підходів, надаючи фахівцям орієнтир для планування втручання.

Принципи екологічності психологічної допомоги [1]

Компонент екологічності	Сутність впливу	Очікуваний результат
Цілісний погляд	Оцінка можливих довгострокових наслідків втручання для особистості, її соціального та природного оточення.	Зниження ризику рецидивів, довготривала адаптація.
Неінвазивність (низький градієнт)	Запобігання «вторгненню» чи нав'язуванню «готових рецептів».	Збереження автономії, внутрішньої цілісності й зниження опору клієнта.
Спільне пізнання	Процес взаємодії, що ґрунтується на спільному пошуку рішень, керованому відкритті й взаємозумовленні.	Підвищення психологічної компетентності клієнта та його активна участь у лікуванні.
Актуалізація ресурсів	Фокус на відповідальності індивіда як творця власного психічного здоров'я та використанні природного середовища.	Зростання стресостійкості, психологічної гнучкості й ефективності саморегуляції.

Стратегічна мета впровадження екопсихологічних методів в Україні полягає в переході від виключно клінічної моделі (зосередженої на лікуванні розладу) до комплексної екобіопсихосоціальної моделі. Ця модель фокусується на відновленні зв'язку людини та середовища, застосовуючи ЕП для подолання наслідків не лише військового ПТСР, а й дистресу, спричиненого втратою відчуття стійкості (sense of stability) через екологічні та соціальні зміни.

Також екологічна психологія визнає, що військовий досвід часто руйнує звичні механізми саморегуляції, що, згідно з досвідом США, змушує ветеранів у пошуках розради звертатися до алкоголю, наркотиків або навіть суїциду [6]. Активні, природні терапії (такі як гарденотерапія) створюють нові, здорові цикли «досягнення-задоволення» й відчуття контролю, що є прямою та екологічною протиположністю розвитку залежностей. Таким чином, ЕП стає ефективним інструментом первинної та вторинної профілактики деструктивної поведінки. Екопсихологічні інтервенції спрямовані на досягнення конкретних операційних результатів, орієнтованих на цілісне відновлення:

А. Зниження симптомів дистресу. Природа використовується як потужний терапевтичний ресурс. Доведено, що гарденотерапія полегшує біль, покращує увагу, знижує стрес і знімає збудження. Це особливо корисно для пацієнтів із ПТСР і когнітивними розладами [6]. Втручання, сфокусовані на догляді за рослинами, заспокоюють і допомагають людям усвідомлювати свої емоції та думки через практичну діяльність [3].

Б. Покращення соціальної адаптації. Травма часто призводить до соціальної ізоляції. Садівнича терапія (гарденотерапія) дає можливість брати участь в емоційному обміні, соціальній взаємодії та кооперативній допомозі з іншими учасниками. Це посилює соціальну підтримку, відчуття близькості й покращує соціальні навички, що є критичним для ветеранів, які можуть відчувати відчуженість. Через відчуття досягнення та задоволення від діяльності люди розвивають позитивні емоції та підвищують самооцінку [3].

В. Ревіталізація тіла й розуму. Екотерапія не обмежується лише психічним здоров'ям. Вона чинить цілісний вплив на фізичний стан. Використання садотерапії демонструє позитивну динаміку змін на фізичних показниках, таких як оцінка ходьби та рівноваги за тестом Тінетті, а також позитивну динаміку за шкалою миттєвої оцінки добробуту EVIBE [6]. Це доводить, що взаємодія з природним середовищем є ефективною складовою комплексної фізичної та нейрореабілітації.

Міжнародний досвід підтверджує ефективність екотерапевтичних втручань, особливо для осіб, які пережили травму. Гарденотерапія (Horticulture Therapy) давно визнана в США та Великій Британії як частина реабілітаційних програм. У США, починаючи з Другої світової війни, програми з використанням рослин інтегровані в шпиталі для пацієнтів з емоційними й фізичними проблемами. Американська асоціація садівничої терапії (АНТА) б створена ще в 1973 році, що свідчить про глибоку інституціоналізацію методу [3; 6].

Гарденотерапія активно використовується для реабілітації військових і ветеранів, зокрема тих, хто страждає від ПТСР. Ці програми допомагають пацієнтам справлятися зі стресом і болем. Оскільки міжнародні протоколи є добре документованими та валідованими в умовах воєнних травм, Україна має можливість використовувати ці напрацювання як готові моделі. Це дає змогу уникнути тривалих клінічних досліджень «з нуля» і швидко адаптувати й інтегрувати вже доведені моделі (наприклад, включити вимоги до «терапевтичних садів» у стандарти реабілітаційних центрів). Така стратегія забезпечує швидкий та економічно ефективний старт масової реабілітації [3].

Протягом 2022–2025 років в Україні відбулася важлива інституціоналізація реабілітаційних процесів, що створює сприятливі умови для інтеграції екопсихології. Уряд підтримує зміни до державної цільової програми фізичної, медичної реабілітації та психосоціальної реадaptaції ветеранів, що є ключовим кроком [7]. Інфраструктурна база для природно-орієнтованої допомоги вже закладається. Передбачено створення Національного центру

Таблиця 2

Інтеграція екотерапевтичних елементів у систему реабілітації України (2022–2025)

Напрямок реабілітації	Приклади реалізації/інфраструктура	Екопсихологічний потенціал	Цільовий ефект (екологічність)
Комплексна психосоціальна реабілітація	ДЗ «Центр психічного здоров'я реабілітації «Лісова Поляна» МОЗ [7; 8].	Використання лісового середовища (Shinrin-Yoku) для сенсорної інтеграції та зняття збудження.	Зниження збудження, формування усвідомленого ставлення до психічного здоров'я.
Медична реабілітація (НСЗУ пакети)	Нейрореабілітація, ортопедична реабілітація [10].	Додаткове включення гарденотерапії для полегшення болю, покращення уваги й динаміки фізичних тестів [6].	Прискорена фізична та психологічна гнучкість, активне залучення до відновлення.
Створення регіональних просторів	Ветеранські простори в кожному регіоні [7].	Організація «терапевтичних садів» та екологічних майданчиків для соціальної взаємодії та кооперації [3].	Покращення соціальної адаптації, зниження соціальної ізоляції.
Програми реінтеграції та працевлаштування	Програми працевлаштування для захисників і членів їхніх сімей [11].	Професійна перекваліфікація (наприклад, у сфері гарденотерапії, ландшафтного догляду) для забезпечення нових кар'єрних можливостей.	Розвиток нових компетенцій, підвищення самооцінки через відчуття досягнення.

захисту психічного здоров'я і реабілітації ветеранів та їх родичів у складі державного закладу «Лісова Поляна». Назва цього закладу («Лісова Поляна») та його розташування вказують на його потенціал як ідеальної бази для пілотних екотерапевтичних програм, таких як лісова терапія (Shinrin-Yoku) й гарденотерапія [8; 9].

Крім того, важливим елементом є регіональна стратегія, що передбачає створення Ветеранських просторів у кожному регіоні, які стануть єдиним майданчиком для надання послуг [7]. Ці простори можуть інтегрувати невеликі, але ефективні елементи екотерапії, такі як терапевтичні клумби або вертикальне садівництво, для забезпечення соціальної взаємодії та кооперації, відповідно до принципів гарденотерапії [3]. Екопсихологічні втручання мають розглядатися не як окрема, а як логічна й ефективна складова вже чинних національних програм. Це забезпечує можливість їх фінансування й стандартизації через наявні державні механізми, такі як медичні пакети НСЗУ [10].

Головним викликом на шляху повноцінного впровадження екопсихології є гостра нестача фахівців, які володіють спеціалізованими знаннями та пройшли сертифікацію за міжнародними стандартами (наприклад, АНТА [3; 6]). В Україні існує потреба у створенні систематичної методологічної бази. Це вимагає включення екопсихологічних дисциплін і методів, таких як гарденотерапія, терапія дикою природою та кліматична психологія, у навчальні програми для лікарів фізичної та реабілітаційної медицини, фізичних терапевтів, ерготерапевтів і психотерапевтів [10]. Без підготовки кваліфікованих кадрів навіть найкраща інфраструктура не зможе забезпечити надання якісних екологічних послуг.

Висновки. Екологічна психологія в Україні в період 2022–2025 років доводить свою критичну важливість як не просто альтернативний метод, а необхідна основа для відновлення ментального

здоров'я нації. Вона адресно реагує на специфічні травматичні наслідки війни, включаючи екологічний дистрес і соластальгію, спричинені руйнуванням ландшафтів. Принцип екологічності психологічної допомоги забезпечує ресурсно-орієнтований, неінвазивний підхід, який фокусується на актуалізації внутрішніх резервів індивіда як «активного творця» власного здоров'я. Практична ефективність методів, таких як гарденотерапія, підтверджена міжнародним досвідом, що демонструє чітку позитивну динаміку в лікуванні посттравматичних станів і покращенні соціальної адаптації. Інституціональна база, включаючи плани щодо розвитку «Лісової Поляни» та Ветеранських просторів, надає логічні платформи для подальшої інтеграції цих методів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Миколайчук М.І. Екологічність психологічної допомоги як чинник культури психічного здоров'я індивіда. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Т. 7, Вип. 36. С. 290–297.
2. Осадча Я. 74% українців відчувають психологічні проблеми через війну, однак до фахівців звернулися лише 13% – опитування. *Лівий берег*. 2025. 7 лютого. URL: https://lb.ua/health/2025/02/07/659459_74_ukraint-siv_vidchuvayut.html (дата звернення: 06.10.2025).
3. Журба І., Косовська К. Терапевтичне садівництво як інноваційний метод реабілітації: перспективи інтеграції в сільський зелений туризм в Україні. *Herald of Khmelnytskyi National University. Economic Sciences*. 2025. Т. 340, № 2. С. 78–84. DOI: <https://doi.org/10.31891/2307-5740-2025-340-12>.
4. Два роки після руйнування Каховської ГЕС: екологічні наслідки та необхідність прийняття стратегічних рішень. *Ukraine War Environmental Consequences Working Group*. 2025. URL: <https://uwecworkgroup.info/uk/two-years-after-the-kakhovka-hydropower-plants-destruction-environmental-consequences-and-the-need-for-strategic-decisions/> (дата звернення: 06.10.2025).

5. НАН України ухвалила Постанову «Про екологічні наслідки руйнування греблі Каховської ГЕС». *Укргідроенерго*. 2023. URL: https://uhe.gov.ua/media_tsentr/novyny/nan-ukrayiny-ukhvalyla-postanovu-pro-ekologichni-naslidky-ruynuvannya-hrebli (дата звернення: 06.10.2025).

6. Куценко В. За прикладом США: як екотерапія може допомогти в реабілітації військових та цивільних в Україні. *Телеграф*. 2023. 6 жовтня. URL: <https://war.telegraf.com.ua/ukr/obshchestvo/2023-10-06/5811740-za-prikladom-ssha-yak-ekoterapiya-mozhe-dopomogti-v-reabilitatsii-viyskovikh-ta-tsivilnikh-v-ukraini> (дата звернення: 06.10.2025).

7. Єдиний державний реєстр, Е-ветеран, «Ігри Нескорених» та численні заходи з реабілітації та реадптації ветеранів та членів їхніх сімей з'явилися у цільовій програмі Мінветеранів. *Міністерство у справах ветеранів України*. URL: <https://mva.gov.ua/ua/news/yediniy-derzhavnij-reyestr-e-veteran-igri-neskorenihtachislenni-zahodi-z-reabilitatsiyi-ta-readaptatsiyi-veteraniv-ta-chleniv-yihnih-simej-zyavilis-u-cilovij-programi-minveteraniv> (дата звернення: 06.10.2025).

8. Реабілітаційні центри для Захисників і Захисниць. *Простір можливостей*. 2025. URL: <https://pm.in.ua/news/reabilitatsijni-tsentry-dlya-zahysnykiv-i-zahysnyts-perelik-dopovnyuyetsya> (дата звернення: 06.10.2025).

9. Куди звертатися ветеранам АТО/ООС для реабілітації. *Міністерство охорони здоров'я України*. URL: <https://moz.gov.ua/uk/kudi-zvertatisja-veteranam-atooos-dlja-reabilitatsii> (дата звернення: 06.10.2025).

10. Які послуги реабілітації безкоштовно надаються ветеранам та ветеранкам. *Міністерство у справах ветеранів України*. URL: <https://mva.gov.ua/ua/news/yaki-poslugi-reabilitatsiyi-bezkoshtovno-nadayutsya-veteranam-ta-veterankam> (дата звернення: 06.10.2025).

11. Програма реінтеграції ветеранів IREX. URL: <https://veteran-reintegration.in.ua/> (дата звернення: 06.10.2025).

Стаття надійшла у редакцію: 09.10.2025

Стаття прийнята: 20.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

THE SPECIFICS OF UNCONDITIONAL FORGIVENESS IN INTERPERSONAL RELATIONSHIPS

СПЕЦИФІКА БЕЗУМОВНОГО ПРОЩЕННЯ В МІЖСОБОВИХ СТОСУНКАХ

The article presents the results of a theoretical and empirical study of the features of unconditional forgiveness in interpersonal relationships. The consideration of forgiveness does not apply to crimes against humanity and other serious crimes that require just punishment. It is proposed to consider forgiveness as a manifestation of subjective activity aimed at understanding the content of the offense/injury and transforming the attitude towards them, as the subject's own choice – the active author of the actions – and has a procedural and synergistic nature. It is proposed to consider forgiveness as a multidimensional and multilevel phenomenon, which includes cognitive, affective, motivational and conative components and represents: firstly, a nonlinear and uneven process in the spatio-temporal and cognitive-motivational dimensions of the subject's conscious rejection of thoughts about the harm caused, the negative emotions caused by it, the desire for revenge and replacing them with more neutral and/or positive ones; secondly, a personal coping resource, which is a factor of psychological resilience and post-traumatic growth. The specifics of unconditional forgiveness are highlighted, characterized by the absence of mandatory conditions or regulatory requirements necessary for forgiveness to occur. The results of an empirical study are presented, in which 226 male civilians (119 young and 107 middle-aged) who did not participate in active hostilities and 372 female civilians (198 young and 174 middle-aged) who did not participate in active hostilities participated. The empirical study used the methodology «Diagnostics of Readiness to Forgiveness» and the research questionnaire «Diagnostics of Attitudes to Forgiveness, Life, and Military-Political Events». It was found that civilian women's readiness for unconditional forgiveness in interpersonal relationships is more pronounced than that of civilian men. In civilian men, the more expressed the readiness for unconditional forgiveness in interpersonal relationships, the more expressed the promotion of good in any circumstances, happy family life, satisfaction with life recently, and good mental state. In civilian women, the more expressed the readiness for unconditional forgiveness in interpersonal relationships, the more expressed the friendly and close relationships, satisfaction with relationships with other people, good mental state, feeling of happiness, happy family life, and satisfaction with life recently.

Key words: forgiveness, unconditional forgiveness, interpersonal relationships, life satisfaction, happiness.

У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження особливостей

безумовного прощення в міжособових стосунках. Розгляд прощення не поширюється на злочини проти людяності й інші тяжкі злочини, які вимагають справедливого покарання. Запропоновано розгляд прощення як прояву суб'єктної активності, спрямованої на усвідомлення змісту переступу/кривди і трансформацію ставлення до них, як власний вибір суб'єкта – активного автора вчинків – і має процесуальний і синергетичний характер. Запропоновано розгляд прощення як багатовимірної й різнорівневої явища, що включає когнітивний, афективний, мотиваційний і конативний компоненти та являє собою, по-перше, нелінійний і нерівномірний процес у просторово-часовому й когнітивно-мотиваційному вимірах свідомої відмови суб'єкта від думок про завдану шкоду, зумовлених нею негативних емоцій, прагнення до помсти та заміни їх більш нейтральними й/або позитивними; по-друге, особистісний ресурс подолання, який є чинником психологічної пружності й посттравматичного зростання. Висвітлено специфіку безумовного прощення, що характеризується відсутністю обов'язкових умов чи нормативних вимог, необхідних для того, щоб прощення відбулося. Наведено результати емпіричного дослідження, у якому взяли участь 226 цивільних осіб чоловічої статі (119 осіб молодого віку й 107 осіб середнього віку), які не брали участі в активних бойових діях, і 372 цивільні особи жіночої статі (198 осіб молодого віку й 174 осіб середнього віку), які не брали участі в активних бойових діях. В емпіричному дослідженні застосовано методичку «Діагностика готовності до прощення» й дослідницьку анкету «Діагностика ставлення до прощення, життя і воєнно-політичних подій». Виявлено, що в цивільних жінок готовність до безумовного прощення в міжособових стосунках є більш вираженою, ніж у цивільних чоловіків. У цивільних чоловіків, чим більше виражена готовність до безумовного прощення в міжособових стосунках, тим більш виражене сприяння добру в будь-яких обставинах, щасливе сімейне життя, задоволеність життям останнім часом, добрим душевним станом. У цивільних жінок, чим більше виражена готовність до безумовного прощення в міжособових стосунках, тим більш виражені дружні й близькі стосунки, задоволеність стосунками з іншими людьми, добрий душевний стан, відчуття щастя, щасливе сімейне життя, задоволеність життям останнім часом.

Ключові слова: прощення, безумовне прощення, міжособові стосунки, задоволеність життям, щастя.

UDC 159.9.072:316.62
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.23>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Kravchuk S.L.

Doctor of Psychological Sciences,
Associate Professor,
Associate Professor
at the Department of Psychodiagnostics
and Clinical Psychology
Taras Shevchenko
National University of Kyiv
ORCID ID: 0000-0002-6951-1912

Problem statement. Our consideration of forgiveness does not extend to crimes against humanity and other serious crimes that require just punishment.

In situations of interpersonal offense/transgression, most people, experiencing resentment, anger, aggression, anxiety, guilt, are motivated to avoid relationships or to retaliate in return. The calming of

negative reactions to transgressors and the formation of motivation for positive reactions and changes in interpersonal interaction are possible thanks to such a multifaceted phenomenon as forgiveness.

According to the social interactionist approach, forgiveness is understood as a phenomenon of interpersonal interaction that is associated with closeness,

trust, or affection [7; 8]. K. Cameron and A. Caza [11] believe that forgiveness is inherently social, as it occurs in relationships with other people, not with inanimate objects.

A. Sokur (A. Cokyr) [1] considers forgiveness as an expression of the need for human relationships, where the quality of such relationships is of primary importance.

Forgiveness in interpersonal interactions, as research shows, plays an important role in restoring and maintaining relationships [13; 19], strengthening interpersonal trust, and is one of the strategies for resolving interpersonal conflicts [20; 21]. Forgiveness can be expressed interpersonally through reconciliation, which is an attempt by the victim to restore relationships by showing goodwill towards the offender [36]. In forgiveness, the motivation for goodwill increases [45].

Forgiveness promotes positive social relationships [24] and has social benefits that increase the likelihood of rekindling relationships [39]. Scholars have noted that forgiveness involves restraining interpersonally destructive impulses such as revenge [37], maintaining valuable social relationships [28; 36], choosing actions that favor long-term interests such as repairing relationships with the offender [3], and being willing to consider future interactions [9].

Forgiveness may reflect the quality of the interpersonal relationship, and the nature of the relationship plays an important role in forgiveness [25]. Victims are more likely to forgive their abuser when they are in a close relationship with the abuser [27] or when they value the relationship highly before the offense [23]. The strength of the marital bond prior to the infidelity directly predicted higher levels of emotional forgiveness [12]. M. McCullough and colleagues [37] found the following factors to contribute to interpersonal forgiveness: the nature of the relationship, the perceived value of the relationship, and the intensity of victimization. Closeness in a relationship is one of the best predictors of forgiveness [41]. Forgiveness was highly predictive when the predictor combined high relationship value with low risk of future exploitation [37]. In particular, M. McCullough and colleagues found that forgiveness between parents and children is unconditional, easy, and immediate, compared to other types of relationships [37]. Forgiveness plays an important role in restoring interpersonal communication, increasing interpersonal trust, and facilitating conflict resolution [20]. Forgiveness is a strategy for resolving interpersonal conflicts [21].

In the context of psychological analysis of the phenomenon of forgiveness, the problem of distinguishing certain types of forgiveness deserves special attention, as it allows us to reveal its multifaceted nature and the specifics of the prospects for further research.

Unconditional forgiveness is one of the least studied types of forgiveness.

The purpose of the article: determine the specifics of unconditional forgiveness in interpersonal relationships.

Presentation of the main research material. Today, the concept of "forgiveness" is ambiguous in psychology, as there are serious disagreements among scientists regarding the conceptualization of this phenomenon.

In our opinion, the phenomenon of forgiveness appears as a manifestation of subjective activity aimed at understanding the content of the offense/injury and transforming the attitude towards them, as the subject's own choice – the active author of the actions – and has a procedural and synergistic nature.

We consider forgiveness as a multidimensional and multilevel phenomenon, including cognitive, affective, motivational and conative components and representing: first, a nonlinear and uneven process in the spatiotemporal and cognitive-motivational dimensions of the subject's conscious rejection of thoughts about the harm caused, the negative emotions caused by it, the desire for revenge and replacing them with more neutral and/or positive ones; second, a personal coping resource, which is a factor of psychological resilience and post-traumatic growth.

Unconditional forgiveness is characterized by the absence of mandatory conditions or normative requirements necessary for forgiveness to occur.

Unconditional forgiveness [15; 22; 38] is called radical forgiveness [17; 31] or aspirational forgiveness [10] by some scholars.

K. Tipping (K. Типпінг) [2] distinguishes two types of forgiveness: traditional and radical. According to the researcher, in traditional forgiveness there is a desire to forgive, but at the same time there is a need to blame the offender. With this type of forgiveness, the person retains the awareness of the victim [2, p. 46]. Radical forgiveness is seen by K. Tipping as rooted in the world of Spirit, which can also be called the world of Divine Truth [2, p. 47]. According to K. Tipping, in radical forgiveness there is a desire to forgive, but there is no need to blame. With this type of forgiveness, the person gives up the awareness of the victim and brings many changes to life. K. Tipping defines the awareness of the victim as the belief that someone else has done something wrong to this person and therefore bears direct responsibility for the lack of peace and happiness in his/her life. K. Tipping notes that traditional forgiveness is the only possible form of forgiveness and is very valuable in itself. Traditional forgiveness appeals to the highest human qualities, in particular, compassion, mercy, tolerance, humility and kindness.

According to K. Tipping, radical and traditional forgiveness are views of the world through different binocular lenses. The lens through which we look at the situation determines whether we will use traditional or radical forgiveness [2, p. 47]. The scientist believes that these lenses give us significantly different perspectives on the subject.

An analysis of research on the issue of unconditional forgiveness shows that scientists associate unconditional forgiveness, on the one hand, with the recognition of the unique individuality and infinite val-

ue of each person, and on the other hand, with the recognition of the community of people. Researchers distinguish various foundations of this community, for example, the recognition of the interdependence of all people, which includes the interconnections between people, which, in turn, leads to general and unlimited responsibility [14; 44], human solidarity [22], “the love of God acting in the human heart” [30].

Major religions such as Christianity, Judaism, Islam, Buddhism, and Hinduism have celebrated forgiveness as a virtue, emphasizing that making mistakes is natural and humane, but forgiving is divine.

According to R. Ricoeur [40], the language of forgiveness is conditioned by Abrahamic-Christian culture, which is the legacy of the common approaches of Judaism, Christianity, and Islam to forgiveness. The Abrahamic-Christian tradition of forgiveness is based on the principle of the unconditionality of forgiveness on the part of the divine substance.

In Christian forgiveness, the person himself becomes humble and wise, namely: by forgiving, he discovers his sinfulness, becomes closer to God, and therefore gains hope for salvation.

God's forgiveness can be understood as that which restores a person and leads him to a restored relationship with God / a higher power [42].

F. Fincham and R. May's study aimed to investigate the relationship between divine forgiveness, self-forgiveness, and interpersonal forgiveness [19]. Using two samples (348 respondents and 449 respondents), the researchers examined the relationship between the three types of forgiveness and found that they were positively correlated with each other. F. Fincham and R. May's study found that divine forgiveness played a moderating role in the relationships between the other two types of forgiveness [19].

The unconditional view of interpersonal forgiveness is consistent with the Christian tradition. In Christianity, forgiveness is based on the recognition of the Other as a neighbor, that is, a relationship of intimacy, closeness with the Other is established. For Christians, forgiveness is an expression of Christian love even when it seems impossible because of the pain that the other has caused the forgiver [29].

Separately, we note that K. Lotz believes that forgiveness can be spoken of as a “radical unconditional act” [32, p. 267]. On the one hand, unconditional forgiveness manifests a morality that is not determined by legal, institutional and economic norms. Thus, K. Lotz expresses the point of view that “the phenomenon of morality and the phenomenon of forgiveness demonstrate striking similarities, starting from the fact that both belong to an order that is far from calculations” [32, p. 257].

J. Derrida's statements about conditional and unconditional forgiveness are quite important. Since a person lives in a society where his life is regulated by law and economic relations, organized by institutions, J. Derrida did not deny or belittle the importance of conditional forgiveness [16]. According to J. Derrida, in reality the decision to forgive is made in the “tension”

between unconditional forgiveness and conditional, conventional forgiveness, in which human freedom is realized and the question of forgiveness as a personal and direct moral act is exacerbated.

Researchers V. Jankélévitch and H. Arendt note the existence of such atrocities that cannot and should not be forgiven [5; 26]. H. Arendt calls the evil that cannot be forgiven “radical evil” and writes the following about it: “We can recognize “radical evil” perhaps from the fact that we can neither punish it nor forgive it, which simply means that it is outside the realm of human affairs and escapes the power of man” [4]. It should be noted that H. Arendt tries to connect forgiveness not so much with the perpetrator of the crime, but with the crime itself.

In the concepts of unconditional forgiveness, scholars emphasize unlimited responsibility for the good of another person and the willingness to forgive in the absence of a normative requirement to forgive.

Our empirical research was conducted during 2023–2025.

The empirical study involved male civilians (226 males: 119 young and 107 middle-aged) who did not participate in active hostilities; female civilians (372 females: 198 young and 174 middle-aged) who did not participate in active hostilities.

Regarding the definition of age in the range from 25 to 60 years, changes in the age classification of the World Health Organization were taken into account, where young age is 25–44 years, and middle age is 45–60 years.

When forming target samples of respondents, we took into account the following criteria: gender; age; nationality; status of the research participant; region of permanent residence before the Russian-Ukrainian war; main occupation; confession of faith/religion.

We applied the following empirical research methods: methodology “Diagnostics of readiness to forgive” (author: S. Kravchuk); research questionnaire “Diagnostics of attitudes towards forgiveness, life and military-political events” (author: S. Kravchuk).

We applied the following methods of mathematical statistics: Kolmogorov-Smirnov consistency criterion; Mann-Whitney U-criterion, correlation analysis using the C. Spearman correlation coefficient.

In the course of the empirical study using the Kolmogorov-Smirnov criterion, all variables had z-values with significance levels of $p < 0.05$, which reflects statistically significant deviations of the distribution of variable values from normal.

A comparison of the results obtained on the willingness to unconditionally forgive in civilian men and civilian women using the Mann-Whitney U criterion is shown in Table 1.

The results obtained indicate the following pattern: in civilian women, the readiness for unconditional forgiveness is more pronounced than in civilian men at a significant level ($p < 0.05$).

According to the correlation analysis using the Spearman's correlation coefficient, clearly expressed positive significant correlations of the readiness for

Table 1

**Mann-Whitney U criterion: willingness to forgive unconditionally
in interpersonal interactions among civilian men and civilian women**

Indicator	Groups	Number	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney U criterion	Level of significance
Willingness to forgive unconditionally	Men	226	117.26	26501.50	850.500	.000
	Women	372	410.21	152599.50		

unconditional forgiveness with the following indicators were found in civilian men: promoting good in any circumstances ($p=0.68$, $p<0.001$); happy family life ($p=0.38$, $p<0.001$); satisfaction with life recently ($p=0.36$, $p<0.001$); good state of mind ($p=0.34$, $p<0.001$).

In civilian women, the following patterns are observed: readiness for unconditional forgiveness is significantly positively correlated with satisfaction with one's friendly and close relationships ($p=0.41$, $p<0.001$); satisfaction with relationships with other people ($p=0.39$, $p<0.001$); good mental state ($p=0.38$, $p<0.01$); feeling of happiness ($p=0.36$, $p<0.001$); happy family life ($p=0.36$, $p<0.001$), satisfaction with life recently ($p=0.34$, $p<0.001$).

Our empirical data are supported by other studies on forgiveness. A positive relationship between forgiveness and life satisfaction has also been found in other studies [33].

In the study of M. Batık et al. [6], it is shown that forgiveness is a significant predictor of subjective happiness. By the way, in a number of other studies it is shown that subjective happiness is positively correlated with forgiveness [34]. A person who forgives has a low level of distress and a higher level of happiness [43].

Forgiveness helps people maintain and repair close relationships [28]. Several studies have found a link between forgiveness and high-quality close relationships [18]. At the same time, people who are less forgiving have been found to be more hostile and have lower tolerance for distress [35].

Conclusions from the conducted research. The consideration of forgiveness does not apply to crimes against humanity and other serious crimes that require just punishment. In civilian women, the readiness for unconditional forgiveness in interpersonal relationships is more pronounced than in civilian men.

In civilian men, the more pronounced the readiness for unconditional forgiveness in interpersonal relationships, the more pronounced the promotion of good in any circumstances, happy family life, satisfaction with life recently, and a good state of mind. In civilian women, the more expressed the readiness for unconditional forgiveness in interpersonal relationships, the more expressed friendly and close relationships, satisfaction with relationships with other people, good mental state, feeling of happiness, happy family life, satisfaction with life recently.

In the future, we plan to conduct a study of the psychological factors of unconditional forgiveness in interpersonal interaction.

BIBLIOGRAPHY:

1. Сокур А.В. Теоретичний аналіз сутності поняття пробачення в контексті психологічної травми та психоаналізу. *Молодий вчений*. 2018. № 12. С. 64–69.
2. Типпінг К. Радикальне Прощення: Духовна технологія для лікування взаємовідносин, позбавлення від гніву та почуття провини, знаходження порозуміння в будь-якій ситуації. Київ: Софія, 2020.
3. Aquino K., Tripp T.M., Bies R.J. How employees respond to personal offense: the effects of blame attribution, victim status, and offender status on revenge and reconciliation in the workplace. *Journal of Applied Psychology*. 2001. Vol. 86. P. 52–59. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.1.52>.
4. Arendt H. *L'humaine condition*. Paris: Gallimard, 2012.
5. Arendt H. *Thinking and Moral Considerations. H. Arendt (Ed.) Responsibility and Judgment*. New York: Schocken Books, 2003. P. 159–192.
6. Batık M.V., Bingöl T.Y., Kodaz A.F., Hoşoğlu R. Forgiveness and subjective happiness of university students. *International Journal of Higher Education*. 2017. Vol. 6. P. 149–162. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v6n6p149>.
7. Bies R.J., Barclay L.J., Tripp T.M., & Aquino K. A systems perspective on forgiveness in organizations. *The Academy of Management Annals*. 2016. Vol. 10, № 1. P. 245–318.
8. Booth J.E., Park T.-Y., Zhu L., Beauregard T.A., Gu F., Emery C. Prosocial response to client-instigated victimization: The roles of forgiveness and workgroup conflict. *Journal of Applied Psychology*. 2018. Vol. 103, № 5. P. 513–536. <https://doi.org/10.1037/apl0000286>.
9. Bottom W.P., Gibson K., Daniels S.E., Murnighan J.K. When talk is not cheap: Substantive penance and expressions of intent in rebuilding cooperation. *Organization Science*. 2002. Vol. 13. P. 497–513.
10. Calhoun C. Changing One's Heart. *Ethics*. 1992. Vol. 103, № 1. P. 76–96.
11. Cameron K., Caza A. Organizational and Leadership Virtues and the Role of Forgiveness. *Journal of Leadership & Organizational Studies*. 2002. Vol. 9. P. 33–48. <https://doi.org/10.1177/107179190200900103>.
12. Chi P.L., Tang Y.X., Worthington E.L., Chan C.L.W., Lam D.O.B., Lin X.Y. Intrapersonal and interpersonal facilitators of forgiveness following spousal infidelity: A stress and coping perspective. *Journal of Clinical Psychology*. 2019. Vol. 75, № 10. P. 1896–1915. <https://doi.org/10.1002/jclp.22825>.
13. Cowden R.G., Worthington E.L., Griffin B.J., Garthe R.C. Forgiveness moderates relations between psychological abuse and indicators of psychological distress among women in romantic relationships. *South African Journal of Science*. 2019. Vol. 115, № 11. Article e6353.
14. Dalai-Lama, Chan V. *The Wisdom of Forgiveness*. Riverhead Books, New York, 2004.

15. Derrida J. *Foi et savoir suivi de Siècle et le pardon*. Paris : Éditions du Seuil, 2001.
16. Derrida J. *To Forgive. The Unforgivable and the Imprescriptible*. H. de Vries, N. F. Schott (Eds.) *Love and Forgiveness for a More Just World*. Columbia University Press, New York, 2015. P. 144–181.
17. Fiala A. Radical Forgiveness and Human Justice. *The Heythrop Journal*. 2012. Vol. 53. № 3. P. 494–506.
18. Fincham F.D., Beach S.R., & Davila J. Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*. 2004. Vol. 18. P. 72–81. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.18.1.72>.
19. Fincham F.D., May R.W. No type of forgiveness is an Island: Divine forgiveness, self forgiveness and interpersonal forgiveness. *The Journal of Positive Psychology*. 2021. Vol. 2. P. 1–8. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1913643>.
20. Fourie M.M., Hortensius R., Decety J. Parsing the components of forgiveness: Psychological and neural mechanisms. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 2020. Vol. 112. P. 437–451.
21. Fucker S., von Scheve C. What a Poor Sod: Intersubjective Understanding, the Regulation of Emotion, and the Communicative Construction of Interpersonal Forgiveness. *Zeitschrift fur Soziologie*. 2017. Vol. 46, № 1. P. 22–38.
22. Garrard E., McNaughton D. In Defense of Unconditional Forgiveness. *Proceedings of the Aristotelian Society*. 2003. Vol. 103, № 1. P. 39–60.
23. Guerrero L.K., Bachman G.F. Forgiveness and forgiving communication in dating relationships: An expectancy-investment explanation. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2010. Vol. 27, № 6. P. 801–823. <https://doi.org/10.1177/0265407510373258>.
24. Hong W., Liu R.D., Ding Y., Oei T.P., Fu X., Jiang R., Jiang S. Self-Esteem Moderates the Effect of Compromising Thinking on Forgiveness Among Chinese Early Adolescents. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article e104. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00104>.
25. Hoyt W., Fincham F., McCullough M., Maio G., Davila J. Responses to interpersonal transgressions in families: Forgiveness, forgivability, and relationship-specific effects. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2005. Vol. 89, № 3. P. 375–394. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.3.375>.
26. Jankélévitch V. *El perdón*. Barcelona : Seix Barral, 1999.
27. Karremans J.C., Aarts H. The role of automaticity in determining the inclination to forgive close others. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2007. Vol. 43. P. 902–917.
28. Karremans J.C., Regalia C., Paleari F.G., Fincham F.D., Cui M., Takada N., Ohbuchi K.I., Terzino K., Cross S.E., Uskul A.K. Maintaining harmony across the globe the cross-cultural association between closeness and interpersonal forgiveness. *Social Psychological and Personality Science*. 2011. Vol. 2. P. 443–451.
29. Kim J.J., Kaplan H.M., Oliver M.J., Whitmoyer N.S. Comparing Compassionate Love and Empathy as Predictors of Transgression-General and Transgression-Specific Forgiveness. *Journal of psychology and theology*. 2021. Vol. 49, № 2. P. 112–125.
30. King M.L. *Strength to Love*. New York : Harper & Row, 1963.
31. Lal S. On Radical Forgiveness, Duty and Justice. *The Heythrop Journal*. 2015. Vol. 56, № 4. P. 677–684.
32. Lotz C. The Events of Morality and Forgiveness: from Kant to Derrida. *Research in Phenomenology*. 2006. Vol. 36, № 1. P. 255–273.
33. Macaskill A. Differentiating dispositional self-forgiveness from other-forgiveness: Associations with mental health and life satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2012. Vol. 31, № 1. P. 28–50. <https://doi.org/10.1521/jscp.2012.31.1.28>.
34. Maltby J., Day L., Barber L. Forgiveness and happiness. The differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness. *Journal of Happiness Studies*. 2005. Vol. 6. P. 1–13. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-0924-9>.
35. Matheny N.L., Smith H.L., Summers B.J., McDermott K.A., Macatee R.J., Cogle J.R. The role of distress tolerance in multiple facets of hostility and willingness to forgive. *Cognitive therapy and research*. 2017. Vol. 41, № 2. P. 170–177.
36. McCullough M.E. *Beyond Revenge: The Evolution of the Forgiveness Instinct*. San Francisco : Jossey-Bass, 2008.
37. McCullough M.E., Luna L.R., Berry J.W., Tabak B.A., Bono G. On the form and function of forgiving: Modeling the time-forgiveness relationship and testing the valuable relationships hypothesis. *Emotion*. 2010. Vol. 10. P. 358–376. <https://doi.org/10.1037/a0019349>.
38. Nussbaum M.C. *Anger and Forgiveness: Resentment, Generosity, Justice*. Oxford University Press, Oxford, 2016.
39. Raj M., Wiltermuth S. S. Barriers to forgiveness. *Social and Personality Psychology Compass*. 2016. Vol. 10. P. 679–690.
40. Ricoeur P. *Approches de la personne. P. Ricoeur (Ed.) Lectures 2. La contree des Philosophes*. Paris : Seuil, 1992. P. 203–221.
41. Strelan P., Karremans J.C., Krieg J. What determines forgiveness in close relationships? *The role of post-transgression trust*. *British Journal of Social Psychology*. 2017. Vol. 56, № 1. P. 161–180. <https://doi.org/10.1111/bjso.12173>.
42. Stump E. *Love, by all accounts*. *Proceedings and Addresses*. 2006. Vol. 80. P. 25–43.
43. Toussaint L., Shields G.S., Dorn G., Slavich G.M. Effects of lifetime stress exposure on mental and physical health in young adulthood: how stress degrades and forgiveness protects health. *Journal of Health Psychology*. 2016. Vol. 21. P. 1004–1014. <https://doi.org/10.1177/1359105314544132>.
44. Tutu D. *No Future without Forgiveness*. Bournemouth : Image, 2000.
45. Wilkowski B.M., Robinson M.D., Troop-Gordon W. How does cognitive control reduce anger and aggression? The role of conflict monitoring and forgiveness processes. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2010. Vol. 98. P. 830–840. <https://doi.org/10.1037/a0018962>.

Стаття надійшла у редакцію: 31.10.2025

Стаття прийнята: 17.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

КОМУНІКАТИВНІ СТРАТЕГІЇ ПОЛІЦІЇ ЩОДО ВІДНОВЛЕННЯ ПРАВОПОРЯДКУ Й ДОВІРИ В УМОВАХ ПОСТКОНФЛІКТНОЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ

COMMUNICATION STRATEGIES OF THE POLICE FOR RESTORING LAW AND ORDER AND TRUST IN THE CONTEXT OF POST-CONFLICT STABILIZATION

У статті авторами зазначено, що в умовах тривалої збройної агресії та постконфліктної стабілізації особливого значення набуває налагодження ефективної взаємодії підрозділів Національної поліції з населенням на деокупованих, прифронтових і наближених до лінії бойового зіткнення територіях. Мета статті полягає в розгляді та систематизації сучасних комунікативних практик поліції, спрямованих на відновлення довіри й законності, а також у характеристиці напрямів підготовки працівників поліції до взаємодії з населенням у цих умовах. Підкреслено, що ефективна діяльність поліції на зазначених територіях виходить за межі звичайного підтримання правопорядку й охоплює широкий спектр заходів: від забезпечення гуманітарною допомогою, фіксації воєнних злочинів і документування пошкоджень до стабілізаційних заходів, як-от виявлення колаборантів, і надання первинної психологічної допомоги. Визначено, що успішна комунікація потребує обов'язкового врахування специфічних особливостей населення цих територій, а саме: травмованого стану населення, наявності демографічних і соціально-гуманітарних змін, певних соціально-гуманітарних особливостей. Специфіка комунікації з населенням деокупованих територій вимагає відновлення довіри «з нуля» (або «з мінуса») через перевагу особистого контакту, проактивність, наочність роботи, співпрацю з місцевою владою та іншими службами. Зазначено, що у зв'язку з наявністю такої специфіки населення деокупованих, прифронтових і наближених до лінії бойового зіткнення територій доцільно внесення змін у комунікативну складову підготовки працівників поліції та включити в підготовку практики, спрямовані на розвиток і формування травма-інформованого спілкування та надання першої психологічної допомоги; побудови довірливих і партнерських відносин (проактивна, безоцінна комунікація, комунікація процесуальної справедливості); активного слухання та емпатії (здатність відчувати й визнавати біль, уникнення засудження); інтерв'ювання свідків і потерпілих (застосування спеціалізованих технік, які уникають повторної травматизації, і забезпечення процесуальної коректності); публічної комунікації та взаємодії з медіа (кризова комунікація, акцент на відновленні законності); використання принципів Community Policing (партнерство, орієнтація на потреби громади, проактивність); підтримки психологічної стійкості й ментального здоров'я (навички саморегуляції й управління стресом, взаємопідтримка). Зазначено, що ефективна взаємодія поліції має базуватися на глибокому розумінні вразливості, травматизації та демографічних змін населення. Необхідно починати з простих дій: використання відкритої мови тіла, спокійного тону голосу, охайного вигляду й застосування чітких, зрозумілих мовних конструкцій у роз'ясненні своїх дій і намірів, уникаючи агресивності, жаргону чи загроз.

Ключові слова: працівники поліції, комунікативні стратегії, деокуповані території, деокупація, взаємодія, комунікативна підготовка, постконфліктна стабілізація.

In this article, the authors note that in conditions of prolonged armed aggression and post-conflict stabilization, it is particularly important to establish effective interaction between National Police units and the population in de-occupied, frontline, and near-frontline territories. The purpose of the article is to review and systematize current police communication practices aimed at restoring trust and legality, as well as to characterize the areas of training for police officers to interact with the population in these conditions. It is emphasized that effective police activity in these territories goes beyond the usual maintenance of law and order and covers a wide range of measures: from providing humanitarian aid, recording war crimes, and documenting damage, to stabilization measures such as identifying collaborators and providing primary psychological assistance. It was determined that successful communication requires taking into account the specific characteristics of the population in these territories, namely: the traumatized state of the population, the presence of demographic and socio-humanitarian changes, and certain socio-humanitarian characteristics. The specifics of communication with the population of de-occupied territories require rebuilding trust "from scratch" (or "from a negative starting point") through the preference for personal contact, proactivity, transparency of work, and cooperation with local authorities and other services. It is noted that, due to the specific nature of the population of de-occupied, frontline, and near-frontline territories, it is advisable to make changes to the communication component of police training and include practices aimed at developing and forming: trauma-informed communication and the provision of first psychological aid; building trusting and cooperative relationships (proactive, non-judgmental communication, communication of procedural justice); active listening and empathy (the ability to feel and acknowledge pain, avoiding judgment); interviewing witnesses and victims (using specialized techniques that avoid re-traumatization and ensure procedural correctness); public communication and interaction with the media (crisis communication, emphasis on restoring legality); use of Community Policing principles (partnership, community orientation, proactivity); support for psychological resilience and mental health (self-regulation and stress management skills, mutual support).

It is noted that effective police interaction should be based on a deep understanding of vulnerability, trauma, and demographic changes in the population. It is necessary to start with simple actions: using open body language, a calm tone of voice, a neat appearance, and clear, understandable language to explain one's actions and intentions, avoiding aggression, slang, or threats. **Key words:** police officers, communication strategies, deoccupied territories, deoccupation, interaction, communication training, post-conflict stabilization.

УДК 351.74:316.77:355.025(045)
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.24>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Мілорадова Н.Е.

д.психол.н., професор,
професор кафедри психології,
соціології та педагогіки ННІ № 3
Харківський національний
університет внутрішніх справ
ORCID ID: 0000-0002-0716-9736

Червоний П.Д.

к.пед.н., доцент,
доцент, кафедри психології,
соціології та педагогіки ННІ № 3
Харківський національний
університет внутрішніх справ
ORCID ID: 0000-0002-8172-7732

Постановка проблеми. Україна вже тривалий час живе в складних умовах запеклої боротьби зі збройною агресією російської федерації. Така ситуація посилює інтерес і висвітлює певні особливості організації взаємодії підрозділів Національної поліції та населення країни. Значний фокус уваги мають форми взаємодії, що виникають на деокупованих, прифронтових і територіях, наближених до лінії бойового зіткнення. Інтерес науковців привертають питання, пов'язані як з особливостями налагодження ефективної роботи поліції щодо підтримки законності й правопорядку, так і комунікацією з громадами зазначених територій. Це є одним із ключових елементів державної політики з реінтеграції та відновлення країни. Незважаючи на значний науковий інтерес до питання особливостей діяльності поліції в умовах воєнних викликів, розгляду психологічних аспектів комунікації працівників поліції з населенням зазначених територій достатньої уваги не приділено.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематику й питання особливостей діяльності поліції під час військової агресії останнім часом розглядали в розвідках такі науковці, як К. Анісімов, О. Боднар-Петровська, С. Вітвіцький, О. Головков, С. Гусаров, В. Доценко, О. Мердова, О. Мхмурова-Дишлюк, А. Новіченко, М. Руденко, С. Скриль, В. Теремецький та ін. Однак, незважаючи на це, психологічний аспект налагодження й підтримки взаємодії поліції з населенням на деокупованих, прифронтових і територіях, наближених до лінії бойового зіткнення, не був ґрунтовно розглянутим.

Мета статті – розглянути й систематизувати сучасні комунікативні практики поліції, спрямовані на відновлення довіри та законності на деокупованих, прифронтових і територіях, наближених до лінії бойового зіткнення, й охарактеризувати напрями підготовки працівників поліції до взаємодії з населенням в умовах постконфліктної стабілізації.

Виклад основного матеріалу. Ефективна взаємодія поліції з різними верствами населення є основою громадської безпеки та правопорядку. Без розуміння й урахування особливостей кожної групи населення діяльність поліції не буде повноцінною. Поліція стикається з набагато складнішими завданнями, ніж у мирний час. Її роль виходить за межі звичайного підтримання правопорядку [1; 10]. Робота правоохоронців на територіях, що перебували під російською окупацією та в зоні наближеної до лінії бойового зіткнення, здійснюється в багатьох напрямках:

- забезпечення всіх місцевих мешканців територій гуманітарною допомогою;
- фіксація та кваліфікація воєнних злочинів;
- прийом заяв про пошкоджені росіянами будинки й документування пошкоджень;
- патрулювання сіл і попередження місцевих про заміновані території та будівлі;
- розмінування;
- перевірка транспортних засобів на автошляхах і блокпостах;

- фільтраційні й контрдиверсійні заходи;
- стабілізаційні заходи, у ході яких виявляють колаборантів;
- пошук безвісти зниклих осіб тощо.

У важкій роботі над відновленням життя на деокупованих територіях поліцейські здійснюють заходи поліцейського піклування й надають первинну психологічну допомогу та психосоціальну підтримку різним категоріям громадян. Для ефективного виконання зазначених функцій поліцейські повинні бути обізнані в питаннях надання невідкладної психологічної допомоги, особливостей функціонування психіки й поведінки людини в екстремальних умовах, ефективної професійної комунікації з людьми, які тривалий час перебували в ізоляції. Тому успішне спілкування поліцейського з громадянами різних соціальних груп дає змогу запобігати конфліктам, ефективно розслідувати злочини, надавати допомогу та формувати позитивний імідж поліції. Фахівці пропонують застосовувати стабілізаційні заходи поліції на деокупованих територіях. Ці заходи визначаються як форма поліцейської діяльності, яка являє собою сукупність узгоджених і взаємозв'язаних за метою, завданнями, місцем і часом одночасних або послідовних заходів, які реалізуються органами й підрозділами поліції в межах визначеного функціоналу у взаємодії з органами публічного адміністрування, зокрема військовими адміністраціями населених пунктів, та іншими правоохоронними органами для стабілізації оперативної обстановки на деокупованій території [4, с. 53].

Населення деокупованих, прифронтових і територій, наближених до лінії бойового зіткнення, має певні особливості, урахування яких є необхідним для налагодження комунікації та правопорядку. Такі відмінності визначаються насамперед наслідками бойових дій, перебуванням в окупації, міграційними процесами, гуманітарною та безпековою ситуацією [5; 7]. До основних особливостей, які доцільно враховувати поліції в діяльності на цих територіях, необхідно зарахувати такі: травмований стан населення, наявність демографічних змін, соціально-гуманітарні особливості тощо. Розглянемо їх більш детально.

Перебування в окупації, а потім і на деокупованих територіях або знаходження на територіях, наближених до лінії бойового зіткнення, глибоко травмує психіку людини, залишаючи після себе комплексні та довготривалі психологічні наслідки. Громадяни можуть відчувати широкий спектр емоційних, когнітивних і поведінкових змін. Серед основних особливостей можна виділити такі:

- посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР), тривожні розлади та депресія, а саме наявність симптомів ПТСР у значної частини населення (тривожність, параноя, флешбеки, депресія тощо). Жителі деокупованих територій часто страждають від підвищеної тривожності, панічних атак, апатії, втрати інтересу до життя й почуття безнадії. Це може бути пов'язано з утратою близьких, майна, а також з непередбачуваністю майбутнього;

– насильство й утрати, а саме пережитий досвід (окупація, тортури, втрата близьких, майна) впливає на сприйняття будь-яких представників влади;

– недовіру та страх, а саме може бути недовіра не лише до окупантів, а й до «своїх» через пережиті розчарування або дезінформацію. Досвід окупації, коли доводилося приховувати свої справжні почуття й наміри, а також існування колаборантів призводять до глибокої недовіри до інших людей. Це ускладнює соціалізацію та відновлення зв'язків у громаді;

– гнів, образа та відчуття провини. Люди можуть відчувати сильний гнів щодо агресора, але також й образу на тих, хто їх покинув або не зміг захистити. Деякі можуть відчувати провину за те, що вижили, тоді як інші – ні;

– емоційна втома та вигорання. Постійний стрес, страх і невизначеність призводять до емоційного виснаження. Після ейфорії від звільнення може настати період спустошення, втоми й апатії. Довготривалий стрес може призвести до емоційного вигорання, що робить комунікацію менш продуктивною;

– синдром заручника, а саме деякі люди могли бути змушені співпрацювати з окупантами або перебували під їхнім психологічним впливом. Це створює відчуття провини, страху розплати, що ускладнює діалог;

– когнітивні порушення. Травма може впливати на когнітивні функції, призводячи до проблем з концентрацією уваги, пам'яттю, прийняттям рішень. Це ускладнює повернення до звичного життя й роботи.

Серед демографічних змін привертає увагу таке:

– значне скорочення чисельності населення, спричинене масовою внутрішньою та зовнішньою міграцією через безпеку, руйнування інфраструктури, відсутність роботи тощо;

– зміна статевовікової структури, спостерігається переважання осіб старшого віку та жінок, оскільки значна частина чоловіків призовного віку або воює, або виїхала, або перебуває на інших територіях;

– досить високий рівень смертності й низька народжуваність через безпеку, стрес, зменшення кількості чоловіків та обмежений доступ до медичних та інших послуг тощо.

Соціально-гуманітарні особливості населення зазначених територій відзначаються наявністю:

– вразливих груп населення, таких як люди похилого віку та з обмеженими можливостями, що залишилися без допомоги й відповідного піклування; сім'ї з дітьми тощо;

– проблем з відновленням критичної інфраструктури (водопостачання, електропостачання, опалення), медичної допомоги й освіти, що спричиняє обмежений доступ до базових послуг;

– зниження рівня довіри то державних інституцій;

– високого рівню безробіття, руйнування бізнесу, відсутності можливостей для заробітку та, як наслідок, економічної скрути для більшості населення в регіоні тощо.

Крім того, існують певні характеристики за типом території, які необхідно враховувати працівникам поліції при налагодженні взаємодії. До них зараховано таке:

– деокуповані території, на яких спостерігається часткове повернення мешканців, але цей процес є повільним і залежить від безпекової ситуації, відновлення інфраструктури, розмінування, наявності житла та близьких; налагодження роботи органів влади, поліції, пошти й інших державних інституцій, що демонструє відновлення управління та стабільності; досить висока залежність від гуманітарної допомоги на перших етапах після звільнення; потреба у вирішенні питань, пов'язаних із колаборацією частини населення під час окупації тощо;

– прифронтові й території, наближені до лінії бойового зіткнення, характеризуються нестабільністю безпекової ситуації, бо перебувають у зоні постійного або періодичного вогню; у безпосередній близькості до лінії фронту часто залишається лише незначна частина довоєнного населення, переважно літні люди; важливість соціальних і гуманітарних центрів для забезпечення потреб тих, хто залишився, тощо.

Тому комунікація працівників поліції з населенням цих територій повинна будуватися з урахуванням таких моментів, а саме наявності:

– інформаційного вакууму й дезінформації на основі активної російської пропаганди;

– перебування достатньої частини населення в стані психологічної травми (досвід насильства, утрати й виживання в умовах окупації);

– мовного бар'єру як наслідку тривалого спілкування виключно російською мовою або під впливом російських ЗМІ;

– необхідності ідентифікації та перевірки осіб на причетність до колабораційної діяльності;

– пріоритетності відновлення правопорядку, законності й необхідності роз'яснення функції закону;

– руйнування рівня довіри з боку населення тощо.

Крім того, після звільнення з полону або перебування в окупації через стрімкі зміни обставин, від надзвичайного тиску й контролю до повної свободи, людина може відчувати психологічний тиск, що призводить до труднощів у стосунках із членами родини. Ще цей ефект називають «ізоляційна компресія», порівнюючи постійне напруження психіки й тіла людини в полоні з роботою водолаза, який перебуває під тиском води весь час [2]. Так, людина в ізоляції постійно перебуває під тиском середовища, наповненого загрозами, і вмикає режим виживання: постійна мобілізація ресурсів, постійне зосередження уваги тощо. Це сприяє включенню природної постізоляційної декомпресії. Декомпресія має обов'язково відбуватися

ся поступово, бо стрімка декомпресія – небезпечна. Інколи декомпресія не «включається», зокрема коли досвід окупації був складним, травматичним, супроводжувався тортурами.

Особлива увага повинна приділятися питанням взаємодії з громадою. Співпраця та партнерство є ключовими принципами поліцейської діяльності, які реалізуються через відповідні форми й методи роботи поліцейських, а також комунікацію з муніципальною владою та населенням територіальних громад. Установлення активної співпраці з населенням на деокупованих територіях має велике значення як для надання необхідної підтримки та допомоги мешканцям, так і для отримання важливої інформації, яка сприяє проведенню стабілізаційних заходів, наприклад, виявленню колаборантів, посібників держави-агресора, зброї, вибухових речовин та інших небезпечних предметів. Проте варто зауважити, що робота поліції в основному обмежується комунікацією з окремими громадянами, які постійно проживають або опинилися на цих територіях з різних причин [5]. Тому специфіка комунікації з населенням зазначених територій повинна враховувати такі аспекти:

- перебування достатньої частини населення в стані психологічної травми (досвід насильства, втрати й виживання в умовах окупації);
- інформаційний вакуум і дезінформація, а саме тривала відсутність правдивої інформації (населення могло перебувати під впливом пропаганди, що спотворює їхнє бачення подій і роль України); активна російська пропаганда, а саме акцент на роботі поліції з розвінчування міфів і надання достовірної інформації;
- мовний бар'єр, а саме на деяких деокупованих територіях населення могло тривалий час спілкуватися виключно російською мовою або під впливом російських ЗМІ. Це може вимагати від поліцейських гнучкості;
- ідентифікація та перевірка, а саме необхідність перевіряти осіб на причетність до колабораційної діяльності, що викликає страх і підозри. Необхідно проводити цю процедуру максимально делікатно, пояснюючи її необхідність;
- пріоритетності відновлення правопорядку, законності й необхідності роз'яснення функції закону: відсутність державних інституцій, а саме поліція часто є однією з перших державних структур, що повертаються. Їй доводиться заново пояснювати функції закону; наявність зброї та вибухівки, а саме комунікація щодо виявлення та здачі зброї, інформування про міну небезпеку;
- побудова довіри з нуля (або з мінуса) включає перевагу особистого контакту (живе, відкрите спілкування); проактивність (ініціювання діалогу, а не лише реагування на виклики); наочність роботи (демонстрація реальних кроків з відновлення безпеки та порядку);
- робота з громадою й співпраця з іншими службами: створення консультативних пунктів, залучення місцевих лідерів, інформування про по-

слуги; взаємодія з військовими, ДСНС, медиками, психологами, представниками місцевої влади, волонтерами тощо.

Виконання таких завдань потребує внесення певних змін у комунікативну підготовку працівників поліції до взаємодії з населенням в умовах постконфліктної стабілізації. У дослідженнях ми підкреслювали значущість комунікативної підготовки працівників поліції [3; 4; 6; 8; 9]. Доцільно включити в підготовку практики, спрямовані на розвиток і формування:

1. Навичок травма-інформованого спілкування:
 - ідентифікації реакцій, пов'язаних із травмою (захисна поведінка, підвищена тривожність, емоційна нестабільність, мовчання);
 - використання деескалаційних технік, спрямованих на швидке зняття напруги й запобігання конфліктним ситуаціям, збереження емоційної стійкості в складних ситуаціях;
 - надання першої психологічної допомоги різним верствам населення тощо.
2. Навичок побудови довірливих і партнерських відносин. Перенесення фокусу уваги поліції на подолання наслідків окупації, тому що комунікація ускладнюється фактором недовіри до державних інституцій, можливим досвідом співпраці частини населення з окупаційною «владою» та значними соціальними розбіжностями. У межах цього напрямку доцільно:
 - відновлення довіри як пріоритет № 1 через навчання технік проактивної комунікації (повнота, чіткість, правдивість і прозорість інформування);
 - розвиток навичок безоцінної комунікації, нейтральності й комунікації процесуальної справедливості. Уникнення оціночних суджень і звинувачень, особливо на перших етапах. Забезпечення відчуття справедливості й захисту для всіх мешканців;
 - розвиток навичок комунікації в кризових ситуаціях, а саме вміння оперативно, чітко й емоційно стримано доносити важливу інформацію (наприклад, про міну небезпеку, процедури ідентифікації тіл, розслідування);
 - формування навичок розуміння контексту й досвіду травми, адаптивної комунікації через лінгвістичну чутливість і сенситивність до гендерних і вікових особливостей, розуміння особливостей регіону та соціальних груп, які пережили окупацію, тощо.
3. Навичок слухання й емпатії (емпатичне слухання). Підготовка поліцейських не лише «говорити», а й «чути» – активно слухати розповіді про втрати, біль і вміти висловлювати справжнє співчуття без засудження, що включає таке:
 - елементи активного слухання (зосередження уваги, невербальне та вербальне підтвердження, віддзеркалення почуттів);
 - прояви емпатії та співчуття (здатність відчувати й визнавати біль і страждання, уникнення засудження й стигматизації, нормалізація реакцій і дотримання принципу «повільного» реагування) тощо.

4. Навичок інтерв'ювання свідків і потерпілих. Спеціалізовані техніки отримання свідчень про воєнні злочини, які є мінімально інвазивними та процесуально коректними. У цей блок навичок входить застосування спеціалізованих, чутливих до травми методів для отримання свідчень, які є одночасно гуманними для потерпілих і надійними. Ось ключові компоненти:

- застосування технік, які уникають повторної травматизації, та методів, що ґрунтуються на психології пам'яті для максимально повного й точного відтворення подій;

- переважне використання відкритих запитань і вміння коректно уточнювати невідповідності або прогалини в розповіді;

- нейтральна й підтримуюча позиція, а саме збереження спокою та неупередженості, уникаючи будь-яких ознак сумніву, засудження чи емоційних реакцій, які можуть вплинути на точність свідчень;

- процесуальна коректність і документування, а саме забезпечення конфіденційності й захисту особистих даних, вміння належним чином фіксувати (аудіо- чи відеозапис) процес інтерв'ю з дотриманням усіх процесуальних норм, навичка коректного оформлення процесуальних документів, що засвідчують достовірність і цілісність отриманих свідчень, розуміння, які саме деталі та свідчення є критичними для доведення складу воєнного злочину, тощо.

5. Навичок публічної комунікації та взаємодії з медіа. До цієї групи належать знання й навички, необхідні для ефективного, прозорого й іміджотворюючого спілкування поліції з громадськістю через засоби масової інформації. Ключовими компонентами є:

- вміння чітко та лаконічно формулювати повідомлення, які підкреслюють роль поліції як захисників та акцентують увагу на подоланні наслідків окупації й відновленні законності;

- навички своєчасного надання інформації про значні події, успішні операції й результати розслідувань, запобігаючи поширенню чуток і дезінформації, що є особливо важливим в умовах недовіри;

- навички кризової комунікації, а саме здатність швидко та скоординовано реагувати на негативні події, надаючи правдиву й вичерпну інформацію, що мінімізує шкоду для іміджу;

- навички безпосередньої взаємодії з представниками ЗМІ, а саме розуміння потреб ЗМІ, підготовка офіційних коментарів, робота з різними медіа-форматами тощо.

6. Навичок побудови взаємодії з місцевим самоврядуванням та іншими службами, використовуючи принципи Community Policing. Перехід від суто реактивного, силового підходу до проактивного партнерства з населенням, що є критично важливим для відновлення довіри й запобігання злочинності після конфлікту:

- партнерство та спільна відповідальність, що базується на співпраці з місцевою владою, громадами, громадськими об'єднаннями й іншими органами;

- спільна безпека, а саме поліція та громада разом відповідають за безпеку, створюючи спільний безпечний простір;

- орієнтація на потреби громади, що базується на врахуванні специфіки регіону й проблем територіальних громад, орієнтується на потреби та вимоги місцевого населення щодо безпеки й громадського порядку;

- проактивність і запобігання, основою яких є співпраця, спрямована на запобігання правопорушенням (проактивний підхід) і розвиток постійного контакту й взаємодії з населенням тощо.

7. Навичок підтримки психологічної стійкості 'ментального здоров'я поліцейських:

- навички саморегуляції та управління стресом, а саме здатність ідентифікувати власні емоційні стани; володіння практичними методами швидкого зниження фізіологічної реакції на стрес під час події або після неї; техніки релаксації та дихання, вміння розставляти пріоритети й ефективно управляти часом, щоб запобігти відчуттю перевантаженості й використання здорових та ефективних копінг-стратегій;

- навички взаємопідтримки й відкритого обговорення професійних травматичних ситуацій і створення здорової культури звернення по психологічну допомогу тощо.

Висновки. Ефективне виконання професійних обов'язків працівниками поліції на де окупованих і територіях, наближених до лінії бойового зіткнення, має базуватися на розуміння особливостей цих територій, а саме: вони є вразливими та демографічно зміненими (старіння, зменшення чисельності); населення має високий рівень травматизації, територіальні громади гостро потребують комплексної державної й міжнародної підтримки для відновлення безпеки, інфраструктури та соціальної стійкості. Тому працівники поліції при взаємодії з населенням зазначених територій повинні починати з простих дій щодо формування довіри населення через використання мови тіла (відкрита поза, відсутність загрозливих жестів, спокійний тон голосу); особливості зовнішнього вигляду (охайний, професійний вигляд, чітке позначення належності до Національної поліції України) та застосування простих, чітких і зрозумілих мовних конструкцій у роз'ясненні своїх дій і намірів, уникаючи загроз, жаргону й агресивності в спілкуванні.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гусарова С.М. Робота органів поліції України на деокупованих територіях. *Проблеми сучасної поліцейистики* : збірник тез III Наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 11 трав. 2023 р.) / МВС України, ХНУВС. Вінниця, 2023. С. 25–30.

2. Доценко В.В. Психологічна складова взаємодії поліцейських з населенням деокупованих територій. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України* : збірник тез II Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 трав. 2023 р.) /

МВС України, ДНДІ МВС України, Н.-д. лаб психол. забезп. Київ, 2023. С. 62–63.

3. Мілорадова Н.Е. Тренінг ділового спілкування – складова комунікативної підготовки правоохоронців. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : матеріали наук.-практ. конф. (Харків, 8 квіт. 2016 р.). Харків : ХНУВС, 2016. С. 54–57.

4. Організація діяльності дільничних офіцерів поліції : навчальний посібник / С.С. Вітвіцький, О.М. Мердова, О.М. Головков та ін. ; за заг. ред. С.С. Вітвіцького. Київ : ВД Дакор, 2023. 284 с.

5. Присяжнюк Ю., Масненко В. Деокупація тимчасово окупованих територій України як наукова проблема та практична модель для реалізації. *Проблеми гуманітарних наук. Серія «Історія»* : збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. 2023. № 13/55. С. 259–272. <http://phh.dspu.edu.ua/article/view/283187>.

6. Професійно-психологічна підготовка поліцейського : навчальний посібник / Я.М. Когут, Ю.Ц. Жидецький, Ю.І. Кіржецький, С.С. Гнатюк, Р.М. Андрушин та ін. ; за ред. Я.М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 404 с.

7. Управління деокупованими територіями Харківської та Херсонської областей: досвід першого року : аналіт. доп. / Нац. ін-т стратег. дослідж. ; ред. В.Г. Потапенко. Київ : НІСД, 2023. 48 с.

8. Червоний П.Д., Гіренко С.П. Формування комунікативної культури операторів поліції «102» в процесі післядипломної освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах* : збірник наук. праць. Запоріжжя : КПУ, 2017. Вип. 52(105). С. 446–456.

9. Fedorenko O., Kharchenko S., Makarova O., Makarenko P., Miloradova N., Dotsenko V., Chervonyi P. Communicative competence of law enforcement officers. *Cadernos educacao tecnologia e sociedade*. 2023. № 16(2). P. 349–360. DOI: <http://dx.doi.org/10.14571/brajets.v16.n2.349-360>.

10. Teremetskyi V., Novichenko A., Mkhmurova-Dyshliuk O., Bodnar-Petrovska O., Skryl S., Rudenko M. Partnership relations between the National Police and the community in the de-occupied territories of Ukraine. *Archs Sci*. 2024. Vol. 74, № 5. P. 50–56. Paper ID 2024508. URL: <https://doi.org/10.62227/as/74508>.

Стаття надійшла у редакцію:

Стаття прийнята:

Опубліковано: 08.12.2025

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ В УМОВАХ ДОВГОТРИВАЛОЇ ВІДСІЧІ ЗБРОЙНОЇ АГРЕСІЇ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SOCIAL WORK WITH MILITARY SERVANTS IN CONDITIONS OF LONG-TERM RESISTANCE TO ARMED AGGRESSION

У статті автором репрезентовано результати дослідження проблеми соціальної роботи з військовослужбовцями та їхніми сім'ями в умовах відсічі збройної агресії російської федерації. Автор розкриває поняття «психологічна підтримка персоналу», «соціальна робота», «соціальний захист», які становлять основу для дослідження актуальної сьогодні проблеми соціальної роботи з як військовослужбовцями, так їхніми сім'ями в ході тривалої відсічі ворожої збройної агресії. Доповнено й розширено уявлення про зміст соціальної роботи з військовослужбовцями. У публікації автором наголошується на необхідності поняття «соціальна робота», яке ширше розкриває суть соціальної допомоги військовослужбовцям, що пов'язана з їхньою військовою діяльністю, й означається як один із напрямів формування їхньої мотивації для захисту своєї країни від збройної ворожої агресії. Також автор досліджує сучасний стан соціальної роботи з військовослужбовцями та їхніми сім'ями, окреслює необхідність збагачення змісту такої роботи, зокрема розвиток таких напрямів, як соціально-психологічний, соціально-педагогічний, соціально-інформаційний. Проаналізовано основні напрями соціальної роботи в Збройних Силах України в умовах сьогодення (в умовах відсічі збройної агресії російської федерації), коли військовослужбовці, які беруть безпосередню участь у бойових діях, потребують підвищеної соціальної уваги, комплексної та дієвої системи соціального захисту. У таких умовах питання соціального захисту військовослужбовців з боку держави й соціальної підтримки з боку громадянського суспільства набуває особливої актуальності. Здійснено порівняльний аналіз діяльності соціальних працівників і волонтерської діяльності в Збройних Силах та армії зарубіжних країн, зокрема в збройних силах Сполучених Штатів Америки й канадських Збройних силах.

Ключові слова: психологічна підтримка персоналу, соціальна робота, соціальний захист, військовослужбовці, соціальні працівники, напрями, методи й технології соціальної роботи.

In the article, the author presents the results of a study of the problem of social work with military personnel and their families in the context of repelling the armed aggression of the Russian Federation. The author reveals the concepts of "psychological support of personnel", "social work", "social protection", which form the basis for studying the current problem of social work with both military personnel and their families, during the long-term repelling of enemy armed aggression. The idea of the content of social work with military personnel has been supplemented and expanded. In the publication, the author emphasizes the need for the concept of "social work", which more broadly reveals the essence of social assistance to military personnel related to their military activities, and is defined as one of the areas of forming their motivation to defend their country from armed enemy aggression. The author also explores the current state of social work with military personnel and their families, outlining the need to enrich the content of such work, in particular, the development of such areas as socio-psychological, socio-pedagogical, and socio-informational. The main areas of social work in the Armed Forces of Ukraine in the current conditions (in the context of repelling the armed aggression of the Russian Federation) are analyzed. After all, it is at a time when military personnel who take direct part in hostilities require increased social attention, a comprehensive and effective system of social protection. In such conditions, the issue of social protection of military personnel from the state and social support from civil society becomes particularly relevant. A comparative analysis of the activities of social workers and volunteer activities in the Armed Forces and armies of foreign countries, in particular in the armed forces of the United States of America and the Canadian Armed Forces, is carried out.

Key words: psychological support for personnel, social work, social protection, military personnel, social workers, directions, methods and technologies of social work.

УДК 371.233.2

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.25>

Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Нехаснко С.І.

к.пед.н., доцент кафедри
військової психології
Національний університет
оборони України
ORCID ID: 0000-0003-0112-1018

Повномасштабне військове вторгнення російської федерації в Україну 24 лютого 2022 року зумовлює необхідність унесення змін до чинної системи соціального захисту військовослужбовців Збройних Сил України (далі – ЗС України) та членів їхніх сімей. Це пов'язано з тим, що значно збільшилася кількість особового складу ЗС України за рахунок мобілізованих і резервістів, а також зростає потреба в соціальному захисті родин загиблих, зниклих безвісти й полонених військовослужбовців. Досвід відсічі військової агресії однозначно довів, що ефективність бойової діяльності особового складу залежить не лише від умінь майстерно володіти зброєю та бойовою технікою, а й від створення й забезпечення сприятливих соціальних

і правових умов їхньої діяльності, усебічного задоволення потреб особового складу. Обмеження та надвисокі навантаження, які несуть військовослужбовці, мають враховуватися й компенсуватися державою шляхом їх повного матеріально-побутового, фінансового забезпечення й особливого правового статусу.

Згідно зі статтею 17 Конституції України, «Держава забезпечує соціальний захист громадян України, які перебувають на службі в Збройних Силах України та в інших військових формуваннях...». ЗС України являють собою складний соціальний організм, де відбувається процес становлення й поступального розвитку особистості військовослужбовця, який виконує свої обов'язки з ризиком

для життя, особливо сьогодні, в умовах довготривалої російсько-української війни.

Головна специфічна ознака зумовлена основним функціональним призначенням ЗС України – збройним захистом суверенітету, цілісності й недоторканності України, мирної праці та добробуту її громадян. Ця функція реалізується завдяки підтриманню постійної боєготовності війська. На індивідуальному рівні це означає постійне перебування всіх причетних до діяльності війська – військовослужбовців, працівників ЗС, навіть членів їхніх сімей, у постійній готовності до негайних адекватних професійних дій.

Одним із важливих його компонентів для підтримки на необхідному рівні морально-психологічного стану особового складу є соціальною робота, яка покликана сприяти створенню необхідних соціальних і правових умов виконання особовим складом завдань за призначенням. Соціальна робота покликана задовольняти соціальні потреби представників таких специфічних груп населення, до яких належать військовослужбовці, особи, звільнені з військової служби, члени їхніх сімей. Соціальна робота з військовослужбовцями та членами їхніх сімей стає все більш актуальною в умовах тривалого конфлікту в Україні.

Відповідно до законодавства України, соціальна робота в ЗС України є інструментом державної соціальної політики в армії і становить широкий комплекс організаційних, інформаційних, соціально-правових, фінансово-економічних та інших заходів з питань прав і свобод людини та громадянина, пільг, соціальних гарантій, компенсацій, що встановлені чинним законодавством України, відомчими підзаконними актами й розпорядженнями для військовослужбовців усіх категорій, працівників ЗС України та членів їхніх сімей. Організовується на підставі вимог Конституції України [3], Законів України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» [9], «Про оборону України» [7], «Про військовий обов'язок і військову службу» [5], постанов Кабінету Міністрів України й інших нормативно-правових актів України.

Ураховуючи вищевикладене, указані чинники зумовлюють сьогодні гостру необхідність переходу до якісно нової системи діяльності органів військового управління та військових частин щодо налагодження й упровадження нових підходів в організації та виконання завдань соціальної роботи з урахуванням досвіду відсічі військової російської агресії та країн НАТО.

Аналіз наукових праць з питань соціальної роботи свідчить про те, що це питання вивчали вітчизняні та зарубіжні вчені, зокрема Н. Горішна, Л. Домінелі, Д. Дастін, О. Купенко, М. Лукашевич, К. Ланс, І. Мигович, В. Поліщук, Т. Семигіна, А. Фурман, А. Ярошенко й інші. Проблеми соціальної роботи з військовослужбовцями та їхніми сім'ями присвятили наукові пошуки В. Алещенко, В. Афанасенко, А. Бережний, О. Бойко, Ю. Бриндікова, Н. Гусак, В. Дикун, О. Логвінова, О. Міхєєва, В. Мулява,

О. Морщакова, Т. Назарчук, О. Рассказова, В. Санжаровець, І. Трубавіна й інші дослідники.

У результаті ретельного аналізу наукової літератури з обраної теми виявлено, що проблема вивчення стану та специфіки соціальної роботи з військовослужбовцями в умовах довготривалої відсічі збройної агресії російської федерації не була предметом окремого дослідження. Це пояснюється, зокрема, недостатньою орієнтацією державної соціальної політики на розв'язання зазначених проблем, відсутністю кваліфікованих фахівців щодо реалізації цього питання. Уважаємо за необхідне проаналізувати досвід країн НАТО, досвід російсько-української війни щодо пошуку й упровадження нових підходів в організації та виконання завдань соціальної роботи в ЗС України.

Починаючи дослідження порушеної нами проблеми, хочеться зазначити, що реалії сьогодення в Україні свідчать про те, що військовослужбовців можна зарахувати до соціально незахищених верств населення. У складних соціальних, а головне психологічних умовах усі військовослужбовці, тобто й солдати, й офіцери, які покликані захищати державу, самі потребують соціального захисту й допомоги, тому стають об'єктами соціальної роботи.

Важливість підтримки цієї категорії людей у державі саме засобами соціальної роботи впливає із самої сутності цієї науково-практичної галузі.

Соціальна робота з військовослужбовцями та членів їхніх сімей є одним із найважливіших елементів забезпечення готовності військ (сил) до виконання завдань за призначенням. Сьогодні соціальна робота з персоналом ЗС України розглядається як поєднання належного матеріального забезпечення та здійснення соціального супроводу військовослужбовців і членів їхніх сімей.

Аналізуючи зміст та особливості сучасної соціальної роботи з військовослужбовцями та їхніми сім'ями як науково-практичну проблему, ми робимо висновки, що основна мета соціальної роботи із цією категорією осіб полягає в тому, щоб відновити фізичні й психічні сили тих, кому надається саме ця допомога, теоретично обґрунтувати принципи, методи й умови реалізації соціальної допомоги сім'ям військовослужбовців; розширити й посилити підготовку професіоналів у сфері соціальної роботи, унести елементи соціальної справедливості в рамки субординаційних ставлень, характерних для військової служби. Варто відзначити, що особливістю сучасної соціальної роботи є спрямованість на позитивний соціальний розвиток особистості військовослужбовця разом із розв'язанням суб'єктивних проблем. Головними цілями соціальної роботи є такі: соціологічна – послаблення чинників, що дестабілізують соціум, запобігання соціальним конфліктам, забезпечення рівноваги, стабільності й гармонії в суспільстві (тобто соціальна робота виконує функцію соціального послаблителя суперечок, розбрату в суспільстві, своєрідного соціального амортизатора, а головне її завдання – олюднення суспільних відносин); філософська –

спасіння того, кому загрожує загибель, зрештою, спасіння людини, людства. Людина є найважливішим дороговказом у соціальній роботі.

На наш погляд, доречно буде вивчити досвід організації соціальної роботи у ЗС США та Канади.

Організація соціальної роботи в ЗС США.

Варто зазначити, що становлення військової соціальної роботи в США відбувалося протягом останніх 60 років, якщо на початку військові соціальні працівники працювали лише з військовослужбовцями, що мали проблеми психічного здоров'я, то сьогодні поле їхньої професійної діяльності є значно ширшим. Нині військова соціальна робота розглядається як невідокремний компонент соціальної політики та реагування держави на наслідки війни й передбачає професійне втручання, яке полягає не лише в охороні здоров'я, а й у забезпеченні гідного життя військовослужбовців, ветеранів і членів їхніх сімей [1].

Загалом можна умовно сформувати таку структуру організації соціальної роботи в ЗС США, яка включає складові:

- державні програми щодо соціального супроводу та підтримки військовослужбовців і членів їхніх сімей;
- соціальний супровід і підтримка військовослужбовців і членів їхніх сімей на рівні військової організації;
- заходи щодо соціальної підтримки на рівні громади (волонтерська діяльність);
- інформаційні ресурси.

Варто зазначити, що загальне керівництво й організацію заходів соціальної роботи в ЗС США здійснює Служба сімейної, моральної підтримки, добробуту та відпочинку Збройних Сил США (Army Family and Morale, Welfare and Recreation Service, US ARMY MWR) (далі – Служба СМПДВ).

Служба СМПДВ – це мережа служб, яка створена для виконання таких завдань:

- здійснення заходів соціальної підтримки кар'єрного зростання військовослужбовців;
- створення в підрозділах середовища, що сприяє адаптивності й самостійності військовослужбовців і членів їхніх сімей;
- задоволення потреб військовослужбовців і членів їхніх сімей;
- здійснення заходів соціального супроводу військовослужбовців, членів їхніх сімей і цивільного персоналу;
- організацію заходів, які сприяють фізичному, емоційному, соціальному, сімейному та духовному розвитку військовослужбовців і членів їхніх сімей.

Послугами програм, які реалізуються вказаною службою, користуються дійсні військовослужбовці, резервісти та члени їхніх сімей, військові пенсіонери, ветерани, цивільний персонал, який бере участь у розгортанні (бойових операціях, діях), а також особи цивільного персоналу, які отримали інвалідність під час участі в указаних заходах.

Кожний вид ЗС США має свої структурні підрозділи Служби СМПДВ. Залежності від проблемних питань, які виникали у військових частинах (підрозділах) у ході організації соціального супроводу військовослужбовців і членів їхніх сімей, здійснюється фінансування відповідних програм. Як правило, такі програми орієнтовані на цільові групи (військовослужбовців, подружжя, сім'ї військовослужбовців, неодружених (незаміжних) військовослужбовців, дітей військовослужбовців) та можуть бути спрямовані на:

- забезпечення безкоштовного й пільгового відпочинку та подорожей для військовослужбовців і їхніх сімей;
- безкоштовне або пільгове відвідування фітнес-центрів, ресторанів, конференц-центрів, харчування;
- надання акредитованих послуг по догляду за дітьми, їх навчання тощо.

Особливе місце в системі організації соціальної роботи в ЗС США займає система роботи із сім'ями військовослужбовців.

Так, у США функціонує Система сімейної готовності (Family Rediness System), яка визначається як мережа агентств, програм, послуг та окремих осіб, а також співпраця між ними, що сприяє підвищенню готовності та якості життя військовослужбовців і членів їхніх сімей. Система сімейної готовності підтримує кожного військовослужбовця та члена його сім'ї, незалежно від статусу або місцезнаходження, особисто, по телефону або онлайн. Система сімейної готовності складається з багатьох організацій, які надають широкий спектр послуг, деякі із цих організацій є частиною Міністерства оборони, а також низка інших організацій, які функціонують на державному або місцевому рівні. Основна частина послуг забезпечується програмами Служби військової спільноти (Army Community Service Programs).

Варто зазначити, що спрямованість програм Служби військової спільноти (ACS) націлена на надання таких послуг, як підтримка мобілізації та розгортання; підтримка переселення; особистий фінансовий менеджмент; послуги освіти та працевлаштування для члена подружжя; освіта з питань сімейного життя; кризова сімейна допомога; послуги з профілактики й реагування на домашнє насильство; послуги із запобігання та реагування на жорстоке поводження з дітьми; підтримка новоспечених батьків; підтримка сімей з особливими потребами; немедичні індивідуальні й сімейні консультації; допомога під час повернення до цивільного життя; інформація та маршрутизація за запитами.

Кожна програма є стандартизованою, виключає дублювання в наданні послуг і вимірює ефективність обслуговування. Послуги надаються за напрямками відповідно до специфіки програм у центрах військової та сімейної підтримки, що знаходяться на військових базах, на об'єктах резервного комплектування, у місцевих громадах і здійснюють свою діяльність у телефонному чи онлайн-режимі.

Ключовими програмами, які спрямовані на соціальну підтримку військовослужбовців і членів їхніх сімей, є програма захисту сім'ї та мобілізаційна допомога.

Структурним органом, який здійснює заходи соціальної підтримки військовослужбовців і членів їхніх сімей, є Центр допомоги військовослужбовцям і членам їхніх сімей (Soldier and Family Assistance Center). Указані Центри, як правило, розміщуються на території військових баз.

З метою здійснення соціального супроводу військовослужбовців і членів їхніх сімей Центри надають такі послуги:

- інформаційно-довідкову допомогу;
- військово-кадрові послуги (допомога з військової документацією та інформацією, ідентифікаційними картками й управління документами, якщо такі є);
- допомогу з планами на освіту, перевіркою пільг, підтримкою освіти членів сім'ї та іншою інформацією, що стосується питань кар'єрного зростання; допомогу в перехідному періоді з військової до цивільної служби;
- фінансове консультування (забезпечує управління кредитами, розробку бюджету);
- надає надзвичайну фінансову допомогу у вигляді позик або грантів, а також грошову допомогу для вищої освіти дітей військовослужбовців, які перебувають на їх утриманні.

Крім того, Центр надає членам сімей військовослужбовців інформацію з питань залежностей і рекомендує фахівців; координує правові та пасторальні послуги; допомагає з пошуком ресурсів для проживання членів сім'ї; участі в усіх дитячих, молодіжних і шкільних програмах, включаючи будинки спортивного та сімейного догляду за дитиною; здійснює координацію між Збройними Силами, Національною гвардією, державними й місцевими органами.

Перелічені вище послуги можуть надаватися як дійсним військовослужбовцям, так і ветеранам, а також членам їхніх сімей. Іноді на базах можуть утворюватися додаткові Центри для поранених військовослужбовців.

На рівні військової частини (підрозділу) працюють військові соціальні працівники.

Залежно від сфери діяльності й організаційної структури видів ЗС США відрізняються й функції соціальних працівників. Так, серед основних функцій військових соціальних працівників ЗС США варто виокремити такі:

- проведення клінічного консультування та кризового втручання;
- усунення негативних наслідків війни;
- навчання й тренування,
- проведення соціальних досліджень;
- адміністрування, консультування й розвиток політики в питаннях військової соціальної роботи;
- прискорення видужання й поліпшення емоційного самопочуття військовослужбовців, їхніх сімей;
- координація та нагляд за медичним доглядом клієнтів;

– планування й реалізація заходів із запобігання хворобам і впровадження заходів із поліпшення догляду за здоров'ям;

– адвокація, координація та консультування чинних військовослужбовців або тих, хто закінчив військову службу, і їхніх сімей;

– координація ресурсів і заходів у соціальній, психологічній, поведінковій, медичній, фінансовій, освітній реабілітації клієнтів;

– терапія психічного здоров'я: від лікування фізичного стану клієнтів до роботи із сім'єю та ліквідації посттравматичного досвіду;

– кризове втручання.

Діяльність військових соціальних працівників додатково регулюють національні стандарти практики соціальної роботи з військовослужбовцями, ветеранами та їхніми сім'ями, розроблені й прийняті Національною асоціацією соціальних працівників.

Зокрема, указані уніфіковані стандарти зорієнтовані на такі етичні принципи, які покладені в основу професійної етики та компетентності військового соціального працівника:

– прихильність: відповідальність за добробут клієнта;

– компетентність: демонстрація високого рівня знань, умінь і навичок, отриманих під час навчання, тренування, ліцензування, сертифікації та професійного досвіду;

– культурна компетентність: розуміння ролі оточення клієнта, суспільні цінності, норми, які впливають на його поведінку;

– розуміння та звітування знання й розуміння дилем, які можуть мати вплив на клієнта;

– цілісність: сприяння наданню послуг найвищої якості;

– приватність і конфіденційність (окрім випадків, які не загрожують життю чи здоров'ю клієнта), захист прав клієнтів і їхніх сімей;

– повага до особистості, право на самовизначення клієнта;

Крім того, залежно від обставин, у разі потреби під час розгортання (підготовки до участі в бойових операціях) або після повернення з розгортання до заходів щодо соціальної підтримки може залучатися капелан.

У ЗС Канади соціальна робота зосереджена на наданні психосоціальних і психіатричних послуг, які включають клінічну діяльність, таку як оцінка, психотерапія, й офіційно практикується в центрах здоров'я [1]. Структура організації соціальної роботи в ЗС Канади схожа на структуру ЗС США, водночас має свої особливості.

З метою соціальної підтримки військовослужбовців і членів їхніх сімей основою підходу щодо надання відповідних послуг є програма військових сімейних служб, що складається з мережі програм і послуг, які надаються як централізовано, так і через 32 ресурсні центри по всій країні, а також послуги для військовослужбовців ЗС Канади в США, Європі та за її межами.

Послуги вказаних програм поширюються на військовослужбовців, резервістів, члени їхніх сімей і батьків, цивільний персонал, який залучається до розгортання військових підрозділів, і родичів, членів родин загиблих.

Реалізацію військової сімейної політики здійснює Служба військової сім'ї (Military Family Service), яка є підрозділом Служби морально-соціального забезпечення ЗС Канади. Служба розробляє політику й стандарти, інвестує фінансові ресурси, пропонує професійні настанови та робить доступними інструменти вимірювання ефективності, щоб заохочувати й підтримувати достовірність, актуальність і підзвітність програм.

Крім того, Служба здійснює керівництво основними трьома програмами, такими як управління освіти дітей, програма послуг для сімей військовослужбовців, ініціативи якості життя.

Програма «Управління освіти дітей» здійснює управління компенсаціями, програмами виплат і пільг, а також нагляд за освітніми програмами, що пропонується в школах-інтернатах Міністерства національної оборони за кордоном. Керівні служби консультування також пропонуються для кращої підтримки вимог до освіти дітей, коли вони переїжджають до іншого місця проходження служби військовослужбовця як у межах країни, так і за кордон.

Програма послуг для сімей військовослужбовців сприяє й полегшує послуги та програми в спільноті для покращення добробуту сімей військовослужбовців.

З метою реалізації права військовослужбовця на забезпечення житлом застосовується програма з покращення якості життя.

Належна й ефективна реалізація програми з підтримки сімей забезпечуються такими структурами та сервісами, як Директорат військових сімейних служб; багатосервісні військові сімейні центри; онлайн-ресурс FamilyForce.ca; сімейна інформаційна лінія; Національна військова сімейна рада.

Багатосервісні військові сімейні центри – неприбуткові організації, які працюють у співпраці зі Службою військових сімей, місцевою командною ланкою та партнерами спільноти для надання основних послуг, що координуються вказаною Службою. Зазначені центри дислокуються в Канаді (діє 31 центр), Європі та США.

Онлайн-ресурс FamilyForce.ca – це веб-портал, який зв'язує військові сім'ї з найближчими для них військовими сімейними ресурсними центрами й надає всю необхідну інформацію.

Сімейна інформаційна лінія підтримує сім'ї військовослужбовців, коли вони перебувають на значній відстані від військовослужбовців у зв'язку з розгортанням, відрядженням чи навчанням. Навчені консультанти пропонують конфіденційні, двомовні послуги 24 години на добу, 365 днів на рік по телефону або електронною поштою.

Окрему увагу варто приділити діяльності військових ресурсних сімейних центрів.

Військові ресурсні сімейні центри є основними надавачами послуг у військових спільнотах і дислокуються при базах військових підрозділів. Персонал центру заохочує та сприяє добровільній участі сімей військовослужбовців, особливо подружжя, у всіх аспектах їхньої діяльності – від планування програми й надання послуг до організаційного управління та керівництва. Така модель обрана для надання послуг сім'ям військовослужбовців і їх підтримки.

Керівництво центром здійснює виконавчий директор, який розробляє, адмініструє програми й послуги за конкретними напрямками, такими як надання інформації, інформаційно-просвітницька робота для новостворених і новоприбулих сімей, програми сімейного добробуту, консультування та підтримка в кризових ситуаціях. Надання послуг забезпечує персонал центру. На базі центру працює команда психологів і соціальних працівників для сімей, команда фахівців, які працюють із дітьми віком до 5 років (на кшталт дитячого садка), екстрений дитячий садок (у разі необхідності терміново відлучитися дружині військовослужбовця в справах), післяшкільний клуб для школярів, група, яка допомагає сім'ям, що переїжджають до іншого місця, соціальні клуби для спілкування жінок, клуби творчості для дорослих і дітей. Крім того, центр проводить власні заходи в межах дозвілля. Також активну роль у діяльності центрів виконують волонтери.

Фінансування програм центру реалізовується на основі попередньо поданого плану заходів. План заходів формується керівництвом центру на наступний рік на основі аналізу проблемних питань соціального характеру й потреб місцевої військової спільноти, узгоджуються та затверджуються радою директорів центру. За результатами річної діяльності центри подають звіт про ефективність, який має чіткі критерії оцінки.

На рівні військових підрозділів функцію підтримки членів сімей військовослужбовців виконує військовий капелан. Для цього він взаємодіє з усіма підрозділами (фінансовим, юридичним, кадровим, соціальним) і на нього покладено завдання допомоги у вирішенні не лише релігійних, а й соціальних і психологічних питань. Зазвичай капелан спілкується з членами сімей по телефону або зустрічається на військовій базі, за необхідності – відвідує сім'ю за місцем проживання.

Також варто зазначити, що з метою покращення надання послуг щодо підтримки членів сімей військовослужбовців постійно проводяться ґрунтовні дослідження, спрямовані на покращення якості надання послуг указаним категоріям осіб.

Враховуючи вищевикладене, можемо дійти висновку, що всі державні програми соціального захисту в арміях вищезазначених країн формуються для військової спільноти. Разом із тим у межах програм існують більш вузько централізовані напрями для дружин, дітей військовослужбовців, подружжя та сімей загалом. У кожній із проаналізованих кра-

ін формування соціальних програм здійснюється на основі спеціально проведених фахових досліджень, які вивчають потреби відповідних категорій осіб, і їхніх особистих відгуків про якість надання цих послуг.

Бойові дії в Україні тривають уже понад десять років. За цей час через фронт пройшли сотні тисяч людей, десятки тисяч отримали поранення різного ступеня важкості. Ті ж, хто пройшов війну фізично відносно неушкодженими, часто все одно потребують реабілітації, у тому числі й психологічної. Командування багатьох військових частин не збирається залишати цих людей сам на сам із державною бюрократією. Для супроводу таких осіб і створені патронатні служби/служби супроводу для підтримки військових і членів їхніх родин, серед них – патронатні служби 93-ї ОМБр «Холодний Яр», 47-ї ОМБр «Магура», 3 ОШБр, 12-та ОБрСП «Азов», ГУР МОУ й інші. Патронатна служба – звідси і назва, тобто ті, хто керує та координує воїнів за потреби – «патрони». Робота цих служб виявилася досить ефективною. Від самого початку створення патронатні служби допомагають пораненим із лікуванням, реабілітацією, протезуванням (у разі отримання інвалідності) й оформлення документів для отримання відповідного статусу на державні виплати. З початком повномасштабної війни до функціоналу патронатної служби додалися ще питання обміну військовополонених, а також процедура упізнання й поховання полеглих воїнів [12, с. 201–202].

Проаналізувавши особливості соціальної роботи з військовослужбовцями та їхніми сім'ями, ми дійшли висновку, що цілі сучасної соціальної роботи полягають у тому, щоб зберегти фізичні та психічні сили військовослужбовців, скорегувати їхні особистісні установки, стимулювати їхній розвиток у суспільстві.

Оптимізація сучасних технологій соціальної роботи з учасниками бойових дій можлива за дотримання таких умов: розширення спектру послуг у державній мережі соціальних служб, створення альтернативних осередків соціальних послуг; наявність фахівців із соціальної роботи зі спеціальною підготовкою досвіду щодо роботи у військовому середовищі з розв'язання проблем військовослужбовців; організація самодопомоги й взаємодопомоги родинам військовослужбовців; формування дієвої соціальної політики держави, зокрема у сфері соціального захисту учасників бойових дій в Україні.

Перспективним напрямом подальших досліджень убачаємо теоретико-методичні засади створення й функціонування системи соціальної роботи із сім'ями військовослужбовців, а саме з'ясувати соціально-педагогічні умови здійснення цього виду

діяльності, вивчити потреби й інтереси, здійснити аналіз інноваційних методик і технологій розв'язання проблем, які назріли в цій категорії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Беспалько А., Шумейко А. Основи військово-соціальної роботи у Збройних Силах України та арміях провідних країн світу. *Вісник: Соціальна робота*. 2020. № 1(5). С. 6–10.
2. Гусак Н.Є., Нескородяна О.П., Військові соціальні працівники в Сполучених Штатах Америки. *Наукові записки НаУКМА*. Київ, 2016. Том 188 : Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. С. 61–65.
3. Конституція України : офіц. текст. Київ : КМ, 2013. 96 с.
4. Логвінова О., Рассказова О. Соціальна робота з військовослужбовцями та їхніми сім'ями в умовах тривалого конфлікту на сході України. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2021. Вип. 2. С. 61–71.
5. Про військовий обов'язок і військову службу : Закон України від 25.03.92 № 2232-12. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2232-12#Text> (дата звернення: 23.10.2025).
6. Про Збройні сили України : Закон України від 6 грудня 1991 року № 1935-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1934-12#Text> (дата звернення: 20.11.2025).
7. Про оборону України : Закон України від 06.12.1991 № 1932-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1932-12#Text> (дата звернення: 23.10.2025).
8. Про пенсійне забезпечення осіб, звільнених з військової служби, та деяких інших осіб : Закон України від 09.04.1992 № 2262-12. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2262-12#Text> (дата звернення: 23.10.2025).
9. Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей : Закон України від 20.12.1991 № 2011-12. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-12#Text> (дата звернення: 20.11.2025).
10. Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю : Закон України від 17.01.2019 № 2671-VIII. *Відомості Верховної Ради України*. 2001. Ст. 213.
11. Про статус ветеранів війни, гарантій їх соціального захисту : Закон України від 23.11.1995 № 3551-12. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text> (дата звернення: 20.11.2025).
12. Рейнс О. Що таке Азов з України? Київ, 2023. 240 с.
13. Соціальний супровід військовослужбовців Збройних Сил України та членів їх сімей: практичні аспекти діяльності посадових осіб військових частин, територіальних центрів комплектування та соціальної підтримки : методичний посібник / О.В. Герасименко, І.М. Горбенко та ін. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2023. 130 с.

Стаття надійшла у редакцію: 27.10.2025

Стаття прийнята: 06.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

МОРАЛЬНА ТРАВМА У ВИМІРАХ БОЙОВОГО ДОСВІДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ

MORAL INJURY IN THE DIMENSIONS OF COMBAT EXPERIENCE AND THE PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF WAR

Статтю присвячено аналізу феномена моральної травми в контексті бойового досвіду військовослужбовців і психологічних наслідків війни. Війна є середовищем, у якому етичні норми піддаються руйнуванню, а моральна ідентичність особистості зазнає дезінтеграції. Моральна травма розглядається як глибоке внутрішнє ушкодження психіки, що виникає внаслідок участі в діях або спостереження за подіями, які суперечать власним моральним переконанням і цінностям. У статті узагальнено підходи провідних зарубіжних та українських дослідників (Дж. Шей, В. Ліц, В. Неш, Г. Коінг, Дж. Вортман, О. Блінов, М. Козігора, Т. Титаренко) до осмислення когнітивних, афективних, поведінкових, екзистенційних і нейропсихологічних аспектів цього феномена. Показано, що моральна травма відрізняється від посттравматичного стресового розладу тим, що її ядром є не страх, а конфлікт совісті, провини, сором і втрата сенсу. Виокремлено ключові рівні моральної травматизації: когнітивний (зміна базових переконань і моральних схем), емоційний (переживання сорому, провини, безсилля), поведінковий (соціальна ізоляція, самопокарання), духовний (утрата зв'язку з власними цінностями) і нейрофізіологічний (порушення емоційної регуляції). Проаналізовано український контекст, у якому моральна травма набуває особливої гостроти внаслідок тривалої війни й масового зіткнення з моральними дилемами. Акцентовано на важливості суспільного визнання і створення умов для безпечної вербалізації бойового досвіду як чинника подолання морального поранення. У підсумку обґрунтовано необхідність формування міждисциплінарних програм допомоги військовослужбовцям, що поєднують клінічні, психологічні, етичні й духовні підходи, спрямовані на відновлення моральної цілісності, гідності й внутрішньої узгодженості особистості.

Ключові слова: моральна травма, бойова травма, бойовий досвід, моральна дезінтеграція, сором, провини, військовослужбовці, посттравматичне зростання, моральна рефлексія, психологічна реабілітація.

The article is devoted to the analysis of the phenomenon of moral injury in the context of the combat experience of military personnel and the psychological consequences of war. War is conceptualized as an environment in which ethical norms are destabilized, and the moral identity of the individual undergoes profound disintegration. Moral injury is defined as a deep internal psychological wound that arises from participation in or witnessing actions that contradict one's own moral convictions and values. The paper summarizes the approaches of leading international and Ukrainian scholars – Jonathan Shay, Brian Litz, William Nash, Harold Koenig, Joseph Wortmann, Oleksandr Blinov, Maryna Kozihora, and Tetiana Tytarenko – who have examined the cognitive, affective, behavioral, existential, and neuropsychological dimensions of this phenomenon. It is demonstrated that moral injury differs from post-traumatic stress disorder in that its core is not fear but a conflict of conscience, accompanied by guilt, shame, and loss of meaning. The key levels of moral traumatization are identified: cognitive (changes in basic beliefs and moral schemas), emotional (experiences of shame, guilt, and helplessness), behavioral (social withdrawal, self-punishment), spiritual (loss of connection with one's own values), and neurophysiological (disturbances in emotional regulation). The Ukrainian context is analyzed, in which moral injury acquires particular acuteness due to the prolonged war and the widespread confrontation with moral dilemmas. Emphasis is placed on the importance of public acknowledgment and the creation of conditions for the safe verbalization of combat experience as essential factors in overcoming moral wounding. The article concludes by substantiating the need for interdisciplinary assistance programs for military personnel that integrate clinical, psychological, ethical, and spiritual approaches aimed at restoring moral integrity, dignity, and inner coherence of the individual.

Key words: moral injury, combat trauma, military experience, moral disintegration, shame, guilt, service members, post-traumatic growth, moral reflection, psychological rehabilitation.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.26>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0**Павловська-Кравчук В.А.**к.юрид.н., доцент кафедри соціології та психології
Навчально-наукового інституту № 5
Харківський національний
університет внутрішніх справ
ORCID ID: 0009-0004-9922-7228**Егонська-Спенсер Н.А.**директор
Інститут транзакційного аналізу
та інтегративної психотерапії
ORCID ID: 0009-0007-9216-6014

Вступ. Війна є екстремальним соціально-психологічним феноменом, який радикально змінює систему координат особистості, перевіряючи не лише фізичну витривалість, а й межі морального світу людини. У бойових умовах стираються звичні етичні межі, що визначали поведінку в мирному житті, і саме тоді постає феномен, який сучасна психологічна наука дедалі частіше виокремлює як самостійний предмет дослідження, – моральна травма (moral injury). На відміну від посттравматичного стресового розладу, який є реакцією на безпосередню загрозу життю, моральна травма виникає як результат зіткнення з подіями, що суперечать глибинним моральним переконанням, духовним принципам або уявленням про власну людяність.

Психологічний феномен війни виявляє себе не лише через страждання, втрати й фізичну небезпеку, а насамперед через моральні дилеми, перед якими постає особистість. Кожне рішення в бойових умовах набуває етичного виміру: воно пов'язане з оцінкою власних дій, обов'язку, провини, а також із питанням збереження людяності в умовах насильства. Війна не лише випробовує психіку, а й оголює фундаментальні підвалини моральної свідомості, ставлячи під сумнів традиційні уявлення про добро, справедливість і відповідальність.

Водночас моральна травма як психологічне явище не обмежується лише військовим контекстом: вона відображає універсальний механізм реакції людини на ситуації, що виходять за межі її етичних можливостей. Проте саме бойовий дос-

від робить цей феномен особливо інтенсивним, оскільки в екстремальних обставинах моральний вибір часто має безповоротні наслідки. Для військовослужбовців це означає зіткнення із ситуаціями, у яких виконання наказу, урятування побратимів чи захист держави може водночас суперечити внутрішньому відчуттю правильності, спричиняючи глибоку морально-ціннісну кризу.

Моральна травма в сучасній психології визначається як глибоке внутрішнє ушкодження психіки, що виникає внаслідок участі в діях або спостереження за діями, які суперечать власним моральним цінностям, переконанням чи етичним нормам, і призводить до дезінтеграції моральної ідентичності, втрати довіри до себе та світу, формування стійких почуттів провини, сорому, духовного виснаження й внутрішньої спустошеності. Уперше поняття *moral injury* введено в науковий обіг американським психіатром Джонатаном Шеєм на основі клінічного аналізу ветеранів війни у В'єтнамі, які переживали не стільки страх, скільки глибоке відчуття моральної зради [15; 16, с. 182]. Надалі феномен моральної травми отримав ґрунтовний розвиток у працях Р. Ліца, Б. Неша, П. Кюр'є, К., К. Коїнга, Дж. Вортмана, М. Браяна й інших учених, які описали когнітивні, афективні, соціальні й екзистенційні механізми цього феномена. В українській психології моральну травму досліджують О. Блінов, М. Козігора, Т. Титаренко, які аналізують її як феномен руйнування морально-ціннісної сфери, що проявляється в контексті бойового досвіду, посттравматичного зростання та процесу моральної реконструкції особистості.

Виклад основного матеріалу. Сучасні наукові підходи до визначення моральної травми демонструють її концептуальну еволюцію – від клінічного опису до системного аналізу як морально-екзистенційного процесу. Джонатан Шей визначав її як «руйнування довіри воїна до морального порядку світу й лідерів, які мали втілювати справедливість» [15]. Його підхід акцентував на зраді моральних очікувань і втраті смислової опори. Річард Ліц запропонував ширше трактування, розглядаючи моральну травму як «психологічну, поведінкову, соціальну та духовну дезінтеграцію, спричинену участю в діях, що суперечать власним моральним переконанням» [12, с. 695]. Метью Браян наголошував, що це не лише результат скоєного, а й наслідок усвідомлення того, що «людина не зробила того, що мала зробити» [5]. Такий аспект «бездіяльності» (*failure to act*) істотно розширив розуміння морального ушкодження як форми негативної моральної самооцінки.

Кеннет Коїнг і Джозеф Вортманн увели до аналізу духовно-релігійний компонент, визначаючи моральну травму як стан втрати зв'язку між совістю, вірою та уявленням про добро. На їхню думку, вона проявляється у феноменах «морального виснаження», «віддалення від Бога», «розщеплення духовного «Я»» [11, с. 659; 18]. М. Козігора в праці «Психологічні особливості прояву моральної травми під час воєнного конфлікту» визначає її як стан внутрішнього морального конфлікту, що супроводжу-

ється переживанням провини, сорому, втрати сенсу й руйнуванням етичних орієнтирів, які забезпечували цілісність особистості до бойового досвіду [3].

Таким чином, у сучасній науковій традиції моральна травма осмислюється як багатовимірне утворення, у якому переплітаються когнітивні (порушення переконань і ціннісних схем), емоційні (почуття провини, сорому, відчуження), поведінкові (самоусунення, ізоляція, деструктивна поведінка) та духовно-екзистенційні (утрата сенсу, моральне оніміння, відчуття внутрішньої «порожнечі») компоненти.

Моральна травма проявляється не як страх, а як внутрішнє моральне поранення – руйнування внутрішньої цілісності, коли людина не може примирити свої дії або бездіяльність із власними етичними цінностями. Як зазначає М. Козігора, моральна травма у військовослужбовців виникає в ситуаціях, коли бойовий обов'язок вступає в суперечність із совістю: участь у діях, що спричиняють загибель цивільних; неможливість запобігти пораненню товаришів; спостереження за актами жорстокості чи моральної зради [3]. У таких умовах людина втрачає здатність бачити себе носієм моральних цінностей, формується стійке відчуття провини, сорому та безсилля перед моральним вибором.

Згідно з моделлю Р. Ліца та співавторів, моральна травма – це порушення базових моральних схем, які визначають уявлення людини про добро, справедливість, гідність та обов'язок. Її механізм полягає в руйнуванні довіри до себе й світу, у втраті когерентності між моральними переконаннями та досвідом [12, с. 700]. Джонатан Шей описує цей стан як «дезінтеграцію моральної ідентичності», коли людина більше не відчуває себе морально спроможною жити з власними вчинками [16, с. 182]. Моральна травма часто має латентний перебіг: вона може не проявлятися під час бойових дій, але загострюється після демобілізації, коли з'являється час осмислити прожите.

Механізми моральної травматизації охоплюють кілька взаємопов'язаних рівнів.

Когнітивний рівень характеризується зміною базових переконань: світ починає сприйматися як несправедливий і небезпечний, а власна участь у війні – як моральна помилка, яку неможливо виправити.

Емоційно-афективний рівень включає хронічні почуття сорому, провини, внутрішньої огиди, гніву або безсилля, що можуть переростати в депресивні та суїцидальні тенденції.

Поведінковий рівень проявляється в соціальній ізоляції, самопокаранні (через ризиковану поведінку, зловживання психоактивними речовинами), униканні контактів або надмірній самокритиці.

Екзистенційний і духовний рівень полягає в втраті смислу, редукції моральної чутливості, відчутті «морального оніміння» або «втрати душі», коли зникає зв'язок із власними моральними орієнтирами [11, с. 660; 18].

Окремий напрям досліджень присвячено нейропсихологічним корелятам моральної травми. Роботи Вільямсон і співавторів доводять, що у ветеранів із високим рівнем морального дистресу спо-

стерігається гіперактивація мигдалеподібного тіла, зниження зв'язності між префронтальною та поясною корою, що пояснює підвищену емоційну реактивність, імпульсивність і труднощі із саморегуляцією [17, с. 89]. Це підтверджує, що моральна травма має не лише етичний і психологічний, а й нейрофізіологічний вимір, що свідчить про її автономність від класичного посттравматичного стресового розладу. Водночас клінічні спостереження Браяна й Анестиса показують, що моральна травма розгортається як процес самозасудження, у якому індивід є одночасно суддею і підсудним, відтворюючи нескінченне коло сорому, провини та самоізоляції [5].

Сучасні емпіричні дані підтверджують багаторівневу детермінацію цього феномена. З одного боку, він зумовлений індивідуально-психологічними особливостями – рівнем моральної рефлексії, совістності, емпатії, толерантності до амбівалентності; з іншого – соціально-культурними чинниками, такими як характер моральних норм, соціальна підтримка, суспільне визнання або осуд ветеранів [7, с. 201; 17, с. 92; 18]. Саме тому моральна травма формується на перетині внутрішньоособистісних і соціальних процесів, що потребує міждисциплінарного підходу – психологічного, філософського, соціологічного й навіть теологічного.

У сучасному глобальному контексті моральна травма не може розглядатися поза культурними, історичними й соціальними впливами, що формують моральну свідомість особистості. Подібно до положень транзакційного аналізу, де Его-стан Дорослого не є нейтральним спостерігачем «реальності», а вбудований у культурно-історичні системи [8, с. 242; 13].

Переживання війни також осмислюється крізь призму колективної пам'яті, моральних кодів і національних цінностей. У наших Его-станах Батька зберігаються історії поколінь – перемог, поразок і травм, а в Его-станах Дитини – культурні схеми реагування на біль, провини й втрату. Таким чином, моральна травма постає не лише як індивідуальний психологічний досвід, а як феномен, укорінений у колективну моральну свідомість народу. Етична позиція психотерапевта в роботі із цими травмами передбачає готовність зустрічатися з моральним дискомфортом, зіткненням ціннісних систем і культурних контекстів, не уникаючи їх, а перетворюючи на простір діалогу, прийняття й співчуття [6, с. 114].

У контексті війни в Україні цей феномен набуває особливої гостроти. Дослідники О. Блінов, М. Козігора, Т. Титаренко зазначають, що для українських військовослужбовців типовими є моральні дилеми, пов'язані з необхідністю діяти в ситуаціях, де гуманістичні норми суперечать бойовим завданням. Це сприяє формуванню станів моральної дезорієнтації або «етичної дисоціації», коли внутрішня система цінностей розщеплюється, а минулий досвід не інтегрується в самосприйняття [1, с. 77; 3; 4, с. 7]. Часто спостерігається феномен «провини вцілого», коли власне життя оцінюється як незаслужене. Моральне поранення при цьому стосується

не лише військових, а й цивільних свідків бойових подій, у яких формується вторинна моральна травматизація – співпереживання болю, почуття безсилля або провини за бездіяльність.

Соціальний контекст має вирішальне значення в подоланні моральної травми. Якщо суспільство замовчує досвід війни або героїзує його, не допускаючи рефлексії, формується моральна ізоляція ветеранів, коли їхній досвід не знаходить мови для осмислення. Як показують Гріффін і колеги, найефективнішою стратегією є створення умов для безпечної вербалізації – можливості говорити про моральні дилеми без осуду, але й без спрощеної героїзації [9, с. 45]. У цьому сенсі процес морального відновлення є не лише завданням психолога, а й місією спільноти, яка має забезпечити культурне поле для інтеграції травматичного досвіду.

Подолання моральної травми передбачає реконструкцію моральної цілісності, а не просто стабілізацію емоційного стану. Ефективні підходи включають таке:

1) наративну реконструкцію – осмислення й вербалізацію травматичного досвіду як частини особистої історії;

2) групову моральну рефлексію – обговорення моральних дилем у середовищі побратимів без звинувачення;

3) духовно-психологічне консультування – відновлення відчуття зв'язку із совістю, вірою, спільнотою;

4) психоедукацію щодо природи провини й сорому;

5) ритуали морального примирення – публічне або символічне визнання болю, що сприяє переходу від самозасудження до прийняття [11, с. 660].

У науковій площині моральна травма розглядається як феномен багаторівневої детермінації, що поєднує психологічні, нейробіологічні, соціальні та духовні чинники. Її відмінність від посттравматичного стресового розладу полягає в тому, що домінантним є не страх, а порушення внутрішньої узгодженості «Я-концепції» та системи цінностей. Усвідомлення цієї специфіки відкриває нові напрями досліджень – від розроблення діагностичних інструментів до створення програм реабілітації, орієнтованих не лише на редукцію симптомів, а на відновлення моральної ідентичності й соціальної включеності ветеранів.

Моральна травма у вимірах бойового досвіду – це не просто клінічна категорія, а глибинний психолого-екзистенційний процес, що відображає розлад між совістю й обов'язком, між людяністю й необхідністю. Вона проявляється на перетині морального, емоційного, когнітивного, соціального й духовного вимірів особистості, порушуючи звичні механізми моральної регуляції та сенсового упорядкування досвіду. Її вивчення дає змогу глибше зрозуміти природу людської моральності в умовах війни, коли межі між «правильним» і «допустимим» розмиваються, а етичний вибір стає частиною щоденної боротьби за виживання.

Висновки. Усвідомлення феномену моральної травми відкриває нові перспективи для побудови цілісних систем психологічної та психотерапевтичної допомоги військовослужбовцям. Ідеться

не лише про лікування симптомів стресу, а про глибоку моральну реконструкцію, тобто відновлення зв'язку між совістю, обов'язком і гідністю, інтеграцію бойового досвіду в особистісну історію без руйнування моральної ідентичності. Такі підходи вимагають поєднання знань клінічної, військової, соціальної та духовної психології, а також використання нарративних, рефлексивних і групово-екзистенційних практик, орієнтованих на прийняття, прощення й відновлення довіри до себе.

Перспективи подальших досліджень моральної травми пов'язані з поглибленням міждисциплінарного аналізу цього феномена. Важливими напрямами майбутніх наукових розвідок є такі:

- вивчення нейробіологічних і психофізіологічних корелятів моральної травми у ветеранів війни, що дасть змогу розкрити механізми її формування на рівні мозкової активності;
- розроблення інтегративних моделей психокорекції та духовної реабілітації, які поєднують психологічну допомогу, етичну освіту й екзистенційну підтримку;
- дослідження вторинної моральної травми зації в цивільного населення, волонтерів, родин військовослужбовців;
- вивчення факторів моральної стійкості й посттравматичного зростання, що забезпечують здатність людини відновлювати цілісність після глибоких моральних потрясінь;
- розробка освітніх програм для психологів, військових капеланів та офіцерів із питань розпізнавання й профілактики моральної травми в бойових підрозділах.

Отже, осмислення моральної травми в контексті бойового досвіду є не лише науковим завданням, а й етичною місією суспільства, що прагне зберегти людяність попри травму війни. Поглиблення знань у цій сфері стане підґрунтям для формування нової гуманістичної парадигми допомоги – такої, що визнає цінність кожного досвіду, не заперечуючи болю, але перетворюючи його на ресурс морального зростання й духовної зрілості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Блінов О.А. Особливості прояву бойового стресу і посттравматичних стресових розладів у різних категорій військовослужбовців. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 3(56), Т. 2. С. 77–88. URL: http://tppjournal.com.ua/n56y2k21_tom_2_a7.html.
2. Блінов О.А. Переживання бойового стресу військовослужбовцями підрозділів і тими, хто лікується в госпіталі. *Психологія і особистість*. 2022. № 1(21). С. 38–45. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.1.252055>.
3. Козігора М.А. Психологічні особливості прояву моральної травми під час воєнного конфлікту : дис.... д-ра філософії : 053 «Психологія» / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2023. 215 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/24542/1/Kozigora_2023.pdf.
4. Титаренко Т.М. Психологічні виміри війни: травма, смисли, відновлення. *Практична психологія і соціальна робота*. 2023. № 5. С. 7–15.
5. Bryan C.J., Anestis M.D. Combat exposure and mental health: The moderating role of moral injury. *Journal of Anxiety Disorders*. 2022. Vol. 92. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2022.102642>.
6. Cornell W.F. In These Dark Times: Exploring Our Values as Transactional Analysts. *Transactional Analysis Journal*. 2024. Vol. 54(2). P. 114–125. DOI: <https://doi.org/10.1080/03621537.2024.2327266>.
7. Currier J.M., Koenig H.G. The moral reconstruction process in veterans: Empirical findings and therapeutic implications. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2024. Vol. 16(3). P. 201–216. DOI: <https://doi.org/10.1037/tra0001682>.
8. Dajani K.G. Cultural determinants in infants and infantile determinants in cultural practice. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*. 2022. Vol. 19(2). P. 242–245. DOI: <https://doi.org/10.1002/aps.1752>.
9. Griffin B.J., Purcell N., Burkman K., Maguen S., Litz B.T. Healing moral injury through community dialogue and empathy. *Journal of Veterans Studies*. 2023. Vol. 9(1). P. 45–61.
10. Janoff-Bulman S. *Shattered Assumptions: Toward a New Psychology of Trauma*. New York : Free Press, 1992. 240 p.
11. Koenig H.G., Youssef N.A., Pearce M. Assessment of moral injury in veterans and active duty military personnel: The Moral Injury Symptom Scale-Military Version-Short Form. *Military Medicine*, 2018. P. 659–665. URL: https://oneop.org/wp-content/uploads/2019/10/Griffin-MI-integrative-review.pdf?utm_source=chatgpt.com.
12. Litz B.T., Stein N., Delaney E., Lebowitz L., Nash W.P., Silva C., Maguen S. Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*. 2009. Vol. 29(8). P. 695–706. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.07.003>.
13. Minikin K.S. Radical-relational perspectives in transactional analysis: Oppression, alienation, reclamation. London : Routledge, 2023. 238 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780429289231>.
14. Nash W.P., Litz B.T. Moral injury: A mechanism for war-related psychological trauma in military personnel. *Military Medicine*. 2013. Vol. 178 3). P. 346–352. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10567-013-0146-y>.
15. Shay J. *Achilles in Vietnam: Combat Trauma and the Undoing of Character*. New York : Scribner, 1994. 246 p.
16. Shay J. Moral injury. *Psychoanalytic Psychology*. 2014. Vol. 31(2). P. 182–191. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0036090>.
17. Williamson V., Currier J.M., Koenig H.G., Wortmann J.H. Understanding moral injury: Integrating neuroscience, spirituality, and psychology. *Current Psychiatry Reports*. 2024. Vol. 26(2). P. 88–104.
18. Wortmann J.H. Moral injury as a loss of spiritual integrity: Pathways to healing. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14.

Стаття надійшла у редакцію: 31.10.2025

Стаття прийнята: 12.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ГАРДЕНОТЕРАПІЯ В СИСТЕМІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ

HORTICULTURAL THERAPY IN THE SYSTEM OF PSYCHOSOCIAL SUPPORT FOR INTERNALLY DISPLACED PERSONS

Статтю присвячено аналізу потенціалу гарденотерапії як методу психосоціальної допомоги внутрішньо переміщеним особам (далі – ВПО) в умовах воєнної агресії та посттравматичного реагування. Здійснено теоретичний огляд актуального психоемоційного стану ВПО, що характеризується глибокими змінами в мотиваційній, емоційній, когнітивній, поведінковій та ідентифікаційній сферах. Висвітлено особливості гарденотерапії як багатовимірної практики, що поєднує фізичну активність, креативне самовираження, символічне осмислення досвіду й групу взаємодію в природному середовищі. У роботі обґрунтовано терапевтичну ефективність садівництва на основі міждисциплінарних теорій: біофільної гіпотези, теорії стресового відновлення, концепцій гуманістичної психології та символічного аналізу. Деталізовано основні формати гарденотерапії – пасивну, активну, творчу, соціально орієнтовану – з урахуванням їх релевантності до потреб осіб із травматичним досвідом. Окреслено бар'єри впровадження гарденотерапевтичних програм в Україні, серед яких – нестача підготовлених фахівців, відсутність інфраструктури, обмежене фінансування та стереотипне сприйняття садівництва як побутової практики. Наголошено на необхідності міждисциплінарної взаємодії, адаптації світових моделей до вітчизняного контексту та інституціоналізації терапевтичного садівництва в громадських просторах. Зроблено висновок про перспективність гарденотерапії як ресурсу для індивідуального відновлення та соціальної консолідації ВПО в умовах глибокої життєвої кризи.

Ключові слова: гарденотерапія, внутрішньо переміщені особи, психосоціальна допомога, посттравматичне реагування, інтегратив-

ний підхід, терапевтичний простір, садівнича діяльність.

The article is devoted to analyzing the potential of horticultural therapy as a method of psychosocial support for internally displaced persons (IDPs) in the context of military aggression and post-traumatic response. A theoretical review of the current psycho-emotional state of IDPs is presented, characterized by profound changes in motivational, emotional, cognitive, behavioral, and identity-related spheres. The article highlights the features of horticultural therapy as a multidimensional practice that integrates physical activity, creative self-expression, symbolic processing of experience, and group interaction in a natural environment. The therapeutic effectiveness of gardening is substantiated based on interdisciplinary theories: the biophilia hypothesis, the stress recovery theory, concepts of humanistic psychology, and symbolic analysis. The main formats of horticultural therapy – passive, active, creative, and socially oriented – are detailed, taking into account their relevance to the needs of individuals with traumatic experiences. The article outlines the barriers to implementing horticultural therapy programs in Ukraine, including a lack of trained professionals, insufficient infrastructure, limited funding, and the stereotypical perception of gardening as a domestic activity. Emphasis is placed on the need for interdisciplinary collaboration, adaptation of global models to the national context, and the institutionalization of therapeutic gardening in community spaces. The article concludes that horticultural therapy represents a promising resource for individual recovery and social consolidation of IDPs amid deep life crises.

Key words: horticultural therapy, internally displaced persons, psychosocial support, post-traumatic response, integrative approach, therapeutic space, gardening activity.

УДК 159.9:364.62-058.834

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.27>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Семілуцька О.В.

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
ORCID ID: 0009-0004-1632-8155

Варіна Г.Б.

старший викладач кафедри практичної психології
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
ORCID ID: 0000-0002-0087-4264

Постановка проблеми. Воєнні дії, що тривають на території України, призвели до масштабних внутрішніх переміщень населення, у результаті чого мільйони людей втратили домівки, звичне соціальне середовище та стабільність. Внутрішньо переміщені особи (далі – ВПО) опинилися в умовах високого рівня невизначеності, стресу, втрати, тривоги та ізоляції. Психологічні наслідки переміщення передбачають ризик розвитку депресії, посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР), тривожних розладів, порушення адаптації, зниження якості життя. В умовах дедалі більшої потреби в комплексних підходах до реабілітації і підтримки зазначеної категорії населення особливої актуальності набувають альтернативні терапевтичні методи, зокрема гарденотерапія. Гарденотерапія (садова терапія) є напрямом, який поєднує фізичну активність, емоційне самовираження й символічне опрацювання внутрішнього досвіду через догляд за рослинами, спостережен-

ня за природою та включення в спільну діяльність. Її інтеграція в систему психосоціальної допомоги може сприяти м'якшій адаптації, зменшенню психоемоційної напруги та відновленню відчуття контролю над власним життям.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні терапевтичне садівництво поступово входить у поле наукового інтересу як перспективний напрям психосоціальної підтримки. Попри відносну новизну цього підходу для вітчизняної психологічної практики, його актуальність активно підкреслюється в працях українських дослідників. Зокрема, І. Батраченко, А. Плошинська та О. Скланська акцентують увагу на трансформації садівництва із суто аграрної діяльності в повноцінний інструмент психотерапевтичного впливу, здатного сприяти адаптації цивільного населення в умовах кризи [1]. Практикоорієнтований вимір гарденотерапії висвітлено в методичному посібнику Ю. Мосаєва, Н. Де-

рев'яню та О. Григоренку, у якому обґрунтовано необхідність створення відповідної інфраструктури для впровадження садівничих практик у межах системи психосоціальної допомоги в Україні [7]. Особливу увагу приділено інструменталізації садівництва як ресурсу для психоемоційного відновлення. Емпіричні дослідження Н. Таран, Л. Бацманової, О. Косик та І. Зими засвідчують позитивну динаміку у сфері когнітивного функціонування, зниження рівня стресу та стабілізації емоційного стану осіб, які долучалися до садівничої діяльності [12]. Результати вказаних досліджень підтверджують ефективність садівничої терапії як одного із чинників комплексної психокорекції в умовах посттравматичного реагування.

Попри зростання інтересу до садівничої терапії як одного з напрямів екотерапії, у сфері психосоціальної допомоги внутрішньо переміщеним особам в Україні ця методика залишається недостатньо вивченою та практично реалізованою. Є потреба теоретично осмислити її механізми впливу, можливості адаптації до вітчизняного контексту.

Мета статті – проаналізувати та узагальнити наявні теоретичні підходи щодо використання садівничої терапії в системі психосоціальної допомоги внутрішньо переміщеним особам; розкрити її психотерапевтичний потенціал, окреслити можливості інтеграції в сучасні моделі психологічної підтримки ВПО в умовах воєнного та повоєнного контексту.

Виклад основного матеріалу. Аналіз психосоціального стану ВПО в Україні виявляє широкий спектр глибинних змін, що охоплюють мотиваційно-особистісну, емоційну, когнітивну, поведінкову та ідентифікаційну сфери. Вимушене переміщення як екстремальна життєва подія супроводжується переживаннями втрати базової безпеки, дезорієнтації, розривом звичних соціальних зв'язків та кризою особистісної ідентичності, що зумовлює деструктивний вплив на психоемоційний стан людини. У дослідженнях (Л. Карамушка [2], В. Кердивар [3], О. Солдатова [9], З. Спринська [10] та ін.) підкреслюється, що ВПО є вразливою категорією населення, яка одночасно перебуває в стані гострої кризи і транзиту, намагаючись відновити базові механізми функціонування в нових соціально-культурних умовах.

У мотиваційній сфері ВПО спостерігається значне зниження рівня домагань, нестабільність самооцінки, схильність до зовнішнього локусу контролю, що в поєднанні з фрустрацією базових потреб (у безпеці, стабільності, належності) може спричинити глибоку екзистенційну невизначеність. Особливе занепокоєння викликає деструкція системи життєвих цілей та втрата перспективного бачення майбутнього.

Емоційна сфера внутрішньо переміщених осіб відзначається високим рівнем напруженості та лабільності. Найчастіше фіксуються прояви реактивної тривожності, депресивних станів, емоційного виснаження, дратівливості, почуття провини та сорому, а також зниження здатності до емоційної

регуляції. У низці випадків виявляються симптоми психосоматичних розладів і посттравматичного стресового реагування. Важливим є також фактор емоційної ізоляції, який ускладнює формування підтримуючих міжособистісних зв'язків і сприяє настанню внутрішнього напруження [5].

Когнітивна сфера зазнає змін, пов'язаних із погіршенням концентрації уваги, зниженням продуктивності мислення, порушенням короткочасної пам'яті та домінуванням негативних ментальних установок. Такі зміни часто супроводжуються спотвореним сприйняттям реальності, зниженим рівнем самоприйняття, зневірою у власні сили та фіксацією на загрозах, що посилює стан тривоги та безпорадності.

У поведінковому аспекті характерними є труднощі в установленні конструктивних соціальних зв'язків, звуження спектра соціальних ролей, пасивність, уникнення відповідальності, схильність до відстороненості, а в окремих випадках – агресивно-захисні реакції. Поведінкова дезадаптація часто проявляється у формі фрагментарності соціальних контактів, зниження участі в громадському житті, емоційної закритості та схильності до соціального відчуження [5].

Окремо варто зазначити феномен ідентифікаційної кризи, що супроводжує досвід вимушеного переміщення. Унаслідок втрати соціального статусу, звичних рольових позицій і середовища, у якому особистість здійснювала свою самореалізацію, формуються глибокі зміни в ідентичності. Часто це супроводжується відчуттями втрати себе, неприйняттям нового оточення, труднощами у внутрішній реконструкції власного «Я» в зміненому контексті [3].

Водночас, незважаючи на складність психоемоційного стану, низка досліджень (О. Котух [4], В. Педоренко [8] та ін.) засвідчує наявність у ВПО значного внутрішнього потенціалу, що виявляється в здатності до адаптації, розвитку стресостійкості, переоцінки життєвих орієнтирів і мобілізації внутрішніх ресурсів, що відкриває простір для ефективного психотерапевтичного супроводу.

У цьому контексті інтегративний підхід у психологічній допомозі постає як найбільш доцільна методологія. Його сутність полягає в об'єднанні технік різних психотерапевтичних шкіл з урахуванням індивідуальних потреб, запиту, стану особистості та соціального контексту. Інтегративна психологія виходить із розуміння особистості як багатовимірної цілісності, що функціонує на перетині біологічного, емоційного, когнітивного, соціального та духовного рівнів [6]. Її прикладна реалізація дає змогу створювати адаптивні моделі допомоги, які не лише знижують дистрес, а й активізують внутрішні ресурси клієнта. Така методологічна гнучкість особливо цінна в роботі з ВПО, де ситуація клієнта має високий рівень нестабільності, комплексного травматичного досвіду та потребує врахування множинних факторів – від гендерно вікових особливостей до соціального контексту громади, що приймає.

У межах такого інтегративного підходу гарденотерапія посідає особливе місце як цілісна, багатовимірна модель психосоціальної підтримки. Гарденотерапія (від англ. garden therapy, також – терапевтичне садівництво) – це напрям інтегративної психотерапевтичної практики, в основі якого лежить застосування садівництва та догляду за рослинами як засобу для покращення психоемоційного добробуту, розвитку соціальних навичок та підвищення загальної якості життя [16]. Вона акумулює у своїй структурі психотерапевтичні, фізіологічні, соціальні та екологічно орієнтовані складники, які в сукупності формують адаптивну систему втручання, орієнтовану на відновлення порушених рівнів функціонування особистості. У контексті допомоги ВПО цей підхід демонструє високу релевантність, адже дає змогу не лише знижувати симптоматику посттравматичного реагування, а й створювати умови для формування нових форм суб'єктності, емоційної стабільності, внутрішнього сенсу та соціальних зв'язків.

Значущим для розуміння потенціалу гарденотерапії є аналіз її історичного становлення та наукової легітимації. Практика терапевтичного садівництва бере свій початок ще в античні часи, проте систематизованого характеру вона набула в період після Першої світової війни, коли її елементи активно застосовували у військових шпиталях для реабілітації поранених солдатів. Подальший розвиток відбувався в межах професіоналізації: у 1973 році була заснована Американська асоціація садівничої терапії, що встановила освітні й етичні стандарти для фахівців у цій сфері. У сучасному контексті (2010 – дотепер) гарденотерапія поступово переходить до стадії доказової ефективності. Зокрема, у Туреччині, Південній Кореї та Великій Британії проведено низку рандомізованих контрольованих досліджень, які продемонстрували істотне зниження рівнів тривожності, депресії та самотності серед учасників терапевтичних програм [15; 17; 19]. Це дає змогу розглядати садівничу діяльність як повноцінний інструмент психотерапевтичного впливу, що має мультидисциплінарне підґрунтя.

В Україні гарденотерапія поки що перебуває на стадії первинного впровадження – здебільшого в межах волонтерських ініціатив, реабілітаційних програм для ветеранів та пілотних проєктів психосоціальної допомоги ВПО. Адаптовані перекладні

джерела свідчать про актуальність і необхідність системного вивчення можливостей терапевтичного садівництва в українському контексті, з урахуванням національної специфіки, травматичного досвіду цивільного населення та соціальної структури громад.

Концептуальна основа гарденотерапії формується на перетині низки міждисциплінарних теоретичних підходів, які забезпечують глибоке розуміння її терапевтичного потенціалу. Одним із фундаментальних положень є біофільна гіпотеза (Е. Wilson [14]), згідно з якою потяг людини до взаємодії з природою є еволюційно зумовленим і слугує механізмом адаптації в умовах стресу. Теорія стресового відновлення (Ulrich et al. [13]) наголошує на тому, що природне середовище активує парасимпатичну нервову систему, сприяючи фізіологічному розслабленню та стабілізації емоційного стану. Положення теорії відновлення уваги (Kaplan & Kaplan [21]) підтверджують, що контактування з природою, зокрема із живими рослинами, сприяє покращенню когнітивних функцій, концентрації та емоційної регуляції. Додатково гарденотерапія містить елементи психоаналітичної символіки природи (С. Jung, М. Klein [22]), у межах якої сад трактується як архетипічний простір безпеки, а діяльність у ньому – як метафора внутрішньої трансформації. Гуманістичний підхід (С. Rogers, А. Maslow [20]) надає особливого значення самореалізації та особистісному зростанню, що втілюються через креативне самовираження у взаємодії з природним середовищем. Так, концептуальна основа гарденотерапії репрезентує системне поєднання біологічного, психологічного, символічного та екзистенційного рівнів впливу, що забезпечує її універсальність й адаптивність до індивідуальних і групових потреб.

Психотерапевтична ефективність гарденотерапії визначається її багатокomпонентною структурою, що передбачає взаємодію з природним середовищем, фізичну активність, залучення до спільної діяльності та реалізацію психологічних технік через символічний досвід догляду. Її механізми дії мають синергічний характер і спрямовані на одночасне охоплення емоційного, когнітивного, тілесного та соціального рівнів. З метою систематизації ключові складники гарденотерапії як інтегративного методу наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Ключові складники гарденотерапії як методу психосоціальної підтримки

Складник	Сутність
1	2
Природний простір та рослинність	Залучення до зеленого середовища сприяє зниженню тривожності, відновленню когнітивних функцій та формуванню відчуття безпеки. Рослини мають не лише естетичну, а й символічну функцію – як об'єкти турботи, зростання, змін.
Психологічний компонент	Передбачає застосування адаптованих психотерапевтичних технік (релаксаційні вправи, артметоди, візуалізації), які реалізуються через садівничу діяльність і спрямовані на трансформацію травматичного досвіду.
Соціальний аспект	Гарденотерапія зазвичай реалізується в груповому форматі, що сприяє зменшенню ізоляції, формуванню міжособистісної підтримки та розвитку соціальних навичок.

1	2
Фізична активність	Включення в процеси догляду за рослинами активізує рухову активність, сприяє зниженню соматичного напруження, нормалізації біологічного ритму та підвищенню рівня енергії.
Екологічна освіта та усвідомлення	Усвідомлене пізнання природного середовища сприяє відчуттю цілісності, формуванню екологічної відповідальності та глибшому зануренню в сенсові орієнтації.

Джерело: систематизовано за [22–24].

Усі зазначені елементи гарденотерапії мають особливу терапевтичну значущість у роботі з ВПО, оскільки резонують із ключовими сферами посттравматичного порушення – втратою безпеки, фрагментацією ідентичності, емоційною дисрегуляцією, ізоляцією та дезорієнтацією в нових умовах. Залучення до садівничої діяльності створює символічний і тілесний простір для повторного «вкорінення» – процесу, у якому хаос поступово трансформується у впорядкованість, втрата – у творення, а безсилля – у дію.

З огляду на різноманітність проявів психотравматичного досвіду ВПО, важливим аспектом гарденотерапії є її багатоформатність, що забезпечує гнучкість та адаптивність методу. До основних форм гарденотерапії належать:

- пасивна форма передбачає перебування особи в садовому чи природному просторі без залучення до фізичної активності. Така взаємодія з природою сприяє зниженню рівня психоемоційної напруги, полегшенню симптомів тривожності та депресивних станів, а також загальному покращенню емоційного фону [11; 24]. Результати метааналізу, проведеного М. Согою [23], підтверджують, що систематичне перебування в зеленому середовищі позитивно впливає на психічне благополуччя, зокрема зменшує прояви посттравматичного стресового розладу, що є особливо значущим у роботі з ВПО;

- активна форма передбачає залучення особи до практичної діяльності, пов'язаної з вирощуванням, доглядом за рослинами та утриманням садового простору. Цей формат терапії має багатовимірний оздоровчий ефект: сприяє покращенню фізичного самопочуття, розвитку дрібної моторики, а також позитивно впливає на психоемоційну сферу. Завдяки участі в догляді за живими об'єктами в людини формуються відчуття контролю, досягнення та особистої цінності. У разі внутрішньо переміщених осіб активна садівнича діяльність може стати ресурсом для подолання психотравматичного досвіду, втрати звичних ідентичностей та соціальної ізоляції;

- творча форма полягає у використанні природних матеріалів – квітів, листя, гілок та інших елементів рослинного походження – для створення художніх композицій. Такий підхід активізує креативні здібності, сприяє емоційному розвантаженню та забезпечує простір для невербального самовираження [18]. Цей метод є особливо цінним у роботі з особами, які мають труднощі з вербалізацією внутрішніх переживань, що нерідко характерно для ВПО;

- соціально орієнтована форма передбачає участь у спільній садівничій діяльності, що сприяє встановленню міжособистісних контактів, розвитку взаємодії та формуванню відчуття належності до спільноти. У контексті вимушеного переселення цей підхід виконує важливу роль у подоланні соціальної ізоляції, полегшує процес адаптації до нового середовища та підтримує психосоціальну реінтеграцію внутрішньо переміщених осіб.

Застосування цих форм у межах комплексної гарденотерапевтичної програми дає змогу забезпечити індивідуалізацію втручання, врахувати вікові, гендерні, когнітивні та соціокультурні особливості ВПО, а також вибудувати безпечний простір для поступового повернення до стабільного функціонування. Різноманітність терапевтичних форматів забезпечує максимальне охоплення ключових потреб клієнтів – від базової потреби в безпеці до високих рівнів самоактуалізації та смислового пошуку.

Водночас ефективна реалізація гарденотерапії в системі психосоціальної допомоги ВПО вимагає наявності структурованих програм, адаптованих до українського контексту. У світовій практиці поширені як короткострокові інтервенції, так і довготривалі модулі, інтегровані в роботу кризових центрів, центрів психічного здоров'я, закладів соціального захисту. У межах таких програм застосовують індивідуальні й групові формати, які містять тематичні заняття, майстеркласи, створення спільних садів, арттерапевтичні проекти з природними матеріалами.

В Україні впровадження таких моделей стикається з низкою бар'єрів: недостатня обізнаність спеціалістів, відсутність фахової підготовки із садівничої терапії, нестача інфраструктури, обмежене фінансування, фрагментарний характер ініціатив. Значну роль відіграють і культурні чинники: у масовій свідомості садівництво часто асоціюється з побутовою чи рекреаційною діяльністю, що ускладнює сприйняття його як психотерапевтичного ресурсу.

У цьому контексті важливим напрямом є створення міждисциплінарних платформ співпраці між психологами, аграрними фахівцями, соціальними працівниками, представниками громад. Актуальним залишається розроблення навчальних курсів для фахівців, формування методичних рекомендацій, апробація локальних пілотних моделей.

Позитивним потенціалом володіє також інституціоналізація гарденотерапії як частини більш широких програм психічного здоров'я на рівні громад.

Зокрема, в умовах постконфліктного відновлення це може містити облаштування терапевтичних садів у шелтерах, реабілітаційних центрах, школах, парках, просторах спільного користування. Такий підхід сприятиме не лише індивідуальному психоемоційному відновленню, а й формуванню відчуття належності, безпеки та залученості до життя громади.

Висновки. Гарденотерапія як складник системи психосоціальної допомоги внутрішньо переміщеним особам репрезентує інноваційний, інтегративний і гуманістично орієнтований підхід до подолання наслідків травматичного досвіду. Її багатовимірною структурою охоплює емоційний, когнітивний, тілесний, соціальний і символічний рівні впливу, що забезпечує цілісне відновлення психосоціального функціонування осіб, які перебувають у стані екзистенційної кризи, втрати ідентичності, ізоляції та тривалої дезадаптації.

На основі теоретичних концепцій (біофільна гіпотеза, теорії відновлення, символічний і гуманістичний підходи) та емпіричних результатів (зниження тривожності, симптомів ПТСР, зростання рівня задоволеності життям) доведено ефективність садівничої терапії в контексті психологічного супроводу ВПО. Різноманіття форматів (пасивна, активна, творча, соціально орієнтована форма) створює умови для індивідуалізації допомоги та побудови безпечного, підтримуючого середовища.

Урахування історичного досвіду формування гарденотерапії, зокрема її використання у військовій реабілітації, а також сучасних міжнародних практик дає змогу осмислити її потенціал як системного компонента програм психічного здоров'я. Водночас аналіз стану впровадження гарденотерапії в Україні засвідчує наявність суттєвих бар'єрів: фрагментарність ініціатив, нестача підготовлених фахівців, інфраструктурна й фінансова обмеженість, стереотипне сприйняття садівництва як побутової практики. Подолання цих викликів потребує міждисциплінарної взаємодії, розвитку навчально-методичної бази, апробації пілотних моделей, інтеграції терапевтичних садів у структуру громадських просторів.

Отже, гарденотерапія становить перспективний напрям у системі психосоціального супроводу ВПО, що поєднує природні ресурси, психотерапевтичні техніки та соціальну взаємодію. Її широке впровадження здатне не лише сприяти індивідуальному психоемоційному відновленню, а й стати чинником консолідації громад, збереження гідності та суб'єктності людей у період глибокої суспільної трансформації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Батраченко І., Плошинська А., Скланська О. Психологічні засади трансформації садівництва у формат терапії та фітнесу. *Journal of Psychology Research*. 2024. № 30(13). Р. 5–20. DOI: <https://doi.org/10.15421/103001>

2. Карамушка Л.М., Карамушка Т.В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 2(26). С. 62–74. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6>.

3. Кердивар В.В. Христенко В.Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту : монографія. Харків : 2021. 143 с.

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

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

6. Левенець О.А. Інтегративний підхід під час надання психологічної допомоги. *Юридична психологія*. 2015. № 2. С. 95–105. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/urpp_2015_2_10.

7. Мосаєв Ю.В., Дерев'яно Н.П., Григоренко О.С. Методичний посібник з питань впровадження гарденотерапії в Україні: методичний посібник. ГО «НАМ НЕ БАЙДУЖЕ». Запоріжжя, 2020. 40 с.

8. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 5. С. 5–10.

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

10. Спринська З.В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 50–56.

11. Стюарт-Сміт С. Садотерапія. Як позбутися бур'янів у голові / пер. з англ. Яни Філоненко. Київ : Yakaboo publishing, 2021. 328 с.

12. Таран Н. Вплив заняття садівництвом на психофізіологічний стан людини. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. Вип. 2. С. 78–83.

13. Aras S.G., Runyon J.R., Kazman J.B., Thayer J.F., Sternberg E.M., Deuster P.A. Is Greener Better? Quantifying the Impact of a Nature Walk on Stress Reduction Using HRV and Saliva Cortisol Biomarkers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2024. Vol. 21, № 11. P. 1491. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph21111491>

14. Barbiero G., Berto R. Biophilia as Evolutionary Adaptation: An Onto- and Phylogenetic Framework for Biophilic Design. *Front Psychol*. 2021 Jul 21. Vol. 12, art. 700709. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.700709>

15. Kara Y. Group intervention based on horticultural therapy for older adults living in Turkey: A randomized control trial study. *Educational Gerontology*. 2024. P. 1–11. DOI: <https://doi.org/10.1080/03601277.2024.2443632>.

16. Kim H.K., Seo J.H. Effects of Health Status, Depression, Gerotranscendence, Self-Efficacy, and Social Support on Healthy Aging in the Older Adults with Chronic Diseases. *International journal of environmental research and public health*. 2022. Vol. 19, № 13. P. 7930. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19137930>
17. Lee A.-Y., Kim S.-O., Park S.-A. Attention and emotional states during horticultural activities of adults in 20s using electroencephalography: A pilot study. *Sustainability*. 2021. № 13(23). DOI: <https://doi.org/10.3390/su132312968>
18. Maddali H.T., Lazar A. Sociality and skill sharing in the garden. *Proceedings of the ACM Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI)*. 2020. P. 1–13. DOI: <https://doi.org/10.1145/3313831.3376246>
19. NHS Forest. Case studies: Hospital gardens for recovery and mental wellbeing. URL: <https://nhsforest.org>
20. Oh Y.A., Lee A.Y., An K.J., Park S.A. Horticultural therapy program for improving emotional well-being of elementary school students: an observational study. *Integrative Medicine Research*. 2020. Vol. 9, № 1. P. 37–41. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.imr.2020.01.007>
21. Ohly H., White M.P., Wheeler B.W., Bethel A., Ukoumunne O.C., Nikolaou V., Garside R. Attention Restoration Theory: A systematic review of the attention restoration potential of exposure to natural environments. *J Toxicol Environ Health B Crit Rev*. 2016. Vol. 19, № 7. P. 305–343. DOI: <https://doi.org/10.1080/10937404.2016.1196155>
22. Roesler C., Reefschräger G.I. Jungian psychotherapy, spirituality, and synchronicity: Theory, applications, and evidence base. *Psychotherapy (Chicago, Ill.)*. 2022. Vol. 59, № 3. P. 339–350. DOI: <https://doi.org/10.1037/pst0000402>
23. Soga M., Gaston K.J., Yamaura Y. Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. *Prev. Med. Rep.* 2016. № 5. P. 92–99. URL: https://www.researchgate.net/publication/310393998_Gardening_is_beneficial_for_health_A_meta-analysis
24. Willis K. Good Nature: The New Science of How Nature Improves Our Health. London : Bloomsbury Publishing Plc, 2024. 336 p.

Стаття надійшла у редакцію: 14.10.2025

Стаття прийнята: 29.10.2025

Опубліковано: 08.12.2025

КОГНІТИВНІ АСПЕКТИ ФІНАНСОВОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

COGNITIVE ASPECTS OF FINANCIAL BEHAVIOR OF YOUNG STUDENTS

У статті аналізуються наративи фінансової поведінки студентської молоді та розглядаються особливості їх взаємозв'язку з психологічним тяжінням до бідності. Виокремлено чотири основні наративи фінансової поведінки: прагматичний, песимістичний, оптимістичний, новаторський. Такий розподіл типів наративів серед досліджуваних молодих людей є логічним результатом поєднання економічних, соціальних та соціокультурних факторів. Визначено рівневі характеристики психологічного тяжіння до бідності в студентській молоді. Отримані результати свідчать, що більша частина респондентів має низький та нижчий від середнього рівень психологічного тяжіння до бідності. Водночас четверта частина досліджуваних продемонструвала високий та вище середнього рівень психологічного тяжіння до бідності. Установлено статистично значущу різницю середніх значень психологічного тяжіння до бідності залежно від курсу досліджуваних: показники тяжіння до бідності зменшуються в досліджуваних старших курсів. Установлено особливості взаємозв'язків між типом наративу фінансової поведінки та рівнем психологічного тяжіння до бідності. У групах респондентів з новаторським та оптимістичним наративами переважають нижчий від середнього та середній рівень тяжіння до бідності. У групі студентів із прагматичним наративом переважає низький та нижчий від середнього рівень тяжіння до бідності. У групі студентів з песимістичним наративом більшість досліджуваних має вищий від середнього, високий та середній рівні тяжіння до бідності. Отримані результати емпіричного дослідження можуть слугувати основою для розробки програм з фінансової грамотності для студентської молоді.

Ключові слова: фінансова поведінка, наратив, психологічне тяжіння до бідності, оптимізм, прагнення до ризику, песимізм.

The article analyzes the narratives of financial behavior of young students and examines the features of their relationship with the psychological attraction to poverty. Four main narratives of financial behavior are identified: pragmatic, pessimistic, optimistic, and innovative. This distribution of narrative types among the young people studied is a logical result of a combination of economic, social, and sociocultural factors. The level characteristics of the psychological attraction to poverty among student youth have been determined. The results obtained indicate that the majority of respondents have a low and below average level of psychological attraction to poverty. At the same time, a quarter of the respondents demonstrated a high and above average level of psychological attraction to poverty. A statistically significant difference in the average values of psychological attraction to poverty depending on the course of the subjects was established: indicators of attraction to poverty decrease in the subjects of the senior courses. The peculiarities of the relationships between the type of narrative of financial behavior and the level of psychological attraction to poverty were established. The groups of respondents with innovative and optimistic narratives are dominated by below-average and average levels of poverty attraction. The group of students with pragmatic narratives is dominated by low and below-average levels of poverty attraction. In the group of students with a pessimistic narrative, the majority of the studied subjects have above average, high and average levels of poverty tendency. The obtained results of the empirical study can serve as the basis for the development of financial literacy programs for young students.

Key words: financial behavior, narrative, psychological attraction to poverty, optimism, risk appetite, pessimism.

УДК 159.922:316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.28>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Чепурна Г.Л.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Чернігівська політехніка»
ORCID ID: 0000-0003-4486-5447

Кальченко О.М.

к.економ.н., доцент,
доцент кафедри фінансів,
банківської справи та страхування
Національний університет
«Чернігівська політехніка»
ORCID ID: 0000-0002-7120-9843

Вступ. В умовах повномасштабної війни та нестабільності економічного середовища конструктивна фінансова поведінка є одним із чинників успішного життєздійснення молодих людей.

Міждисциплінарний підхід до вивчення особливостей фінансової поведінки передбачає аналіз фінансової поведінки людини крізь призму різних галузей гуманітарного знання, зокрема і психології [1; 4]. Психологія фінансів є ключовим компонентом міждисциплінарного підходу, оскільки в межах психології фінансів досліджують емоції, когнітивні упередження та психологічні риси особистості, які впливають на фінансові рішення [1]. Результати досліджень демонструють, що є значний взаємозв'язок психологічних чинників з ухваленням фінансових рішень індивідами. Причому психологічні фактори, порівняно з економічними, мають більший вплив на поведінку людей при ухваленні фінансових рішень [6; 7]. Емпірично встановлено, що особистісні риси впливають на толерантність до фінансових ризиків [6; 7].

Тобто психологія фінансів досліджує особистісні фінансові установки, зумовлені психологічними сценаріями фінансового розвитку та впливом па-

нівних соціокультурних установок тощо. Досліджуючи фінансові патерни молодих людей, науковці акцентують на суперечностях, зумовлених особистісними характеристиками, віковими особливостями, суб'єктивного відчуття себе бідним або багатим [3; 4; 5]. Так, уважаємо за необхідне дослідити суб'єктивне уявлення щодо стратегій фінансової поведінки в студентській молоді.

Мета статті – визначити типові наративи фінансової поведінки студентської молоді та особливості взаємозв'язків типів наративів фінансової поведінки з психологічним тяжінням до бідності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження здійснювалося на базі НУ «Чернігівська політехніка». Кількість вибірки становила 76 респондентів. Серед досліджуваних нараховувалося 50 % студентів другого курсу та 50 % студентів четвертого курсу різних спеціальностей. Досліджувані заповнювали відповідну Google-форму з опитувальниками.

Для вивчення схильності дотримуватися тих чи інших фінансових стратегій відповідно до стилю життя використовувався питальник «Психологічне тяжіння до бідності» В. Васютинського [2].

Таблиця 1

Розподіл студентів за типом нарративу фінансової поведінки

Тип нарративу	Кількість респондентів у %
Прагматичний	44,7
Песимістичний	26,3
Оптимістичний	15,8
Новаторський	13,2

Для вивчення суб'єктивного уявлення про власну фінансову стратегію ми застосували метод нарративного аналізу есе «Я і фінанси».

Для визначення кількісної міри зв'язків між даними нами використано однофакторний дисперсійний аналіз та критерій « χ – квадрат». Для статистичного аналізу отриманих даних використовувалась програма «IBM SPSS Statistics 23 for Windows».

Для визначення особливостей суб'єктивної оцінки власної фінансової поведінки студентською молоддю нами використано метод нарративного аналізу есе «Я і фінанси» та виокремлено чотири основні нарративи: прагматичний, песимістичний, оптимістичний, новаторський (Табл. 1).

Есе респондентів з прагматичним нарративом (44,7 %) характеризується структурованим підходом до фінансів, використовуються ключові поняття «контроль», «планування», «ощадливість», «досягнення цілей». Такі студенти описують свої реалістичні фінансові цілі, способи досягнення стабільності, а також важливість розумного та збалансованого використання грошей. Типовими є висловлювання: «відповідальне ставлення до фінансів і чітке планування дозволяють мені управляти власними ресурсами»; «гроші для мене – це інструмент, який дозволяє досягати цілей і забезпечувати стабільність»; «я завжди складаю бюджет на місяць, щоб контролювати свої витрати та відкладати частину коштів на майбутнє»; «правильне використання грошей допомагає мені створити стабільну фінансову базу і відчувати себе впевненіше в майбутньому»; «важливо не лише заробляти гроші, а й ефективно ними управляти»; «я розумію, що ситуація може змінитися, тому завжди намагаюся залишати фінансову подушку безпеки на випадок непередбачуваних обставин»; «для мене важливо мати чіткий фінансовий план, який допомагає крок за кроком наближатися до досягнення поставлених цілей».

В есе з песимістичним нарративом (26,3 %) здебільшого описують фінансові проблеми, які є невідмінною частиною сучасного життя. Фінанси розглядають як джерело страху та тривоги, зазначається пріоритет фінансової безпеки. Найбільш поширеними поняттями в есе такого типу є «дефіцит», «безпека», «страх», «складність», «відповідальність». Характерні висловлювання: «фінанси – це інструмент, який може як допомогти досягти успіху, так і створити труднощі, якщо ними неправильно керувати»; «я завжди відчуваю, що грошей не вистачає, і навіть якщо вони є, вони швидко зникають»; «зараз я маю значні фінансові обмеження, бо ще не працюю»; «коли я думаю про фінанси – у мене виникає багато питань і хвилювань»; «я намагаюся економити, але навіть цього часто недостатньо, щоб почуватися впевнено».

В есе з мрійливим нарративом (15,8 %) гроші розглядаються як засіб для здійснення великих ідеалізованих цілей – мрій (подорожей, власного бізнесу, придбання дорогих речей тощо). Простежується позитивне налаштування щодо свого фінансового майбутнього, навіть якщо немає чіткого плану дій,

недостатньо уваги приділяється реалістичному плануванню витрат та можливості заробітку. Характерні висловлювання: «гроші самі по собі не роблять мене щасливою, але вони дають свободу»; «я мрію накопичити достатньо коштів, щоб подорожувати, розвиватись як особистість, мати свободу»; «після закінчення університету я хочу створити власний бізнес, який приносить дохід і дозволить реалізувати мої ідеї та цілі»; «моя головна мета – досягнення фінансової незалежності»; «для мене фінанси – це не просто цифри, а можливість забезпечити собі життя, яким я буду насолоджуватись».

В есе з новаторським нарративом (13,2 %) визначальною є тема зацікавлення інвестиціями, новими фінансовими підходами до управління особистими фінансами (наприклад, новими фінансовими додатками) та інноваційними фінансовими технологіями й інструментами (наприклад, криптовалютою), а також готовність брати на себе певні фінансові ризики. Типовими є висловлювання: «гроші для мене – це також можливість вкласти у щось нове, що може принести не лише дохід, а й задоволення від реалізації ідей»; «однією із моїх ключових фінансових стратегій є інвестування та заощадження»; «фінанси – це не лише про гроші, а й про вміння ухвалювати рішення»; «особливе місце в моєму житті посідає інвестування»; «я вважаю, що зберігати гроші просто на депозиті не ефективно, краще їх вкладати в криптовалюту, перспективні стартапи чи технології»; «іноді для досягнення фінансової свободи доводиться ризикувати».

Такий розподіл типів нарративів серед досліджуваних молодих людей є логічним результатом поєднання економічних, соціальних та соціокультурних факторів. Домінування прагматичного нарративу можна пояснити тим, що через воєнну агресію рф Україна переживає складні економічні часи, що формує в молодих людей прагматичне ставлення до фінансів. Молоді люди розуміють важливість реалістичного планування, економії та ефективного управління грошима. Багато студентів змушені поєднувати навчання з роботою, що формує в них раціональний підхід до фінансів, орієнтований на задоволення базових потреб. Також у багатьох родинах молодь виховують з акцентом на ощадливість і практичний підхід до життя, що впливає на їх фінансову поведінку.

Песимістичний нарратив пояснюється невпевненістю у своєму фінансовому майбутньому молодих людей через зовнішні обставини, спричинені вій-

Таблиця 2

Рівень психологічного тяжіння до бідності студентської молоді

Ступінь тяжіння до бідності	Кількість респондентів у %
Високий	5,3
Вищий від середнього	21,1
Середній	18,4
Нижчий від середнього	36,8
Низький	18,4

ною, обмежені перспективи працевлаштування та низький рівень доходів. У сучасному українському суспільстві поширена установка «зберігати на чорний день», що підсилює песимістичні уявлення про фінанси. Можливо, студенти перейняли песимістичні погляди від старших поколінь, які пережили кризу 90-х років.

Проте, незважаючи на складні умови, молодь прагне до змін, що виражається в есе з оптимістичним та новаторським наративом. Оптимістичний і новаторський наративи, на нашу думку, зумовлені психологічними особливостями юнацького віку, а саме: спрямованістю на майбутнє, ідеалізацією «дорослого життя», здатністю ризикувати. У такому разі невеликий або відсутній досвід самостійної фінансової стратегії дає змогу вийти за межі песимістичного наративу.

Результати первинного статистичного аналізу дають змогу отримати уявлення про рівень психологічного тяжіння респондентів до бідності (Табл. 2).

Отримані результати свідчать, що більша частина респондентів має низький (18,4 %) та нижчий від середнього (36,8 %) рівень психологічного тяжіння до бідності. Такі молоді люди характеризуються впевненістю у власних фінансових можливостях, активною позицією щодо управління своїми ресурсами та орієнтацією на досягнення фінансових цілей. Молоді люди з низьким рівнем психологічного тяжіння до бідності мають більш позитивний погляд на свої фінансові перспективи, орієнтовані на заощадження та створення фінансового резерву на майбутнє, відсутність страху перед бідністю дає їм змогу з більшою впевненістю вкладати гроші в інвестиції, бізнес або навчання. Середній рівень психологічного тяжіння до бідності продемонстрували 18,4 % опитаних. Високий та вище середньо-

го – 5,3 % та 21,4 % відповідно. Для цієї категорії молодих людей властиві психологічні установки та переконання, які можуть заважати досягнення фінансового успіху. Молоді люди з таким рівнем тяжіння до бідності часто задовольняються мінімальними досягненнями, не ставлячи перед собою амбітних фінансових цілей, мислять у категоріях дефіциту та сприймають гроші як обмежений ресурс, який важко заробити та легко втратити, що може посилювати відчуття фінансової нестабільності.

За допомогою дисперсійного аналізу виявлено статистично значущу різницю середніх значень показника тяжіння до бідності залежно від курсу навчання ($p = 0,027$). Вона виявляється в зменшенні середніх значень показника тяжіння до бідності залежно від курсу навчання респондентів: на 2-му курсі середні значення тяжіння до бідності більші, ніж на 4-му.

Таку динаміку можна пояснити особистісним, професійним та фінансовим розвитком молодих людей, а також поступовим формуванням впевненості в собі й усвідомленні реальних можливостей для досягнення фінансової незалежності.

У дослідженні (за критерієм « χ – квадрат») встановлено статистично значущий взаємозв'язок ($p < 0,05$) між рівневими показниками тяжіння до бідності та типом наративу есе «Я і фінанси» респондентів (Табл. 3).

Як бачимо з даних, представлених в таблиці 3, у групі респондентів з прагматичним наративом переважає нижчий від середнього (41,2 %) та низький (29,4) рівень тяжіння до бідності. Імовірно, завдяки здатності до планування та зваженому підходу, прагматики мають відчуття контролю над своїми фінансами, що зменшує їх можливість сприймати бідність як неминучий стан. У групі студентів з песимістичним наративом більшість досліджуваних має вищий від середнього (40 %), високий (10 %) та середній (20 %) рівні тяжіння до бідності. Водночас у цій групі кожен п'ятий респондент демонструє низький рівень тяжіння до бідності. Це може пояснюватися недостатнім рівнем рефлексії, видаванням бажаного за дійсність, реальним фінансовим благополуччям, яке сприймається крізь призму песимістичного мислення як несправжнє, випадкове та тимчасове.

У групах респондентів з новаторським та оптимістичним наративами переважають нижчий від середнього та низький рівень тяжіння до бідності.

Таблиця 3

Взаємозв'язок між рівнем тяжіння до бідності та типом наративу есе «Я і фінанси»

Ступінь тяжіння до бідності у %	Типи наративів фінансової поведінки у %			
	прагматичний	песимістичний	оптимістичний	новаторський
Високий	5,9	10,0	0	0
Вищий від середнього	11,8	40,0	16,7	20,0
Середній	11,8	20,0	33,3	20,0
Нижчий від середнього	41,2	10,0	50,0	60,0
Низький	29,4	20,0	0	0

($p < 0,05$)

Оптимізм і прагнення фінансового благополуччя в майбутньому унеможлиблює сприйняття молодими людьми бідності як стабільного стану.

Висновки. Отримані результати свідчать про те, що молодь, попри економічну нестабільність та війну загалом, демонструє активну життєву позицію, прагнення до фінансової стабільності та високу впевненість у власних силах та фінансових можливостях.

Виокремлено чотири основні наративи фінансової поведінки досліджуваної студентської молоді: прагматичний, песимістичний, оптимістичний, новаторський. Досліджувані з прагматичним наративом описують себе як раціональних, обережних і практичних у фінансових питаннях, що прагнуть до стабільності та впевненості в майбутньому, складають бюджет та планують витрати, уникають необдуманих ризиків. Досліджувані з песимістичним наративом бачать себе тривожними, обережними і зосередженими на певних фінансових проблемах, такими, що мислять у дефіцитних категоріях, уникають ризиків та інновацій, зберігають гроші на «чорний день». Досліджувані з оптимістичним наративом характеризують себе мрійливими, амбіційними, такими, що не завжди має конкретний фінансовий план, мріють про багатство чи свободу, але такими, які нехтують реальними кроками досягнення. Досліджувані з новаторським наративом характеризують себе сміливими й орієнтованими, здатними на ризикові інноваційні рішення, відкритими до експериментів у фінансовій сфері.

Отримані результати свідчать, що більша частина респондентів має низький та нижчий від середнього рівень психологічного тяжіння до бідності. Такі молоді люди характеризується впевненістю у власних фінансових можливостях, активною позицією щодо управління своїми ресурсами та орієнтацією на досягнення фінансових цілей. Водночас четверта частина досліджуваних продемонструвала високий та вище середнього рівень тяжіння до бідності. Ці досліджувані є максимально вразливими до фінансових труднощів, можливо, через обмежувальні грошові установки, дефіцит фінансових ресурсів чи недостатню впевненість у власних можливостях.

Установлено статистично значущу різницю середніх значень тяжіння до бідності залежно від курсу досліджуваних: показники тяжіння до бідності зменшуються в досліджуваних старших курсів. Так, опанування фінансових поведінкових стратегій та набуття життєвого й фінансового досвіду може бути чинником подолання стратегії бідності.

Виокремлено чотири основні наративи есе «Я і фінанси»: прагматичний, песимістичний, оптимістичний, новаторський. Досліджувані з прагматичним наративом характеризують себе як раціональних, обережних і практичних у фінансових питаннях. Вони прагнуть до стабільності та впевнені в майбутньому, складають бюджет й уникають необдуманих ризиків. Досліджувані з песимістичним наративом описують себе тривожними, обережними і зосередженими на певних фінансових пробле-

мах, мислять у категоріях «дефіциту». Вони уникають ризиків та інновацій, схильні зберігати гроші на «чорний день». Досліджувані з оптимістичним наративом характеризують себе мрійливими, амбіційними, фінансово незалежними в майбутньому. Водночас, мріючи про багатство чи свободу, вони не схильні будувати конкретні фінансові плани та нехтують реальними кроками досягнення фінансового благополуччя. Досліджувані з новаторським наративом характеризують себе сміливими, здатними на ризикові інноваційні рішення, відкритими до експериментів у фінансовій сфері.

Установлено особливості взаємозв'язків між типом наративу та рівнем тяжіння до бідності в досліджуваних. У групі респондентів з прагматичним наративом переважає нижчий від середнього та низький рівень тяжіння до бідності. У групі студентів з песимістичним наративом більшість досліджуваних має вищий від середнього, високий та середній рівні тяжіння до бідності. У групах респондентів з новаторським та оптимістичним наративами переважає нижчий від середнього та низький рівень тяжіння до бідності.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в дослідженні емоційного складника фінансової поведінки, порівняльному аналізі фінансової поведінки студентів економічних та неекономічних спеціальностей, молоді, яка працює, студентів тощо.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Барабаш Л.В. Психологія фінансів і поведінкові фінанси: точки дотику та відмінності. *Review of transport economics and management*. 2022. Iss. 7(23). P. 151–155.
2. Васютинський В.О. Питальник «Психологічне тяжіння до бідності»: методологічне обґрунтування, процедура розробки, зміст. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2013. Вип. 32. С. 54–62.
3. Карамушка Л.М., Ходакевич О.Г. Психологічні особливості ставлення студентської молоді до грошей: монографія. Київ, 2017. 200 с.
4. Коллі-Шамне А.В., Соколовський В.М. Психологія фінансової поведінки молоді: роль самооцінки, соціальних очікувань та крос-культурних аспектів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2025. Вип. 2. С. 91–98.
5. Соціальна психологія бідності: монографія / Т.І. Белавіна, В.О. Васютинський, В.Ю. Вінков та ін.; за ред. В.О. Васютинського; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ: Міленіум, 2016. 294 с.
6. Sarwar A., Afaf G. A comparison between psychological and economic factors affecting individual investor's decisionmaking behavior. *American Journal of Business and Management*. 2014. Vol. 3, № 2. P. 77–94.
7. Murgea A. Classical and Behavioural Finance in Investor Decision. *Annals of University of Craiova – Economic Sciences Series*. 2010. Vol. 38, No. 2. P. 212–223.

Стаття надійшла у редакцію: 31.10.2025

Стаття прийнята: 13.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

САМОСПІВЧУТТЯ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС АНТИКРИХКОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

SELF-COMPASSION AS A PERSONAL RESOURCE OF POLICE OFFICERS' ANTIFRAGILITY

Службова діяльність поліцейських в умовах воєнного стану та підвищеної соціальної напруги актуалізує необхідність вивчення психологічних ресурсів, що забезпечують збереження їхньої професійної ефективності та емоційної стабільності. У статті розглянуто самоспівчуття як важливий особистісний ресурс психологічної стійкості працівників поліції в умовах дедалі більшого професійного та воєнного стресу. Теоретичний огляд показав, що самоспівчуття розуміється сучасною наукою як здатність підтримувати себе в ситуаціях труднощів, визнавати власну вразливість і зберігати усвідомлене й неосудливе ставлення до власного досвіду. На основі концепцій К. Нефф і П. Гілберта виокремлено структурні компоненти самоспівчуття та обґрунтовано їх адаптаційну роль. Емпіричне дослідження проведено на вибірці 210 працівників Національної поліції України. Використано опитувальник самоспівчуття К. Нефф, опитувальник життєстійкості та методу SACs. Застосування кластерного аналізу дало змогу виокремити три групи поліцейських – вразливих, адаптивних та антикрихких – як різні типи психологічної стійкості. Результати порівняльного аналізу підтвердили статистично значущі відмінності між групами за всіма компонентами самоспівчуття: антикрихкі респонденти характеризуються найвищими показниками доброти до себе, уважності та відчуття спільності з людством і найнижчими рівнями самокритики, самоізоляції та надмірної ідентифікації; у вразливій групі виявлено протилежний профіль. Отримані дані свідчать, що високий рівень самоспівчуття пов'язаний з емоційною стійкістю, здатністю конструктивно реагувати на стрес і зниженням ризику емоційного виснаження. Самоспівчуття розглядається як ключовий чинник психологічного благополуччя та ефективного функціонування працівників поліції. Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, врахуванні гендерних, службових та досвідових характеристик, а також у розробці психологічних програм розвитку самоспівчуття для працівників силових структур.

Ключові слова: самоспівчуття, психологічна стійкість, антикрихкість, поліцейські, професійний стрес, емоційна регуляція, життєстійкість, копінг-стратегії, саморегуляція, військові й екстремальні умови.

The professional activity of police officers under conditions of martial law and increased operational risk highlights the importance of studying psychological resources that ensure resilience and emotional stability. This article examines self-compassion as a key personal factor contributing to psychological resilience in law enforcement personnel. A theoretical analysis showed that self-compassion, based on the concepts of K. Neff and P. Gilbert, is understood as the ability to maintain kindness toward oneself during difficulties, recognize shared human experience, and stay mindful and non-judgmental toward personal emotions. The empirical study involved 210 police officers of the National Police of Ukraine. The Self-Compassion Scale (K. Neff), Hardiness Scale (S. Maddi), and SACS were applied. Cluster analysis revealed three groups-vulnerable, adaptive, and antifragile police officers-representing different types of psychological resilience. Significant between-group differences were observed: antifragile officers demonstrated the highest levels of self-kindness, mindfulness, and sense of common humanity, and the lowest levels of self-criticism, isolation, and over-identification. Vulnerable officers showed the opposite pattern, while the adaptive group demonstrated balanced indicators. The findings suggest that higher self-compassion is associated with better emotional self-regulation, constructive stress response, and reduced risk of emotional exhaustion. Self-compassion may thus be viewed as a crucial personal resource for maintaining psychological well-being and professional effectiveness in police officers. Future studies should consider gender, service-related factors, and develop training programs to enhance self-compassion in law enforcement settings.

Key words: self-compassion, psychological resilience, antifragility, police officers, occupational stress, emotional regulation, hardiness, coping strategies, self-regulation, high-risk professions.

УДК 159.9.072.43:351.74

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.29>

Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Шиліна А.А.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри соціології та психології
навчально-наукового інституту № 5
Харківський національний
університет внутрішніх справ
ORCID ID: 0000-0001-7377-0776

Постановка проблеми. Професія поліцейського характеризується інтенсивним стресовим навантаженням, яке особливо зростає в умовах екстремальних ситуацій та воєнного стану. Дослідження свідчать, що хронічний професійний стрес у поліцейських може призводити до емоційного виснаження, зниження працездатності та розвитку симптомів професійного вигорання.

У традиції тибетської філософії співчуття розглядається як фундаментальний компонент духовного шляху людини: воно асоціюється з м'якістю, любов'ю, внутрішньою теплотою, а також нерозривно пов'язане з повагою до інших та відповідальністю перед ними [5, с. 13]. Фома Аквінський

трактував співчуття як прояв милосердя, що ґрунтується на глибокому співпереживанні страждання іншої особи та прагненні допомогти їй у межах можливого [5, с. 15]. На відміну від східної традиції, у християнській думці співчуття має акцент на жертвовності та любові як духовній чесноті, що передбачає готовність діяти з огляду на благо іншого, відображаючи любов до Бога та людей [8; 11]. У християнському культурному контексті воно тісно поєднується з поняттями милосердя, співпереживання й благочинності, що позиціонує його як характеристику моральної зрілості та духовності. В англomовній психологічній літературі термін compassion зазвичай перекладають українським

словом «співчуття», зокрема в контексті терапії, сфокусованої на співчутті (Compassion-Focused Therapy, CFT) [10].

Сучасне розуміння самоспівчуття сформоване насамперед завдяки працям К. Неффа і П. Гілберта. На думку К. Неффа, самоспівчуття означає доброзичливе ставлення до себе в моменти болю чи невдач, здатність усвідомлювати зв'язок власного досвіду з універсальною людською вразливістю та вміння обережно й свідомо працювати з негативними переживаннями [16]. Дослідниця виокремлює три ключові складники цього явища: доброта до себе, спільність людського досвіду та уважність. Доброта передбачає підтримку себе замість самозвинувачення; спільність із людством – розуміння, що помилки є природним аспектом людського існування; уважність означає відкритість до власного досвіду та визнання емоцій без уникнення або викривлення [7].

Усвідомленість запобігає надмірному зануренню в негативні емоції і дає змогу їх сприймати без тотального злиття з ними [13]. Натомість недостатня уважність часто пов'язана з тенденцією до надмірної ідентифікації з негативними переживаннями та генералізації окремих невдач на всю особистість, що посилює емоційну вразливість [15; 16]. П. Гілберт розглядає самоспівчуття як форму внутрішньої підтримки, що є противагою самокритиці та сприяє емоційній стабільності [9]. Діяльність поліцейських супроводжується високими рівнями стресу, що підвищує ризики емоційного й фізичного виснаження. Вітчизняні дослідження підкреслюють важливість турботи про психологічне здоров'я та ресурсність працівників поліції у воєнних умовах [1–3]. У воєнний час ці ризики посилюються, зокрема проявами агресивної поведінки та труднощами саморегуляції, що підтверджують останні міждисциплінарні дослідження [17].

Значна кількість емпіричних робіт демонструє роль самоспівчуття в зниженні страждання та покращенні адаптації. Так, дослідження А. Barnes засвідчило, що особи з хронічним болем, які ставляться до себе доброзичливо, відчувають менший рівень емоційного дискомфорту [6]. А. Аллен і М. Лірі виявили, що самоспівчуття пов'язане з конструктивними стратегіями подолання стресу та рідшим використанням уникнення [4].

К. Неффа із колегами встановила, що самоспівчуття асоціюється з оптимізмом, мудрістю, екстраверсивністю та сумлінністю, а також негативно корелює з нейротизмом і негативними емоційними станами [16]. Натомість низькі рівні самоспівчуття спостерігаються в людей із параноїдальними переконаннями, високою самокритичністю та депресивною симптоматикою [12]. Окремі роботи також зазначають, що здатність співчувати собі підтримує почуття автентичності та внутрішньої узгодженості [18].

Мета дослідження – емпірично вивчити рівень самоспівчуття як особистісного чинника психологічної стійкості в працівників поліції, що належать до груп із різними типами психологічної стійкості.

Завдання дослідження: 1) здійснити теоретичний аналіз поняття «самоспівчуття» та узагальнити сучасні наукові дані щодо його впливу на стресостійкість і психологічне благополуччя особистості; 2) емпірично дослідити особливості прояву компонентів самоспівчуття (доброти до себе, самокритики, уважності, відчуття спільності з людством, самоізоляції та надмірної ідентифікації) у працівників поліції з різними типами психологічної стійкості (вразливих, адаптивних, антикрихких) та визначити статистично значущі міжгрупові відмінності.

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні взяли участь 210 працівників Національної поліції України (з них 165 чоловіків і 45 жінок) віком від 21 до 45 років ($M = 32,4$; $SD = 5,7$). Середній стаж служби респондентів – 9,2 роки. Вибірка містить представників різних підрозділів: патрульної поліції, слідчих і співробітників спеціальних (особливих) підрозділів. Для збору даних використано кілька психодіагностичних методик. Рівень співчуття до себе вимірювався за допомогою опитувальника «Співчуття до себе» К. Неффа. Цей опитувальник містить 26 тверджень, що оцінюються за шкалою Лікерта, і дає змогу визначити загальний рівень самоспівчуття, а також показники за шістьма його компонентами (субшкалами): доброта до себе, самокритичність, спільність із людством, самоізоляція, уважність та надмірна ідентифікація [14].

Для оцінки життєстійкості (психологічної стійкості до стресу та здатності протистояти життєвим труднощам) застосовано опитувальник життєстійкості С. Мадді у відповідній адаптації. Для вивчення копінг-поведінки використовувалася методика SACS (Strategic Approach to Coping Scale) С. Хобфолла, що дає змогу визначити домінантні стратегії подолання стресу. На основі отриманих даних за допомогою кластерного аналізу виокремлено три групи поліцейських – вразливих, адаптивних та антикрихких, які можна інтерпретувати як відмінні типи психологічної стійкості, що різняться рівнем емоційної регуляції, самоприйняття та стратегій подолання складних ситуацій.

«Вразлива» група ($n = 68$) – це поліцейські, яким притаманна емоційна нестійкість, підвищена самокритичність і схильність до внутрішнього осуду.

«Адаптивна» група ($n = 72$) – респонденти зі збалансованими формами емоційного реагування та помірним рівнем самоспівчуття.

«Антикрихка» група ($n = 70$) – поліцейські з високим рівнем самоспівчуття, розвинутою уважністю і здатністю до позитивного переосмислення складних подій. Для перевірки гіпотез про міжгрупові відмінності застосовано статистичний критерій Стюдента (t-тест) для незалежних вибірок.

Виклад основного матеріалу дослідження. У таблиці 1 наведено порівняльні дані щодо рівнів самоспівчуття в групах поліцейських з різними типами психологічної стійкості.

Таблиця 1

Результати вимірювання показників самоспівчуття в групах поліцейських ($M \pm m$)

Показники самоспівчуття	Вразлива група	Адаптивна група	Антикрихка група
Доброта до себе	10.84 $\pm$ 1.52	14.26 $\pm$ 1.68	18.32 $\pm$ 1.87
Самокритика	17.42 $\pm$ 1.63	13.58 $\pm$ 1.72	9.61 $\pm$ 1.49
Спільність із людством	9.77 $\pm$ 1.34	13.94 $\pm$ 1.57	16.85 $\pm$ 1.72
Самоізоляція	15.03 $\pm$ 1.41	10.94 $\pm$ 1.23	7.86 $\pm$ 1.19
Уважність	11.18 $\pm$ 1.55	15.92 $\pm$ 1.83	18.44 $\pm$ 1.91
Надмірна ідентифікація	16.92 $\pm$ 1.72	12.03 $\pm$ 1.41	8.37 $\pm$ 1.22

Отримані результати (табл. 1) демонструють виразні відмінності у структурі самоспівчуття між групами поліцейських, які розрізняються за рівнем психологічної стійкості – вразливою, адаптивною та антикрихкою. У вразливій групі спостерігаються найнижчі показники доброти до себе та уважності в поєднанні з найвищими рівнями самокритики, самоізоляції і надмірної ідентифікації. Це свідчить про схильність представників цієї групи до негативного самоставлення, емоційної вразливості та труднощів у самоприйнятті. Для них характерне злиття з деструктивними емоціями, низька толерантність до власних недоліків та підвищене почуття провини. Адаптивна група характеризується збалансованими показниками. Вони демонструють помірну доброту до себе та уважність за одночасно середнім рівнем самокритики. Їм притаманна здатність усвідомлено приймати власні труднощі, не уникаючи при цьому відповідальності. Водночас рівень самоізоляції нижчий, ніж у вразливих, що вказує на кращу інтеграцію соціальної підтримки та внутрішніх ресурсів. Найвищі позитивні показники спостерігаються в антикрихкій групі. Вони мають високі значення доброти до себе, уважності та спільності з людством, що супроводжується низькими рівнями самокритики, самоізоляції та надмірної ідентифікації. Це вказує на сформовану зрілість емоційного реагування, високу самоприйнятність та здатність трансформувати складні переживання в досвід зростання. Так, антикрихкість як особистісна властивість прямо корелює з високим рівнем самоспівчуття та усвідомленості.

У таблиці 2 представлено результати статистичного аналізу міжгрупових відмінностей за показниками самоспівчуття на основі t-критерію Стюдента.

Як показано в табл. 2, аналіз міжгрупових відмінностей підтвердив статистично значущі різниці між крайніми групами – вразливою та анти-

крихкою – майже за всіма показниками самоспівчуття ($p \leq 0.01$ – 0.001). Зокрема, доброта до себе ($t = 3.10$; $p \leq 0.01$), спільність із людством ($t = 3.25$; $p \leq 0.001$), уважність ($t \leq 2.95$; $p \leq 0.01$) та зниження самокритики ($t = 3.54$; $p \leq 0.001$) в антикрихких поліцейських указують на більш гармонійне емоційне ставлення до себе та високу здатність до самопідтримки у стресових умовах. Також фіксуються суттєві розбіжності за негативними аспектами самоспівчуття – самоізоляцією ($t = 3.89$; $p \leq 0.001$) та надмірною ідентифікацією ($t = 4.05$; $p \leq 0.001$), які значно нижчі в антикрихкій групі. Це свідчить про меншу схильність до замикання в собі, кращу здатність дистанціюватися від емоційного болю і зберігати когнітивну гнучкість у кризових ситуаціях.

Отримані дані узгоджуються з концепцією К. Неффа, згідно з якою самоспівчуття є адаптивним ресурсом саморегуляції, що підтримує психологічну стійкість і попереджує емоційне виснаження [13; 14; 15; 16]. У контексті поліцейської діяльності високий рівень самоспівчуття сприяє профілактиці професійного вигорання, підвищенню ефективності саморефлексії та здатності діяти конструктивно під тиском стресу. Так, антикрихкі поліцейські демонструють оптимальний профіль самоспівчуття, який може розглядатися як психологічний маркер внутрішньої зрілості, саморегуляції та готовності до дій у кризових умовах.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз підтвердив, що самоспівчуття є важливим психологічним ресурсом регуляції емоцій, подолання стресу та підтримання психічного благополуччя, а також виконує функцію адаптивного механізму в професіях підвищеного ризику.

Отримані емпіричні результати узгоджуються з положеннями сучасних психологічних концепцій та емпіричних спостережень, засвідчуючи значущу роль самоспівчуття в підтриманні професій-

Таблиця 2

Статистично значущі відмінності між показниками самоспівчуття в групах поліцейських

Шкала страху співчуття	t(1–2)	t(2–3)	t(1–3)	p(1–2)	p(2–3)	p(1–3)
Доброта до себе	1.51	1.62	3.10	-	-	0.01
Самокритика	1.62	1.77	3.54	-	-	0.001
Спільність із людством	2.02	1.25	3.25	0.05	-	0.001
Самоізоляція	2.19	1.80	3.89	0.05	-	0.001
Уважність	1.98	0.95	2.95	-	-	0.01
Надмірна ідентифікація	2.20	1.96	4.05	0.05	-	0.001

ного функціонування працівників поліції. У проведеному емпіричному дослідженні встановлено, що рівень самоспівчуття системно диференціює поліцейських з різними типами психологічної стійкості. Найнижчі показники доброти до себе, уважності та відчуття спільності з іншими в поєднанні з високими рівнями самокритики, самоізоляції та надмірної ідентифікації характерні для представників вразливої групи, що вказує на їх схильність до емоційного виснаження, ригідного реагування на труднощі та знижену здатність до самопідтримки в стресових умовах.

Адаптивна група демонструє збалансований профіль самоспівчуття і помірну здатність до емоційної регуляції, що відображає виважений стиль самоставлення, схильність визнавати власні переживання та використовувати соціальну підтримку.

Найбільш сприятливий профіль самоспівчуття притаманний антикрихкій групі, представники якої характеризуються високим рівнем доброти до себе, уважності та відчуття єдності з іншими, а також низькими показниками самокритики, самоізоляції та надмірної ідентифікації. Це свідчить про їх емоційну зрілість, гнучкість і здатність трансформувати стресові події в досвід зростання та зміцнення внутрішніх ресурсів.

Отже, самоспівчуття можна розглядати як ключовий особистісний чинник психологічної стійкості працівників поліції, що сприяє збереженню професійної ефективності, запобігає емоційному виснаженню та забезпечує адаптивну поведінку в умовах екстремального навантаження.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають в аналізі гендерних, службових та досвідових відмінностей у структурі самоспівчуття серед поліцейських.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Пасько О.М., Прудка Л.М. Стрес у роботі поліцейського в умовах воєнного стану. Практикум поліцейської юрисдикції в умовах воєнного стану: особливості Одеського регіону: колективна монографія. Одеса : ОДУВС, 2022. С. 122–141.
2. Пономаренко Я.С., Шиліна А.А. Мотиваційно-вольові детермінанти психологічної готовності поліцейських до екстремальної діяльності. *Вчені записки НУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Том 36(75), № 3. С. 111–116.
3. Шиліна А.А., Гончарова Я.І. Специфіка прийняття рішень поліцейськими в умовах воєнного стану. *Наукові перспективи (спецвипуск)*. 2024. № 5(47). С. 1735–1743.
4. Allen A.B., Leary M.R. Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*. 2010. № 4(2). P. 107–118.
5. Barad J. The understanding and experience of compassion: Aquinas and the Dalai Lama. *Buddhist Christian Studies*. 2007. № 27. P. 11–29.
6. Barnes A., Adam M.E., Eke A.O., Ferguson L.J. Exploring the emotional experiences of young women with chronic pain: The potential role of self-compassion. *Journal of Health Psychology*. 2021. № 26(3). P. 367–377.
7. Bishop S.R., Lau M., Shapiro S., Carlson L., Anderson N.D., Carmody J., Segal Z.V., Abbey S., Speca M., Velting D., Devins G. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2004. № 11(3). P. 191–206.
8. Elisha O. Moral ambitions of grace: The paradox of compassion and accountability in Evangelical faith-based activism. *Cultural Anthropology*. 2008. № 23(1). P. 154–189.
9. Gilbert P., Clarke M., Hempel S., Miles J., Irons C. Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*. 2004. № 43(1). P. 31–50.
10. Gilbert P., Proctor S. Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2006. № 13(6). P. 353–379.
11. Gilman J.E. Compassion and public covenant: Christian faith in public life. *Journal of Church and State*. 1994. № 36(4). P. 747–771.
12. Mills A., Gilbert P., Bellew R., McEwan K., Gale C. Paranoid beliefs and self-criticism in students. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2007. № 14(5). P. 358–364.
13. Neff K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*. 2003. Vol. 2, № 2. P. 85–101.
14. Neff K. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*. 2003. Vol. 2, № 2. P. 223–250.
15. Neff K.D., Germer C. Self-compassion and psychological well-being. In: E.M. Seppälä, E. Simon Thomas, S.L. Brown, M.C. Worline, C.D. Cameron, J.R. Doty (Eds.), *The Oxford handbook of compassion science*. New York : Oxford University Press, 2017. P. 371–386.
16. Neff K.D., Rude S.S., Kirkpatrick K.L. An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*. 2007. № 41(4). P. 908–916.
17. 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.
18. Zhang J.W., Chen S., Tomova Shakur T.K., Bilgin B., Chai W.J., Ramis T., Shaban-Azad H., Raza-vi P., Nutankumar T., Manukyan A. A compassionate self is a true self? Self-compassion promotes subjective authenticity. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2019. № 45(9). P. 1323–1337.

Стаття надійшла у редакцію: 31.10.2025

Стаття прийнята: 11.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ПРОФЕСІЙНИЙ ПРОФІЛЬ МЕДІАТОРА: АНАЛІЗ КЛЮЧОВИХ ЯКОСТЕЙ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ОПИТУВАННЯ ПРАКТИКІВ

PROFESSIONAL PROFILE OF A MEDIATOR: ANALYSIS OF KEY QUALITIES BASED ON PRACTITIONER SURVEY RESULTS

У статті представлено результати пілотного емпіричного дослідження професійно важливих якостей медіатора, проведеного методом онлайн-опитування тридцяти одного медіатора-практика в Україні. Актуальність дослідження зумовлена активним розвитком медіації як інституціонального явища в українському правовому та соціальному просторі й потребою у формуванні науково обґрунтованих підходів до професійної підготовки медіаторів. Метою дослідження є попередній аналіз ключових особистісних характеристик та професійних компетенцій медіаторів, які впливають на ефективність їхньої діяльності, а також формування гіпотез щодо професійного профілю успішного медіатора. Аналіз даних структуровано відповідно до моделі професійного профілю, що містить чотири основні компоненти: особистісні якості, професійні навички комунікативного й процесуального характеру, інтегративні компетенції та етичну компетентність. За результатами самооцінки респондентів виявлено, що емпатія, неупередженість та емоційна стійкість є базовими особистісними якостями медіатора, що формують фундамент професійної компетентності. Установлено, що комунікативні навички, зокрема активне слухання, та здатність управляти процесом медіації є ключовими факторами ефективності практики. Найбільш складною компетенцією визначено роботу з емоціями сторін, що вказує на необхідність поглибленої психологічної підготовки медіаторів. Підтверджено фундаментальну роль дотримання етичних принципів для професійної успішності медіатора та встановлено зв'язок між етичною поведінкою і довірою клієнтів. Виявлено системний характер професійних труднощів, включно з емоційним вигоранням, яке особливо виражене в медіаторів, що спеціалізуються на сімейних конфліктах. Обґрунтовано критичну важливість систематичної професійної підтримки через супервізію та інтервізію для профілактики вигорання та підтримання високого рівня професійної ефективності. Установлено, що медіатори з психологічною освітою демонструють вищі показники в роботі з емоціями, а медіатори з юридичною освітою – у структуруванні процесу. Результати дослідження, попри методологічні обмеження малої вибірки та використання методу самооцінки, створюють підґрунтя для вдосконалення програм підготовки медіаторів в Україні. Перспективи подальших досліджень передбачають проведення масштабного дослідження на репрезентативній вибірці з використанням об'єктивних методів оцінки компетенцій.

Ключові слова: медіація, професійний профіль, особистісні якості, комунікативні навички, етична компетентність, професійний розвиток.

The paper presents the results of a pilot empirical study of professionally important qualities of mediators, conducted through an online survey of thirty-one practicing mediators in Ukraine. The relevance of the study is determined by the active development of mediation as an institutional phenomenon in the Ukrainian legal and social space and the need to form scientifically grounded approaches to professional training of mediators. The aim of the study is a preliminary analysis of key personal characteristics and professional competencies of mediators that influence the effectiveness of their activities, as well as the formulation of hypotheses regarding the professional profile of a successful mediator. Data analysis is structured according to a professional profile model that includes four main components: personal qualities, professional skills of communicative and procedural nature, integrative competencies, and ethical competence. Based on respondents' self-assessments, it was found that empathy, impartiality, and emotional stability are the basic personal qualities of a mediator that form the foundation of professional competence. It was established that communication skills, particularly active listening, and the ability to manage the mediation process are key factors in practice effectiveness. Working with parties' emotions was identified as the most challenging competency, indicating the need for in-depth psychological training of mediators. The fundamental role of adherence to ethical principles for mediator professional success was confirmed, and a connection between ethical behavior and client trust was established. The systemic nature of professional difficulties was revealed, including emotional burnout, which is particularly pronounced among mediators specializing in family conflicts. The critical importance of systematic professional support through supervision and intervention for burnout prevention and maintaining a high level of professional effectiveness was substantiated. It was found that mediators with psychological education demonstrate higher performance in working with emotions, while mediators with legal education excel in process structuring. The research results, despite methodological limitations of a small sample and use of self-assessment method, create a foundation for improving mediator training programs in Ukraine. Prospects for further research include conducting a large-scale study on a representative sample using objective methods of competency assessment.

Key words: mediation, professional profile, personal qualities, communication skills, ethical competence, professional development, emotional burnout, supervision, intervention.

УДК 316.6:347.921.6-051
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.30>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Шмаленко Ю.І.
к.пол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»
ORCID ID: 0000-0003-0806-7907

Вступ. Медіація як інституціональне явище активно розвивається в українському правовому та соціальному просторі, що зумовлює потребу у формуванні науково обґрунтованих підходів до професійної підготовки та розвитку медіаторів [8].

Професійна діяльність медіатора характеризується високим рівнем відповідальності, необхідністю роботи в умовах підвищеного емоційного напруження та потребою в постійному балансуванні між інтересами сторін, які конфліктують. Ефективність

медіаційної практики залежить від комплексу особистісних якостей, комунікативних навичок та професійних компетенцій, які забезпечують здатність медіатора створювати умови для конструктивного діалогу й досягнення взаємодуманих рішень [5].

Попри дедалі більший інтерес до медіації в Україні та активний розвиток законодавчої бази в цій сфері, питання професійно важливих якостей медіатора залишається недостатньо дослідженим з емпіричного боку. Наявні дослідження переважно зосереджені на правових аспектах медіації або на теоретичному обґрунтуванні необхідних компетенцій медіатора [2; 4], тоді як емпіричні дані щодо реального стану розвитку професійних якостей медіаторів-практиків в Україні залишаються обмеженими. Відсутність комплексних емпіричних досліджень у цій сфері ускладнює розробку ефективних програм підготовки фахівців та стандартів професійної діяльності [6; 7].

Метою дослідження є попередній аналіз ключових особистісних характеристик та професійних компетенцій медіаторів, які, на думку самих практиків, впливають на ефективність їхньої діяльності, а також формування гіпотез щодо професійного профілю успішного медіатора на основі емпіричних даних.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Емпіричне дослідження проводилося з використанням методу онлайн-опитування медіаторів-практиків. У дослідженні взяв участь тридцять один медіатор, який практикує в Україні. Отримані дані, зважаючи на малий обсяг вибірки, слід розглядати як попередні та пошукові, що окреслюють тенденції у вузькій групі практиків, а не репрезентують усю спільноту медіаторів України. Опитувальник структуровано так, щоб охопити всі ключові аспекти професійної діяльності медіатора, включно з особистісними якостями, комунікативними та процесуальними навичками, інтегративними компетенціями та етичною компетентністю. Респондентам пропонувалося оцінити рівень розвитку власних професійних якостей за п'ятибальною шкалою, а також надати інформацію про свій професійний досвід, освіту та сферу спеціалізації. Слід зазначити, що використання методу самооцінки має суттєві методологічні обмеження, пов'язані з ефектом соціальної бажаності, тенденцією до завищення власних показників та неможливістю об'єктивної валідації відповідей. Тому отримані дані відображають насамперед професійну самоідентичність та суб'єктивне сприйняття практиками своїх компетенцій, а не їх об'єктивний рівень розвитку.

Аналіз професійного досвіду респондентів у цій вибірці показав, що значна частина медіаторів, близько 40 %, має тривалий стаж роботи понад 5 років, що дає їм змогу накопичити суттєвий досвід роботи з різноманітними конфліктними ситуаціями та розвинути високий рівень професійної майстерності. Понад 30 % респондентів провела більш ніж 30 медіаційних процесів, що свідчить про активну залученість до практичної діяльності

та можливість розвивати свої навички на різноманітних випадках. Найбільш поширеною сферою спеціалізації серед опитаних медіаторів є сімейна медіація, на якій спеціалізується майже 50 % респондентів, що відображає актуальні потреби українського суспільства у вирішенні сімейних конфліктів, особливо в контексті розлучень, питань опіки над дітьми та розподілу майна.

Отримані дані структуровано відповідно до логічної моделі професійного профілю, що містить чотири основні компоненти: особистісні якості як фундаментальні риси характеру, професійні вміння комунікативного та процесуального характеру, інтегративні компетентності, що вимагають одночасного застосування кількох якостей і навичок, етичну компетентність як здатність дотримуватися етичних принципів та норм професійної діяльності. Дослідження фундаментальних особистісних якостей виявило високі показники самооцінки ключових професійних характеристик. За результатами самооцінки респондентів, емпатія як базова якість медіатора отримала найвищі показники серед усіх особистісних характеристик, причому 43,8 % досліджуваних оцінюють свій рівень емпатії як «вище середнього», 28,1 % – демонструють максимальний рівень розвитку емпатії, що свідчить про усвідомлення критичної важливості цієї якості для успішної медіаційної практики.

Поряд з емпатією неупередженість як один із фундаментальних принципів медіації також отримала високі оцінки серед респондентів: 21,9 % респондентів відзначили максимальний рівень розвитку цієї якості, а 53,1 % – вище середнього. Більшість медіаторів оцінили свою здатність зберігати нейтральну позицію на високому рівні, при цьому спостерігалася тенденція, за якою медіатори з більшим практичним досвідом частіше (28,3 %) оцінювали свою неупередженість на високому рівні порівняно з початківцями (15,4 %). Такі показники можуть свідчити про те, що здатність до неупередженості розвивається з практикою та вимагає постійної рефлексії власних реакцій та упереджень, що відбувається лише через накопичення досвіду роботи з різноманітними конфліктними ситуаціями.

Емоційна стійкість визначена респондентами як критично важлива характеристика для ефективної медіаційної практики, особливо для медіаторів, які працюють із сімейними конфліктами та іншими емоційно напруженими ситуаціями. 68,8 % респондентів оцінили власний рівень емоційної стійкості як «вище середнього», при цьому особливо важливим спостереженням є те, що медіатори, які, за їхніми словами, регулярно проходять супервізію та особисту терапію, демонструють вищі самооцінки емоційної стійкості порівняно з тими, хто не використовує ці форми професійної підтримки. Отриманий результат підкреслює важливість систематичної роботи над власним емоційним станом та необхідність використання професійних ресурсів для підтримки психологічного благополуччя медіатора.

Активне слухання як фундаментальна комунікативна навичка демонструє найвищі показники самооцінки серед усіх професійних компетенцій. Медіатори продемонстрували помірно високі показники володіння навичками активного слухання: 18,8 % – максимальний рівень, 46,9 % – вище середнього, що свідчить про розуміння критичної важливості цієї навички для успішної медіації. При цьому спостерігалася цікава тенденція, за якою медіатори з психологічною освітою демонстрували вищі самооцінки в цій категорії порівняно з юристами та представниками інших спеціальностей, що може вказувати на важливість психологічної підготовки для розвитку цієї ключової компетенції.

Чіткість мовлення також отримала високі оцінки в 71,9 % респондентів (21,9 % – максимальний рівень, 50 % – вище середнього), що свідчить про усвідомлення важливості точної та зрозумілої вербальної комунікації в медіаційному процесі. Особливо високі показники (4,3 з 5) за цим параметром продемонстрували медіатори, які проводять бізнес-медіації, що може бути пов'язано зі специфікою роботи з бізнес-клієнтами, де точність формулювань та чіткість висловлювань мають особливе значення. Уміння перефразування (18,8 % респондентів на максимальному рівні та 46,9 % – вище середнього) та вміння резюмувати (25 % респондентів відзначили максимальний рівень розвитку, 50 % – вище середнього) виявилися, за самооцінками респондентів, більш розвиненими в медіаторів з досвідом роботи понад п'ять років (74,6 %) порівняно з початківцями (58,3 %), що підтверджує важливість практичного досвіду для розвитку цих складних комунікативних компетенцій.

Щодо процесуальних управлінських навичок, здатність до структурування процесу медіації отримала високі показники самооцінки серед респондентів. 68,7 % медіаторів оцінили свою здатність чітко структурувати медіаційний процес, визначати етапи роботи та забезпечувати послідовний рух до досягнення результату як високу або дуже високу. При цьому у вибірці медіатори з юридичною освітою в середньому вище оцінили свою здатність до структурування (середній бал 4,3 з 5) порівняно з представниками інших спеціальностей (3,9), що може бути пов'язано із системним мисленням та здатністю до процедурного мислення, характерним для юридичної освіти. Управління процесом медіації виявилось однією з найбільш розвинених професійних якостей, за самооцінкою опитаних медіаторів (25 % респондентів оцінили її на максимальному рівні, 50 % – вище середнього), що свідчить про високий рівень усвідомлення важливості цієї компетенції для досягнення позитивних результатів медіації.

Окрему категорію становлять інтегративні компетенції, які містять складні завдання, що вимагають одночасного застосування як особистісних якостей, так і професійних умінь та навичок для вирішення найскладніших аспектів медіаційної роботи. Робота з емоціями сторін була визначена

респондентами як найбільш складне вміння в цій категорії, що відзначила значна частина опитаних (21,9 % оцінили її на максимальному рівні, 40,6 % – вище середнього). Зазначене вміння передбачає здатність медіатора не лише розпізнавати емоційні стани учасників конфлікту, а й допомагати їм конструктивно виражати свої почуття, управляти інтенсивними емоційними проявами та трансформувати деструктивні емоції в продуктивну енергію для пошуку рішень. При цьому медіатори з психологічною освітою або додатковою психологічною підготовкою (82,3 % високих оцінок) показали значно вищі самооцінки в цій категорії порівняно з іншими спеціалістами (58,9 %).

Здатність до виявлення інтересів сторін, яка є ключовою для переходу від позиційного торгу до пошуку взаємовигідних рішень, була високо оцінена тими медіаторами (18,8 % – максимальний рівень, 46,9 % – вище середнього), які також високо оцінили свої навички активного слухання та перефразування. При цьому спостерігається позитивний зв'язок між самооцінкою цієї навички та самооцінкою успішності медіаційної практики: медіатори, які вище оцінюють свою здатність виявляти справжні інтереси сторін, також повідомляють про вищий відсоток успішно завершених справ.

Більшість опитаних медіаторів демонструють високу самооцінку (59,4 %) дотримання етичних норм та здатності тримати професійні межі, що свідчить про високу професійну культуру та розуміння того, що етика є не просто набором формальних правил, а фундаментом довіри між медіатором та клієнтами. Етична компетентність містить не лише знання етичних кодексів та стандартів професійної поведінки, а й здатність до етичної рефлексії, уміння розпізнавати потенційні етичні дилеми та ухвалювати обґрунтовані рішення в складних професійних ситуаціях, де можуть конфліктувати різні етичні принципи або цінності.

Опитування показало, що медіатори, які високо оцінюють свою етичність, також повідомляють про вищий рівень довіри (на 30 %) з боку клієнтів та кращі показники повторних звернень, що підтверджує пряму кореляцію між етичною поведінкою та професійною успішністю в самосприйнятті практиків. Виявлено, що найбільш ефективними, за самооцінкою респондентів, є фахівці зі збалансованим етичним профілем, які демонструють помірні показники як ідеалізму, так і релятивізму, що свідчить про важливість розвитку гнучкого етичного мислення в професійній практиці медіатора, здатного враховувати контекст ситуації, не порушуючи при цьому фундаментальних етичних принципів.

Аналіз професійних труднощів, з якими стикаються медіатори у своїй практиці, виявив комплексну картину викликів. Емоційне вигорання відзначили 37,5 % респондентів як основну проблему, що має чітку кореляцію з інтенсивністю практики та типом медіаційних справ. Медіатори, які спеціалізуються на сімейних конфліктах, демонструють вищий самозвіт про рівень емоційного вигорання

порівняно з тими, хто працює у сфері бізнес-медіації, що може бути пов'язано з більшою емоційною інтенсивністю сімейних конфліктів та необхідністю працювати з глибокими особистісними переживаннями сторін.

Важливо відзначити, що респонденти, які регулярно практикують особисту терапію та супервізію, показують значно нижчі показники емоційного вигорання в самозвітах порівняно з тими, хто не використовує ці форми професійної підтримки. Складність у встановленні довіри має виражену залежність від досвіду роботи медіатора, при цьому початківці частіше (68,4 %) стикаються із цією проблемою порівняно з досвідченими медіаторами (31,5 %). Медіатори, які високо оцінюють свої комунікативні навички та рівень емпатії, рідше відзначають проблеми з установленням довіри, що підтверджує важливість розвитку цих компетенцій.

Управління емоціями сторін залишається суттєвим викликом для 43,8 % медіаторів, причому ця проблема має специфічні прояви в різних сферах медіації. У сімейних конфліктах (58,7 %) складність управління емоціями відзначають значно частіше порівняно з бізнес-медіацією (32,1 %), що пов'язано з більшою особистісною залученістю сторін у сімейних конфліктах.

Дотримання нейтральності як професійний виклик має цікаву закономірність: медіатори з більшим досвідом (42,3 %) частіше визнають це як проблему порівняно з початківцями (31,8 %), що може свідчити про глибше усвідомлення досвідченими фахівцями справжньої складності та багатогранності цього аспекту роботи.

Дослідження практик професійного розвитку показало, що значна частина опитаних медіаторів демонструє високу залученість до процесу професійного розвитку, беручи участь у відповідних заходах на щомісячній основі. 78,4 % медіаторів використовують практики самовідновлення та саморегуляції, 65,6 % регулярно беруть участь у професійних тренінгах та воркшопах, 58,9 % практикують особисту терапію. Супервізія як ключова форма професійного розвитку високо цінується медіаторами, що вказує на розуміння важливості професійної підтримки та зворотного зв'язку від більш досвідчених колег. Супервізія дає змогу медіаторам отримувати кваліфіковану оцінку своєї практики, виявляти напрями для вдосконалення та розвивати професійну майстерність під керівництвом експертів у галузі.

Інтервізія з колегами також набула широкого поширення серед медіаторів, що свідчить про розвиток культури професійного обміну досвідом та взаємної підтримки в професійній спільноті. Інтервізія як форма професійного розвитку дає змогу медіаторам обмінюватися досвідом, обговорювати складні випадки та знаходити нові підходи до виконання професійних завдань у безпечному та підтримувальному середовищі колег. Аналіз даних показав, що медіатори, які регулярно беруть

участь у різних формах професійного розвитку, за їхніми самозвітами демонструють кращу здатність до рефлексії власної практики, більшу впевненість у роботі зі складними випадками та вищий рівень професійної компетентності загалом.

Висновки. Проведене пілотне дослідження, попри методологічні обмеження малої вибірки та опору на метод самооцінки, дало змогу сформулювати попередні гіпотези щодо структури професійного профілю медіатора. Результати опитування дають змогу припустити, що професійна компетентність медіатора має складну багатокомпонентну структуру, яка в самосприйнятті практиків містить особистісні якості, професійні вміння комунікативного та процесуального характеру, інтегративні компетентності й етичну компетентність, причому всі ці компоненти взаємопов'язані та взаємодоповнюють один одного в забезпеченні ефективності медіаційної практики.

У сприйнятті опитаних медіаторів емпатія, неупередженість та емоційна стійкість є базовими особистісними характеристиками, що формують фундамент професійної компетентності. Комунікативні навички, зокрема активне слухання, та процесуальні навички, як-от управління процесом медіації, оцінюються респондентами як ключові інструменти в роботі медіатора. Найбільш складним напрямом, за самооцінками опитаних, є робота з емоціями сторін, що вказує на необхідність поглибленої психологічної підготовки медіаторів та розвитку спеціальних навичок емоційної регуляції. Етична компетентність підтверджена як фундаментальний складник професійної ідентичності медіатора, що безпосередньо пов'язано з довірою клієнтів та успішністю практики.

Слід підкреслити, що отримані висновки ґрунтуються на методі самозвіту, який має суттєві обмеження. Малий обсяг вибірки не дає змоги узагальнювати дані на всю популяцію медіаторів України, а результати відображають скоріше професійну самоідентичність вузької групи практиків, ніж об'єктивний стан розвитку професійних компетенцій.

Виявлено системний характер професійних труднощів, з якими стикаються медіатори, зокрема емоційного вигорання, що особливо виражене у фахівців, які працюють із сімейними конфліктами. Установлено, що регулярна участь у заходах професійного розвитку, включно із супервізією та інтервізією, пов'язана з нижчими показниками емоційного вигорання та вищою самооцінкою професійної ефективності, що підкреслює необхідність інституціалізації системи професійної підтримки медіаторів в Україні.

Результати дослідження, попри їх пошуковий характер, можуть слугувати основою для вдосконалення програм підготовки медіаторів в Україні, зокрема через посилення блоків, присвячених роботі з емоціями сторін, розвитку емпатії та формуванню навичок етичної рефлексії. Практичні рекомендації містять організацію системного професійного

розвитку через регулярну супервізію та інтервізію, розвиток емоційної компетентності через особисту терапію та спеціалізовані тренінги, впровадження системи моніторингу робочого навантаження для профілактики професійного вигорання, створення можливостей для практики ко-медіації на початкових етапах професійного становлення.

Перспективи подальших досліджень полягають у подоланні обмежень цієї пілотної роботи. Критично необхідним є проведення масштабного кількісного дослідження на репрезентативній вибірці медіаторів з різних регіонів України та різних сфер спеціалізації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Лeko Б., Чуйко Г. Медіація: підручник. Чернівці : Книги – XXI, 2014. 520 с.
2. Огренчук Г.О. Правове регулювання застосування медіації при вирішенні цивільно-правових спорів : автореф. дис. ... канд. юрид. наук : 12.00.03. Київ, 2016. 20 с.
3. Основні засади навчання базовим навичкам медіатора / За заг. ред. К.Б. Наровської. Київ : Видавець В. Захаренко, 2019. 32 с.
4. Ходаківський Є.І., Шевченко О.В. Інститут медіації: теорія і практика правового регулювання в Україні. Чернівці : Видавець Лозовий В. М., 2015. 276 с.
5. Цільмак О.М. Професійно важливі характеристики, які обумовлюють та детермінують емоційний нейтралітет медіатора. Медіація в судовій, правоохоронній та правозахисній системах: матеріали міжн. наук.-практ. конф., м. Одеса, 30–31 травня 2019 р. Одеса, 2019. С. 261–264.
6. Шмаленко Ю.І. Ефективні комунікативні стратегії в конфліктних ситуаціях. Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір: матер. IV міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 21 черв., 2024 р.) / за заг. ред. проф. М. Р. Аракеляна. Одеса : НУ «ОЮА», 2024. С. 208–213.
7. Шмаленко Ю.І. Медіація як інституціональне явище в Україні: сучасний стан та перспективи розвитку : магістерська дис. : 054 Соціологія. Київ, 2024. 109 с.
8. Шмаленко Ю., Єнін М., Мельник Л. Інституціоналізація медіації в Україні: ключові етапи, сучасний стан та перспективи. *Соціологічні студії*. 2023. № 2(23). С. 6–17. <https://doi.org/10.29038/2306-3971-2023-02-11-11>
9. Priestley P., McGuire J. Learning to Help: Basic Skills Exercises. London: Tavistock Publications, 1983. 189 p.

Стаття надійшла у редакцію: 12.10.2025

Стаття прийнята: 23.10.2025

Опубліковано: 08.12.2025

СЕКЦІЯ 6

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ЗАСАДИ КОНЦЕПЦІЇ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СТАНІВ ВИКЛАДАЧІВ-ВОЛОНТЕРІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

PRINCIPLES OF THE CONCEPT OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL REGULATION OF FUNCTIONAL STATES OF UNIVERSITY VOLUNTEER LECTURERS

Умови функціонування закладів вищої освіти в Україні нині позначені високим рівнем соціальної напруги, воєнними викликами та потребою у збереженні психофізіологічної стійкості педагогів. Особливого значення набуває діяльність викладачів-волонтерів, які поєднують виконання професійних обов'язків із волонтерською допомогою студентам, колегам та іншим соціальним групам. Така багатфункціональність створює додаткове психоемоційне та фізіологічне навантаження, що своєю чергою зумовлює зниження працездатності, емоційне виснаження та підвищення ризику професійного вигорання. У статті розглянуто засади концепції психофізіологічної регуляції функціональних станів викладачів-волонтерів, визначено сутність поняття «функціональний стан» із позицій психології та фізіології. Проаналізовано його специфіку в умовах поєднання викладацької та волонтерської діяльності, а також чинники, які зумовлюють необхідність адаптації до високих психоемоційних і когнітивних навантажень. Установлено, що ключовими механізмами регуляції є розвиток стійкості до стресу, емоційного інтелекту, професійної життєстійкості та застосування відновлювальних практик. Особливу увагу приділено практичним аспектам забезпечення психофізіологічної регуляції – організації психологічної підтримки в закладах вищої освіти, формуванню здорового способу життя, запровадженню тренінгів із саморегуляції та розвитку емоційної стійкості. Підкреслено значення гармонійного поєднання педагогічної та громадської активності як запоруки ефективного функціонування викладача-волонтера. Результати дослідження мають як теоретичну, так і практичну цінність. Вони сприяють розробленню науково обґрунтованих підходів до оптимізації функціональних станів викладачів-волонтерів, дозволяють мінімізувати ризики емоційного виснаження та підвищити рівень їх адаптивності у складних соціально-професійних умовах.

Ключові слова: адаптація, викладачі-волонтери, емоційний інтелект, життєстійкість, психофізіологічна регуляція, стресостійкість, функціональні стани.

The current conditions of functioning of higher education institutions in Ukraine are marked by a high level of social tension, military challenges and the need to maintain the psychophysiological stability of teachers. Of particular importance is the activity of volunteer teachers, who combine the performance of professional duties with volunteer assistance to students, colleagues and other social groups. Such multifunctionality creates additional psycho-emotional and physiological stress, which can lead to a decrease in working capacity, emotional exhaustion and an increase in the risk of professional burnout.

The article considers the basics of the concept of psycho-physiological regulation of functional states of volunteer teachers, defines the essence of the concept of "functional state" from the standpoint of psychology and physiology. Its specifics in the conditions of combining teaching and volunteer activities, as well as factors that determine the need to adapt to high psycho-emotional and cognitive loads, are analyzed. It was established that the key mechanisms of regulation are the development of stress resistance, emotional intelligence, professional resilience and the use of restorative practices. Special attention is paid to practical aspects of ensuring psychophysiological regulation – the organization of psychological support in higher education institutions, the formation of a healthy lifestyle, the implementation of trainings on self-regulation and the development of emotional resilience. The importance of a harmonious combination of pedagogical and social activity as a guarantee of the effective functioning of a volunteer teacher is emphasized.

The results of the study have both theoretical and practical value. They contribute to the development of scientifically based approaches to optimizing the functional states of volunteer teachers, allow minimizing the risks of emotional exhaustion and increasing the level of their adaptability in difficult socio-professional conditions.

Key words: adaptation, volunteer teachers, emotional intelligence, resilience, psychophysiological regulation, stress resistance, functional states.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.31>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Буняк Н.А.

д.психол.н., професор,
професор кафедри психології
та соціальної роботи
Західноукраїнський
національний університет
ORCID ID: 0000-0002-1129-6623

Бобівник В.Ю.

здобувач третього рівня вищої освіти
Західноукраїнський
національний університет
ORCID ID: 0009-0000-0714-9236

Постановка проблеми. Теперішні умови розвитку українського суспільства, позначені воєнними подіями, високим рівнем соціальної напруги та все більшою невизначеністю, суттєво впливають на функціонування системи вищої освіти. Одним із важливих складників цього процесу є діяльність викладачів-волонтерів, які, крім виконання професійних обов'язків у закладі освіти, залучені до

волонтерської допомоги студентам, колегам та різним соціальним групам. Поєднання викладацької діяльності з інтенсивною волонтерською активністю створює додаткові психофізіологічні навантаження, що своєю чергою зумовлює зниження працездатності, емоційне виснаження, підвищення ризику стресових розладів і професійного вигорання. Особливої актуальності набуває проблема

забезпечення належної психофізіологічної регуляції функціональних станів викладачів-волонтерів, оскільки їхня стійкість, працездатність і здатність до збереження внутрішньої рівноваги є запорукою ефективності професійної та громадської діяльності. Водночас сучасні дослідження засвідчують недостатній рівень наукової уваги до комплексного аналізу психофізіологічних механізмів регуляції функціональних станів саме цієї категорії педагогів. Це зумовлює потребу в теоретичному узагальненні й формуванні концептуальних основ, які дозволять окреслити ключові напрями збереження та оптимізації психічного і фізичного стану викладачів-волонтерів у закладах вищої освіти. Враховуючи це, постає необхідність не лише визначити чинники, що впливають на регуляцію функціонального стану, але й обґрунтувати роль психофізіологічних механізмів як системоутворювальних елементів, здатних забезпечити ефективність професійної та соціальної діяльності викладачів у складних умовах сьогодення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Варто наголосити, що питання психофізіологічної регуляції функціональних станів викладачів-волонтерів закладу вищої освіти та положення відповідної концепції не є детально вивченими вітчизняними науковцями. Окремі аспекти цієї теми були викладені в наших попередніх дослідженнях, зокрема – у статті, яку присвячено психофізіологічним аспектам регуляції функціонального стану викладачів вищого навчального закладу [1]. Зазначимо також колективну монографію за редакцією О.М. Кокуна, в якій визначено основи психофізіологічного забезпечення професійного самоздійснення фахівця в умовах соціально-економічних перетворень [2]. Психоемоційний стан викладачів в умовах пандемії досліджено в статті Я.М. Чайки [3]. Крім цього, зазначимо дослідження Н.П. Плахотнюк, К.В. Левківської, О.О. Макаревича та А.О. Кравченко, в якій автори проаналізували таку проблему психоемоційного стану викладачів, як емоційне вигорання [4]. Окремі питання психофізіологічної регуляції функціональних станів розглянуті О.М. Кокуном та Т.Б. Кодлубовською [5]. З огляду на це тема дослідження не є вивченою повною мірою, тому потребує більш детального наукового осмислення, чому і буде присвячено нашу статтю.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та аналіз основ концепції психофізіологічної регуляції функціональних станів викладачів-волонтерів закладу вищої освіти, з урахуванням впливу сучасних соціальних та професійних викликів. Важливо проаналізувати наукові підходи до вивчення функціональних станів та їх психофізіологічної регуляції; визначити специфіку функціонального стану викладачів-волонтерів в умовах сучасних соціальних і професійних навантажень. Окрім цього, слід розкрити роль психофізіологічних механізмів у забезпеченні оптимального рівня працездатності та емоційної стабільності викладачів, а також об-

ґрунтувати концептуальні основи регуляції функціональних станів викладачів-волонтерів як передумову їх ефективної діяльності у вищій школі.

Виклад основного матеріалу. Теоретичний аналіз проблеми психофізіологічної регуляції функціональних станів викладачів-волонтерів передбачає уточнення змісту базових понять. Насамперед це поняття функціонального стану.

З психологічної точки зору функціональний стан розглядається як цілісне утворення, що поєднує сукупність характеристик, властивостей та функцій людини, які визначають організацію та узгоджену діяльність фізіологічних систем організму. Саме це забезпечує можливість ефективного виконання професійних завдань і різних видів діяльності. Як зазначає О.К. Дудник [6, с. 7], функціональний стан безпосередньо зумовлений психофізіологічними функціями, які формують основу його проявів. Окрім цього, у дослідженні Г.К. Юрчинської наголошується на значущості функціонального стану в процесі регуляції та саморегуляції виконання професійних обов'язків, зокрема в діяльності викладачів-волонтерів закладів вищої освіти. При цьому стан може мати як позитивні, так і негативні прояви: наприклад, надмірна тривожність або хронічна втома призводять до його погіршення та зниження працездатності [7]. З фізіологічної позиції однозначного визначення поняття «функціональний стан» не існує. Дослідники під керівництвом О.С. Волошина розглядають його крізь призму загального стану організму, що визначається «характером та ефективністю механізмів його адаптації». У цьому контексті особливе значення мають адаптаційні реакції, які підтримують оптимальне функціонування основних систем організму та забезпечують можливість виконання як фізичних, так і розумових навантажень [8].

З огляду на це підкреслимо, що функціональний стан викладачів-волонтерів можна визначити як інтегральний показник динамічного поєднання психічних, фізіологічних та емоційних процесів, що відображає рівень мобілізації їхніх ресурсів для одночасного виконання педагогічних і волонтерських завдань. Він характеризує здатність викладача підтримувати оптимальний баланс між професійною діяльністю, суспільно корисною активністю та власними потребами, зберігаючи працездатність, стійкість до стресу та психологічну рівновагу. Такий стан має подвійну природу: з одного боку, він зумовлений необхідністю ефективного здійснення навчально-виховного процесу у вищій школі, а з іншого – вимогами, пов'язаними з волонтерською діяльністю, що часто відбувається в кризових умовах. Саме поєднання цих сфер формує особливу специфіку функціонального стану викладачів-волонтерів, для яких ключовими є здатність до адаптації, розвиток емоційної стійкості та вміння зберігати внутрішні ресурси на належному рівні.

Психофізіологічна регуляція функціональних станів, на нашу думку, – це цілісна система взаємодії психічних і фізіологічних процесів, спрямована

на підтримку, відновлення та оптимізацію працездатності, емоційної врівноваженості та когнітивних можливостей викладачів-волонтерів у складних умовах професійної і соціальної діяльності. Вона передбачає мобілізацію внутрішніх ресурсів організму, що забезпечується нейрофізіологічними, гормональними, психічними та поведінковими механізмами, а також процесами адаптації та стресостійкості. Завдяки цьому створюються умови для збереження балансу між психічними та фізіологічними функціями, що дозволяє викладачам ефективно реалізовувати свої професійні та волонтерські завдання, мінімізуючи негативний вплив зовнішніх стресорів і попереджаючи розвиток емоційного виснаження.

Варто зазначити, що для викладачів-волонтерів функціональний стан набуває особливої складності, оскільки поєднує традиційні професійні функції з додатковим навантаженням, зумовленим волонтерською діяльністю. В умовах постійних соціальних викликів, високої інтенсивності роботи та психологічної напруги регуляція функціональних станів стає визначальним чинником збереження працездатності, емоційної стабільності та ефективності педагогічної і громадської активності. Саме тому виникає потреба у формуванні концептуальних засад психофізіологічної регуляції, що враховуватимуть як індивідуальні особливості особистості викладача, так і зовнішні соціальні та професійні умови.

Функціональні стани викладачів-волонтерів характеризуються певними особливостями [3; 4]:

Відзначаються підвищеною емоційною насиченістю, адже волонтерська активність часто пов'язана з кризовими ситуаціями, допомогою людям, що переживають дистрес через втрату. Це призводить до постійної мобілізації емоційної сфери, що може як стимулювати розвиток емпатії та стійкості, так і спричиняти емоційне виснаження;

Характерною особливістю є динамічність і нестабільність станів. Викладач змушений блискавично змінювати різні види діяльності: від навчальних завдань до волонтерських проєктів. Таке чергування викликає коливання функціонального стану – від мобілізаційної готовності до втоми та перевантаження;

У цих педагогів спостерігається високий рівень когнітивних навантажень. Вони мають одночасно опрацьовувати значні обсяги інформації, приймати оперативні рішення та контролювати власні емоції. Це створює додаткові вимоги до уваги, пам'яті, мислення і підвищує ризик розвитку перевтоми.

Продовжуючи тему, варто підкреслити, що ключовими положеннями концепції психофізіологічної регуляції функціональних станів викладачів-волонтерів в умовах воєнного стану, враховуючи їх особливості, на нашу думку, є [5; 10]:

Забезпечення стійкості до стресу як базової умови збереження працездатності та емоційної рівноваги. Йдеться не лише про природні інди-

відуальні особливості нервової системи, а й про систематичне формування навичок психологічної саморегуляції: контроль дихання, використання методів релаксації, розвиток усвідомленості та вміння швидко переключати увагу. Це дозволяє знижувати рівень напруження і відновлювати внутрішній баланс у кризових умовах;

Професійна життєстійкість, яка проступає у здатності продовжувати виконання своїх обов'язків навіть у ситуаціях надмірного навантаження. Вона включає вміння долати труднощі, знаходити нові ресурси мотивації, а також підтримувати усвідомлення значущості своєї діяльності. Для викладачів-волонтерів життєстійкість є умовою гармонійного поєднання освітньої та волонтерської роботи без руйнівного впливу на психічне здоров'я;

Розвиток емоційного інтелекту, котрий, власне, передбачає здатність до адекватного сприймання та регуляції своїх емоцій, а також ефективне управління міжособистісними відносинами. В умовах волонтерської діяльності викладач часто спостерігає вираження сильних емоційних переживань інших людей, що потребує високого рівня емпатії, здатності підтримати та водночас зберегти внутрішню стійкість;

Концепція повинна враховувати мінімізацію психологічних і фізіологічних втрат. Для цього необхідно організовувати відновлювальні практики, спрямовані на збереження енергетичних ресурсів: достатній сон, фізичну активність, дотримання здорового харчування, чітке планування часу, включення в режим дня періодів відпочинку. Такі заходи не лише зменшують наслідки перевтоми, а й сприяють підвищенню загальної ефективності діяльності.

З огляду на це можемо сказати, що концепція психофізіологічної регуляції функціональних станів викладачів-волонтерів в умовах сучасності має бути скерована на створення багаторівневої системи підтримки їхнього психічного та фізичного здоров'я. Це передбачає як індивідуальні зусилля самих викладачів, так і організаційні заходи з боку закладів вищої освіти, спрямовані на збереження працездатності, емоційної стабільності та готовності їхніх працівників до ефективної взаємодії з різними соціальними групами.

Для того щоб реалізувати положення цієї концепції, в умовах воєнного стану потрібно:

- запроваджувати системні програми психо-профілактики та психологічної підтримки викладачів-волонтерів у закладах вищої освіти;

- розробляти та впроваджувати тренінги з розвитку стресостійкості, емоційного інтелекту та навичок саморегуляції;

- забезпечувати можливості для відновлення ресурсів організму шляхом створення умов для раціонального режиму праці й відпочинку;

- формувати освітньо-організаційне середовище, яке сприяє зменшенню психофізіологічних перевантажень і підвищує рівень соціальної підтримки викладачів;

– підтримувати здоровий спосіб життя через інформаційно-просвітницькі заходи та доступ до відновлювальних практик.

Висновки. Отже, в дослідженні викладено ключові положення та основи концепції психофізіологічної регуляції функціональних станів викладачів-волонтерів закладу вищої освіти. Було враховано специфіку їх професійної діяльності як загалом, так і в умовах воєнного стану. Таким чином, у сучасних обставинах психофізіологічна регуляція функціональних станів викладачів-волонтерів набуває особливої значущості. Вона виступає не лише механізмом збереження їхньої працездатності, а й гарантією ефективного виконання професійних і волонтерських завдань. Оптимізація функціонального стану передбачає інтеграцію фізіологічних, психологічних і соціальних ресурсів, спрямованих на підтримку стійкості та внутрішнього балансу особистості. Реалізація концептуальних засад регуляції дозволяє мінімізувати ризики емоційного виснаження, підвищити рівень адаптивності та забезпечити гармонійне поєднання педагогічної та громадської діяльності. Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні ефективних практичних заходів і технологій психофізіологічної підтримки викладачів-волонтерів у вищій школі з урахуванням умов тривалого соціального напруження.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Буняк Н.А., Бобівник В.Ю. Психофізіологічні аспекти регуляції функціонального стану викладачів закладів вищої освіти. *Габітус*. 2025. № 70. С. 281–285.
2. Психофізіологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний по-

сібник / О.М. Кокун та ін. ; за ред. О.М. Кокун. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 203 с.

3. Чайка Я.М. Психоемоційний стан педагогічних працівників під час пандемії. *Академічні візії*. 2022. № 3. С. 72–83.

4. Емоційне вигорання сучасного викладача внз : проблематика і шляхи подолання / Н.П. Плахотнюк та ін. *Академічні візії*. 2024. № 31. С. 1–10.

5. Кокун О.М., Кодлубовська Т.Б. Психофізіологічна постстрессова регуляція функціональних станів правоохоронців як засіб розвитку їх особистісно-професійних якостей. *Актуальні проблеми психології*. 2019. № 19, Т. 5. С. 73–83.

6. Дудник О.К. Функціональна організація психофізіологічних станів організму людини в умовах напруженої м'язової діяльності : монографія. Біла Церква, 2010. 129 с.

7. Юрчинська Г.К. Професійні особливості когнітивного стилю та функціонального стану вчителя. URL: https://sociology.knu.ua/sites/default/files/library/elopen/aktprob14_166.pdf

8. Особливості функціонального стану організму осіб юнацького віку з різним резервом працездатності серця / О.С. Волошин та ін. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2020. № 2. С. 70–76

9. Кодлубовська Т.Б. Психофізіологічні механізми регуляції функціональних станів співробітників правоохоронних органів. 2020. URL: <http://psychology-naes-ua.institute/read/2213/>

10. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 20, Т. 5. С. 68–81.

Стаття надійшла у редакцію: 04.10.2025

Стаття прийнята: 15.10.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАТУСУ В ДІТЕЙ З АТОПІЧНИМ ДЕРМАТИТОМ У ПІВДЕННОМУ РЕГІОНІ УКРАЇНИ

FEATURES OF THE PSYCHOEMOTIONAL STATUS IN CHILDREN WITH ATOPIC DERMATITIS IN THE SOUTHERN REGION OF UKRAINE

УДК 616.516.5:159.942]-053.2
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.32>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Величко В.І.

д.мед.н., професор, завідувачка
кафедри сімейної медицини, загальної
практики та поліклінічної терапії
Одеський національний
медичний університет
ORCID ID: 0000-0002-1936-3421

Портнова О.О.

к.мед.н., доцент кафедри
сімейної медицини, загальної практики
та поліклінічної терапії Одеського
Національного Медичного університету
ORCID ID: 0009-0000-8857-4161

Данільчук Г.О.

к.мед.н., доцент кафедри
сімейної медицини, загальної практики
та поліклінічної терапії Одеського
Національного Медичного університету
ORCID ID: 0000-0002-5247-7164

Вступ. Атопічний дерматит (АтД) – хронічне рецидивне запальне мультифакторне захворювання шкіри зі складним етіопатогенезом, що виявляється сухістю та запаленням шкіри, інтенсивним свербінням, яке може посилюватися багатьма триггерними факторами, як-от алергени та неспецифічні тригери. АтД є хронічним рецидивним ураженням шкірних покривів, поширеність якого сягає 10–30% у дітей та підлітків і 2–10% – у дорослих [1, с. 603]. Він є одним із найпоширеніших захворювань шкіри, яке значно погіршує якість життя пацієнтів і є важливою медико-соціальною проблемою. Тривалість і площа ураження шкірних покривів, а також низка суб'єктивно дискомфортних симптомів, зумовлених ураженням шкіри, визначають медико-соціальну актуальність патології.

Питання психоемоційного стану у хворих з атопічним дерматитом нині є вкрай актуальним

У статті наведено результати комплексного обстеження з оцінкою психоемоційного статусу дітей Південного регіону України, хворих на атопічний дерматит. Обстежено 65 дітей віком від 10 до 17 років, які мешкають в Одеській та Миколаївській областях. Програма обстеження включала: збір анамнестичних даних щодо сімейного та особистого алергоанамнезу, загальноклінічне обстеження, розрахунок індексу SCORAD, визначення загального та специфічного IgE, оцінення психологічного статусу згідно зі шкалою оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна). У всіх групах індекс SCORAD був вище у дівчат, тобто клінічні симптоми були більш маніфестні. Відмічалось, що в дівчаток із тяжким перебігом захворювання індекс SCORAD був вище за рахунок суб'єктивних ознак (свербіж та порушення сну). До того ж у цієї категорії дітей частіше спостерігалися такі прояви, як: депресивні думки, незадоволеність своїм тілом, сором'язливість.

Отримані дані свідчать, що у всіх пацієнтів реєструвалися скарги психосоматичного характеру. У дітей з тяжкою розповсюдженою формою атопічного дерматиту в стадії його загострення відзначили підвищення рівня реактивної та особистісної тривожності, натомість за легкою локальною формою захворювання рівень змін психологічного статусу був значно меншим.

Підвищення показників реактивної тривожності в період, що передують загостренню, можуть свідчити про етіологічну роль психотравматичних ситуацій у генезі атопічного дерматиту. Водночас стійко високі бали реактивної тривожності в період загострення атопічного дерматиту дозволяють розглядати його як незаперечний фактор індукції та підтримання відчуття тривоги в пацієнтів. Тому призначення комплексної психологічної корекції в програмі базової

терапії атопічного дерматиту є доцільним й обґрунтованим.

Ключові слова: атопічний дерматит, діти, психоемоційний статус.

The article presents the results of comprehensive investigation of the psychoemotional status of children with atopic dermatitis in the southern region of Ukraine. 65 children from 10 to 17 years of age from Odesa and Mykolayiv region were examined. The program of investigation has included: collection of anamnestic data for family and specific allergy history, post-clinical fasting, assessment of the SCORAD index, identification of total and specific IgE, assessment of the psychological status of this scale assessments of the reactive and specific anxiety level (Ch.D. Spilberg, Yu.L. Khanin). In all groups of values SCORAD was higher in girls, so clinical symptoms were more manifesting. It was determined that in girls with severe illness, the SCORAD index was higher for subjective signs (worry and sleep disturbance). Previously, this category of children had got more frequently the following symptoms: depressive thoughts, dissatisfaction with their body and irritability.

The data shows that the most severe form of disease was occurred in girls. All patients had symptoms of a psychosomatic nature. In children with a severe, widespread form of atopic dermatitis at the acute stage, there was an increased level of reactive and specific anxiety, fatigue.

Increased level of reactive anxiety during the period before exacerbation indicates the etiological role of psychotraumatic situations in the genesis of atopic dermatitis. At the same time, persistently high scores of reactive anxiety during the period of atopic dermatitis exacerbation makes it possible to consider as an indirect factor of induction and suppression of anxiety in patients. Therefore, the importance of complex psychological correction in the program of atopic dermatitis basic therapy can be recommended.

Key words: atopic dermatitis, children, psychoemotional status.

і важливим для медичної спільноти та суспільства загалом [2, с. 98]. За даними ВООЗ, щорічно реєструють до 1 млн випадків хворих на АтД. Це означає, що мільйони людей щодня стикаються з фізичними та емоційними аспектами цього захворювання [3, с. 1317]. Атопічний дерматит та його загострення можуть бути спровоковані психогенними факторами. Невипадково АтД було віднесено Францем Александером до класичних психосоматичних захворювань.

Науковцями також відзначено важливу роль у виникненні та загостренні цього захворювання стресових ситуацій. Понад третини випадків АтД пов'язані з основним пусковим чинником – стресом [4, с. 706]. Стрес-продукуючи ситуації, тривожність і внутрішні конфлікти здатні запускати або загострювати клінічні прояви АтД через активацію нейроендокринної системи та цитокінового каска-

ду. У низці робіт показано, що цей дерматоз може починатися або рецидивувати після різноманітних нервово-психічних травм, тривалих хвилювань, важких переживань. Невротичний стан, що виникає при цьому, виражається в порушенні сну, підвищеній дратівливості, пригніченому стані, плаксивості, емоційній лабільності, може бути первинним, якщо він передуює появі шкірного захворювання, або вторинним, якщо розвивається внаслідок наявного дерматозу.

Вторинні невротичні стани часто супроводжуються поширенням ураження шкіри, викликаючи в пацієнтів фізичний дискомфорт, і є причиною психологічних проблем. Так, для хворих на АтД характерні збудливість, утрата емоційної самостійності, ворожість, схильність до агресивних імпульсів, труднощі встановлення контакту в сім'ї та колективі, тривожність, схильність до депресії, а також тенденції до інтроверсії, астеничних та дистонічних реакцій [5, с. 731; 6, с. 606]. Сверблячка, характерна для atopічного дерматиту, може бути настільки інтенсивною, що пацієнти постійно відчують дискомфорт. Це створює почуття занепокоєння і незадоволення. Пацієнти відчують спокусу подряпати шкіру, навіть якщо вони знають, що це може погіршити клінічну картину, і це викликає конфлікт між бажанням зняти свербіж та страхом погіршення симптомів. Постійна сверблячка може стати джерелом психологічного стресу і тривожності. Хворі можуть почуватися безпорадними перед необхідністю постійно боротися із цим відчуттям [6, с. 1338].

АтД у дітей є ще більш загрозливою проблемою, адже суттєво погіршує якість життя дитини та її сім'ї, призводить до змін в емоційній сфері, порушує звичний для дітей спосіб життя, гармонійний та духовний розвиток. Захворювання призводить до психопатологічного формування особистості, її соціальної дезадаптації (труднощі у виборі професії, створення сім'ї) та ранньої інвалідизації. Щоб оцінити стан психологічного, фізичного та соціального здоров'я дитини, необхідний комплексний показник, яким, власне, і є показник якості життя. Якість життя, згідно з одним із медичних трактувань, – це сприйняття пацієнтом свого становища залежно від хвороби в контексті його систем цінностей, планів, можливостей та психоемоційного статусу. Якість життя за АтД знижується через необхідність дієтичного харчування, вибору певного одягу, температурного режиму, відмови від косметичних засобів, обмеження міжособистісних контактів через збентеження та пригніченість, спричинені станом шкіри. З іншого боку, стрес сам може бути тригером АтД та існує ймовірність виникнення порочного кола між емоційними переживаннями та клінічними симптомами.

Тим часом об'єктивне оцінювання тяжкості стану пацієнтів з АтД необхідне не тільки для обґрунтованого призначення терапії, але й для визначення її ефективності. Проте натеper робіт із вивчення

психоемоційного статусу в дітей з atopічним дерматитом залежно від ступеня тяжкості захворювання недостатньо.

Мета роботи – вивчення особливостей психоемоційного статусу дітей з АтД Південного регіону України залежно від ступеня тяжкості захворювання.

Матеріали та методи дослідження. Обстежено 65 дітей з АтД віком від 10 до 17 років, які мешкають в Одеській та Миколаївській областях. Програма обстеження включала: збирання анамнестичних даних щодо сімейного та особистого алергоанамнезу, загальноклінічне обстеження, розрахунок індексу SCORAD, визначення загального та специфічного IgE, оцінювання психологічного статусу згідно зі шкалою оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна). Інтегральний показник SCORAD враховували шляхом оцінювання об'єктивних (інтенсивність і поширеність) і суб'єктивних (порушення сну та інтенсивність денного свербіжу) критеріїв [7, с. 1708]. Для розрахунку індексу SCORAD приймалися до уваги три умовні показники: поширеність патологічного шкірного процесу («А»), вираженість клінічних проявів («В») та суб'єктивна оцінка пацієнтом свого стану («С»).

Показник «А» визначався шляхом підсумовування площі уражених зон. Для обчислення показника поширеності шкірного процесу використовували правило «дев'яток». Згідно з цим правилом, площа поверхні голови та шиї дорослої людини становить: однієї верхньої кінцівки – 9%, передньої поверхні тулуба – 18%, задньої поверхні тулуба – 18%, однієї нижньої кінцівки – 18%, а промежини і зовнішніх статевих органів – 1%. Для зручності розрахунків площа передньої та задньої областей голови та шиї, а також передньої та задньої поверхонь верхньої кінцівки приймаються за 4,5% від загальної площі шкірного покриву; передня та задня поверхні тулуба – за 18%; геніталії – за 1%; передня та задня поверхні нижньої кінцівки – за 9%.

Показник «В» визначався як сума оцінок 6 клінічних проявів (еритеми, набряку/папул, екскоріацій, кірки, ліхеніфікації та ксерозу вільної від висипань шкіри). Інтенсивність кожної ознаки оцінювали за 4-рівневою шкалою: 0 – відсутність, 1 – слабка, 2 – помірна, 3 – сильна. Для оцінювання кожної з ознак вибиралася репрезентативна ділянка шкіри з проявами «середньої виразності», при цьому неприпустима оцінка по найважчому з наявних висипань. Варто зазначити, що виразність екскоріацій оцінювали на ділянках неліхеніфікованої шкіри. Під ліхеніфікацією розуміють потовщення епідермісу в ділянках хронічного запалення з грубим підкресленим шкірним малюнком, найчастіше ромбоподібної форми, з трохи блискучою поверхнею, з коричневим або сіруватим відтінком. Ксероз оцінювався без попереднього використання емолієнтів на ділянках, що знаходяться на певній відстані від запальних елементів, тобто на майже здоровій шкірі.

Показник «С» відповідає сумі суб'єктивно оцінених пацієнтом за цифровою аналоговою шкалою (значення від 0 до 10) показників сверблячки та порушення сну, при цьому приймається усереднене значення ознак за останні три доби [7, с. 1709].

Формула для розрахунку індексу SCORAD виглядає так:

$$\text{SCORAD} = A/5 + 7B/2 + C.$$

Максимально можливий результат відповідає 103 балам. Ступінь тяжкості АТД оцінювали таким чином: легка – менше 25 балів, середньотяжка – від 25 до 50 балів, тяжка – понад 50 балів.

Для психологічного тестування застосовували шкалу оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна) [8, с. 112]. Цей тест – найбільш надійний та інформативний спосіб самооцінки рівня тривожності на момент опитування (реактивної тривожності (РТ) як стану та особистісної тривожності (ОТ) як стійкої характеристики людини). ОТ характеризує стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозливі, реагувати на такі ситуації станом тривоги. РТ характеризується напругою, занепокоєнням, знервованістю. Але тривожність не є негативною рисою. Певний рівень тривожності – природна та обов'язкова особливість активної особистості. При цьому існує індивідуальний оптимальний рівень «корисної тривоги». Наявність низького рівня тривожності свідчить про недооцінення пацієнтом свого стану та потребує підвищення почуття відповідальності та уваги до свого стану. Висока ОТ говорить на користь невротичного конфлікту з емоційними та невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями. Шкала оцінки складається із двох частин, що окремо оцінювали реактивну (РТ, питання 1–20) та особистісну (ОТ, питання 21–40) тривожність. Під час інтерпретації результату оцінювали так: до 30 – низька тривожність, 31–45 – помірна тривожність, 46 і більше – висока тривожність.

Результати та їх обговорення. Усі пацієнти були поділені на три групи залежно від тяжкості захворювання:

1-ша група – 17 (26,2%) діти з легким ступенем тяжкості АТД;

2-га група – 36 (55,4%) діти із середнім ступенем тяжкості АТД;

3-тя група – 12 (18,4%) діти з тяжким ступенем тяжкості АТД.

Тривалість захворювання у групи обстежених дітей була від 5 до 10 років. У разі виявлення анамнестичних даних у 43 (66,2%) дітей перші прояви АТД спостерігалися у віці до 1 року. При цьому у 9 (75,0%) з 12 дітей з тяжким перебігом АТД (3-тя група) дебют захворювання мав місце до 6 міс. За причинами виникнення загострень, за даними алергоанамнезу, у 55,5% провідною групою були харчові алергени, у 40% – аероалергени (пилкові, побутові та епідермальні чинники).

Під час вивчення спадкової алергообтяженості було визначено, що успадкування патогенетичних особливостей по лінії матері відзначається у 43 (66,2%) дітей, у 12 (18,5%) – по лінії батька, у 13 (20,0%) – по лінії обох батьків. Роль стресових ситуацій у генезі загострення АТД спостерігалася у 78,5% хворих. Під час аналізу коморбідної патології виявлено, що у 33,8% дітей АТД поєднувався з такими atopічними захворюваннями, як бронхіальна астма, алергічний риніт, кон'юнктивіт. Ураження шкіри було представлено вогнищами з переважною локалізацією на шкірі обличчя, кистей, тулуба, кінцівок, характеризувалося еритемою, папульозним висипом, ліхеніфікацією, екскоріаціями, кірками, сухістю шкіри, супроводжувалося сверблячкою, порушенням сну. Слід відзначити, що у всіх хворих на середньотяжкий та тяжкий АТД реєструвалося порушення сну внаслідок свербіж. Також обстежені діти скаржилися на зниження настрою, слабкість, тривожність, зниження концентрації уваги, невпевненість у собі внаслідок ураження шкіри, проблему з вибором одягу та комунікативні порушення.

За визначення специфічних IgE було виявлено, що більшість (78,5%) пацієнтів мають харчову сенсibilізацію. При цьому залежно від тяжкості захворювання змінювалася частота харчової сенсibilізації, зокрема, якщо серед 1-ої групи пацієнтів цей фактор зустрічався у 20 (30,8%), то зі зростанням тяжкості захворювання зростав і рівень харчової сенсibilізації (76,9 і 86,2% відповідно).

Пилкова сенсibilізація була зареєстрована у 28 (43,1%), епідермальна – у 10 (15,4%) пацієнтів. Слід зазначити, що в 32 (49,2%) дітей спектр сенсibilізації був полівалентним, тобто спостерігалося поєднання кількох сенсibilізаційних факторів. Зокрема, одночасно пилкова та харчова сенсibilізації зустрічалася у 10 (15,3%), пилкова, епідермальна та побутова – у 11 (19%), пилкова, харчова та побутова – у 6 (9,2%) пацієнтів.

За оцінками індексу SCORAD, усі обстежені діти були розподілені на 3 групи (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл дітей з АТД за статтю та ступенем тяжкості, згідно з індексом SCORAD

Ступінь тяжкості	Величина індексу SCORAD		P
	Дівчата	Хлопчики	
Легкий (n=17)	27,2±1,6	23,5±3,3	<0,001
Середньотяжкий (n=36)	52,4±2,1	46,8±2,7	<0,01
Тяжкий (n=12)	88,1±3,6	76,5±3,1	<0,01

Показники реактивної та особистої тривожності за шкалою Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна у дітей з АтД залежно від ступеня тяжкості

Рівень тривожності	Ступінь тяжкості АтД		
	Легкий (n=17)	Середньотяжкий (n=36)	Тяжкий (n=12)
Реактивна	12,87±0,33	22,85±0,88	42,50±0,77
Особиста	25,47±0,27	33,29±0,82	47,58±0,77

Виходячи з даних таблиці, можна зробити висновки, що індекс SCORAD у дівчаток, хворих на АтД, був достеменно вищий у всіх групах. Так, за легкого перебігу величина індексу дорівнювала у дівчаток $27,2 \pm 1,6$, тоді як у хлопчиків такий показник сягав $23,5 \pm 3,3$ ($p < 0,001$). У хворих на АтД середньотяжкого перебігу також реєструвалося достеменне превалювання індексу SCORAD у дівчаток ($52,4 \pm 2,1$ проти $46,8 \pm 2,7$, $p < 0,01$). За тяжкого перебігу АтД простежувалася аналогічна тенденція – ознаки захворювання були більш суттєвими в дівчаток ($88,1 \pm 3,6$ проти $76,5 \pm 3,1$, $p < 0,01$). Слід відмітити, що у дівчаток з тяжким перебігом захворювання індекс SCORAD був вище за рахунок суб'єктивних ознак (свербіж та порушення сну). До того ж у цієї категорії дітей частіше відмічалися такі прояви, як: депресивні думки, незадоволеність своїм тілом, сором'язливість.

З огляду на наведені дані було проведено оцінювання психологічного статусу пацієнтів методом тестування за шкалою оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна (табл. 2).

Отримані дані свідчать про більш високий рівень реактивної тривожності в дітей з тяжким перебігом захворювання ($12,87 \pm 0,33$ та $22,85 \pm 0,88$ проти $42,50 \pm 0,77$, $p < 0,001$). У цієї групи найвищі показники реєструвалися в дівчаток. У діагностичному періоді низька РТ відзначена у 2 пацієнтів (5%). В обох випадках це були хлопчики (10,5% від загальної кількості хлопців) із середнім ступенем тяжкості АтД. Помірна РТ виявлена у 22 (33,3%) хворих, серед яких 3 хлопчики з АтД середнього ступеня тяжкості, 2 – з легким ступенем тяжкості та 7 дівчаток, з яких 4 – із середнім ступенем тяжкості та 3 – з легким. У 26 (40%) пацієнтів з АтД відзначено високий рівень РТ. Це були хлопчики і дівчатка з тяжким та середньотяжким АтД. У таких пацієнтів не було почуття внутрішнього задоволення, вони відчували скутість, напругу, відзначали відсутність впевненості в собі.

Рівень особистої тривожності також превалював у дітей з тяжким перебігом АтД ($25,47 \pm 0,27$ та $33,29 \pm 0,82$ проти $47,58 \pm 0,77$, $p < 0,001$). Слід відмітити, що в дітей із середньотяжким і тяжким перебігом АтД також спостерігалася переважання дівчат із найвищими показниками особистої тривожності. Під час дослідження ОТ низького рівня не виявили. Помірну ОТ відзначили у 21 пацієнта (50,0%). Це були всі хлопчики та дівчатка з легким та середньотяжким ступенем тяжкості АтД (12 хлопчиків та 9 дівчаток). 38,5% дітей з АтД у діагностичному

періоді турбували плаксивість, відчуття небезпеки, розчарування, невпевненості в собі та прогнозі хвороби, що говорило на користь високої ОТ. Це були переважно дівчатка з тяжким захворюванням.

Підвищення показників реактивної тривожності в періоди, що передують загостренню, можуть свідчити про етіологічну роль психотравматичних ситуацій у генезі АтД. Водночас стійко високі бали реактивної тривожності в період загострення атопічного дерматиту дозволяють розглядати його як незаперечний фактор індукції та підтримання відчуття тривоги в пацієнтів.

Виявлялися ознаки аутодистанціювання по відношенню до власних шкірних покривів: уникнення тактильного контакту; відмова від демонстрації свого тіла та уражених ділянок шкіри; недостатній візуальний контроль за ураженими ділянками шкіри; прагнення «ізолювати», «приховати» уражені ділянки шкірних покривів за допомогою «закритого» одягу; відмова чи зведення до мінімуму саногенних маніпуляцій зі шкірними покривами (зокрема, безболісних). При цьому генез переліченої симптоматики лежав не в площині фобічних переживань (побоювання пошкодити шкірні покриви, пережити медичні маніпуляції), а був відповіддю на хворобливе неприйняття власної зовнішності.

Показово, що цей варіант ставлення до шкірних покривів найбільш часто корелював з підвищеними балами реактивної та особистісної тривожності порівняно з аутофіксаційним варіантом. Аутофіксація на власних шкірних покривах відрізнялася підвищеною увагою до них і мала як свідомий, так і частіше несвідомий характер, виявляючись у поведінковій сфері. Цей варіант виявлявся у 32,3% спостережень. Аутофіксаційний варіант у свою чергу можна поділити на: аутокураційний, що має на увазі зосередженість уваги дитини на власних шкірних покривах (у тому числі через надмірне розглядання здорових та уражених ділянок шкіри); прагнення до забезпечення тактильного «комфарту», проведення саногенних маніпуляцій; та аутоагресивний зі скарифікацією шкірних покривів як на ділянках ураження, так і поза ними. У 38,5% випадків мало місце поєднання описаних варіантів, коли симптоматика з протилежних за спрямованістю варіантів могла бути одночасно або мала тимчасову або територіальну прив'язку. Так, хворі, які в громадських місцях дотримуються характерної для аутодистанційного варіанта моделі поведінки, в домашніх умовах могли бути схильні до аутофіксаційних дій – постійно торкатися руками уражених ділянок шкіри, уважно розглядати їх тощо.

Висновки. На підставі отриманих даних можна зробити такі висновки:

1. Розподіл дітей, хворих на АД, за ступенем тяжкості показав переважання тяжких форм захворювання у дівчаток з більш високим рівнем індексу SCORAD за рахунок суб'єктивних ознак.

2. У всіх пацієнтів, окрім загальних скарг, притаманних захворюванню, спостерігалися симптоми психосоматичного характеру.

3. Найвищі показники рівня реактивної та особистої тривожності, за шкалою Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна, реєструвалися в дітей з тяжким перебігом захворювання. Рівень тривожності переважав у дівчаток з тяжким перебігом захворювання, що корелювало з високим рівнем індексу SCORAD.

4. Отже, призначення комплексної психологічної корекції в програмі базової терапії atopічного дерматиту є доцільним й обґрунтованим.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Cheng B.T., Patel M.S., Xu M., Tilley C.C., Zee P.C., Paller A.S., Fishbein A.B. Timing of itch among children with atopic dermatitis. *Annals of Allergy, Asthma & Immunology*. 2022. Vol. 128, № 5. P. 603–605.

2. Bellemere G., Boyer G., Belilovsky C.De, Baudouin C. Prevention of atopic dermatitis using emollients for 6 months – Follow-up for 24 months. *Journal of Investigative Dermatology*. 2019. Vol. 139, № 5. P. 97–100.

3. Chopra R., Vakharia P.P., Sacotte R., Patel N., Immaneni S., White T. et al. Severity strata for Eczema

Area and Severity Index (EASI), modified EASI, Scoring Atopic Dermatitis (SCORAD), objective SCORAD, Atopic Dermatitis Severity Index and body surface area in adolescents and adults with atopic dermatitis. *Br J Dermatol*. 2017. Vol. 177, № 5. P. 1316–1321.

4. Wollenberg A., Oranje A., Deleuran M., Simon D., Szalai Z., Kunz B. et al. European Task Force on Atopic Dermatitis/EADV Eczema Task Force. ETFAD/EADV Eczema task force 2015 position paper on diagnosis and treatment of atopic dermatitis in adult and paediatric patients. *Journal of European Academy of Dermatology and Venereology*. 2016. Vol. 30, № 5. P. 729–747.

5. Schmitt J., Langan S., Deckert S., Svensson A., von Kobyletzki L., Thomas K. et al. Harmonising Outcome Measures for Atopic Dermatitis (HOME) Initiative. Assessment of clinical signs of atopic dermatitis: a systematic review and recommendation. *J Allergy Clin Immunol*. 2013. Vol. 132, № 6. P. 1337–1347.

6. Chopra R., Silverberg J.I. Assessing the severity of atopic dermatitis in clinical trials and practice. *Journal of Clinical Dermatology*. 2018. Vol. 36, № 5. P. 606–615.

7. Chopra R., Vakharia P.P., Sacotte R., Patel N., Immaneni S., White T. et al. Relationship between EASI and SCORAD severity assessments for atopic dermatitis. *Journal of Allergy, Clinical Immunology*. 2017. Vol. 140, № 6. P. 1708–1710.

8. Development of the short version of the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory. *Psychiatry Research*. 2020. Vol. 116, № 10. P. 112–116.

Стаття надійшла у редакцію: 11.10.2025

Стаття прийнята: 28.10.2025

Опубліковано: 08.12.2025

РОЛЬ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ПІДТРИМКИ В КОМПЛЕКСНОМУ ЛІКУВАННІ ГІПЕРТОНІЧНОЇ ХВОРОБИ

THE ROLE OF PSYCHOTHERAPEUTIC SUPPORT IN THE COMPREHENSIVE TREATMENT OF HYPERTENSION

У статті висвітлено значення психотерапевтичної підтримки як складової частини комплексного підходу до лікування гіпертонічної хвороби. Зважаючи на високу поширеність гіпертонії у світі, а також її тісний зв'язок із психоемоційним станом людини, обґрунтовано необхідність розширення традиційних терапевтичних підходів шляхом інтеграції психологічної допомоги. Вивчено вплив психоемоційних чинників (зокрема, хронічного стресу, тривожності, депресії) на перебіг захворювання, а також проаналізовано основні механізми, через які психотерапія може сприяти стабілізації артеріального тиску. Особливу увагу приділено когнітивно-поведінковій терапії, психоосвіті, методам релаксації та формуванню навичок саморегуляції, які довели свою ефективність у клінічній практиці. Показано, що психотерапевтична підтримка сприяє зниженню рівня тривоги, нормалізації гормонального фону (зокрема, рівня кортизолу), покращенню сну та загального самопочуття, що в сукупності сприяє більш ефективному контролю артеріального тиску. Проаналізовано наукові джерела та результати клінічних досліджень, які підтверджують ефективність психотерапії як допоміжного методу в лікуванні гіпертонії I та II стадії. Розглянуто практичні аспекти інтеграції психотерапевта до складу мультидисциплінарної команди лікарів, що дозволяє значно покращити прихильність пацієнтів до лікування, підвищити їх мотивацію до змін способу життя, а також зменшити ризик повторних гіпертонічних кризів. Визначено також основні бар'єри на шляху до широкого впровадження психотерапевтичної допомоги в лікувальних закладах, зокрема брак фахівців, стигматизацію психічного здоров'я і низьку інформованість пацієнтів. Зроблено висновок про доцільність системного включення психотерапевтичних втручань у комплексну терапію гіпертонічної хвороби, що відповідає сучасній моделі біопсихосоціального підходу в медицині. Обґрунтовано, що саме міждисциплінарна співпраця фахівців (кардіологів, терапевтів, психологів, психотерапевтів) сприяє підвищенню якості життя пацієнтів та зниженню ризику ускладнень у довгостроковій перспективі.

Ключові слова: гіпертонічна хвороба, психотерапія, психоемоційний стан, хронічний стрес, когнітивно-поведінкова терапія, психоосвіта, біопсихосоціальний підхід, мультидисциплінарна команда, тривожність, кон-

троль артеріального тиску, прихильність до лікування, якість життя, комплексне лікування.

The article highlights the importance of psychotherapeutic support as an integral component of a comprehensive approach to the treatment of hypertension. Given the high global prevalence of hypertension and its close connection with an individual's psycho-emotional state, the necessity of expanding traditional therapeutic methods through the integration of psychological assistance is substantiated. The impact of psycho-emotional factors particularly chronic stress, anxiety, and depression on the course of the disease is examined, and the primary mechanisms through which psychotherapy can contribute to the stabilization of blood pressure are analyzed. Special attention is paid to cognitive-behavioral therapy, psychoeducation, relaxation techniques, and the development of self-regulation skills, all of which have demonstrated clinical effectiveness. Psychotherapeutic support has been shown to reduce anxiety levels, normalize hormonal balance (notably cortisol levels), improve sleep quality, and enhance overall well-being, collectively contributing to more effective blood pressure control. The article reviews scientific literature and clinical research findings confirming the effectiveness of psychotherapy as an adjunctive method in the treatment of stage I and stage II hypertension. Practical aspects of integrating psychotherapists into multidisciplinary medical teams are discussed, which significantly improves patient adherence to treatment, increases motivation for lifestyle modification, and reduces the risk of recurrent hypertensive crises. The main barriers to the widespread implementation of psychotherapeutic care in healthcare institutions are also identified, including a shortage of specialists, the stigma surrounding mental health, and low patient awareness. The study concludes that systematic inclusion of psychotherapeutic interventions in the comprehensive treatment of hypertension is both appropriate and necessary, aligning with the modern biopsychosocial model of healthcare. It is argued that interdisciplinary collaboration between cardiologists, internists, psychologists, and psychotherapists enhances patient quality of life and reduces the long-term risk of complications.

Key words: hypertension, psychotherapy, psycho-emotional state, chronic stress, cognitive-behavioral therapy, psychoeducation, biopsychosocial approach, multidisciplinary team, anxiety, blood pressure control, treatment adherence, quality of life, comprehensive care.

УДК 616.12-008.331.1-085:615.851
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.33>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Гойсан М.В.
аспірант
Карпатський національний університет
імені Василя Стефаника
ORCID ID: 0009-0006-0815-3847

Вступ. Гіпертонічна хвороба, або артеріальна гіпертензія, є глобальною проблемою охорони здоров'я, що вражає мільйони людей у всьому світі та є провідним фактором ризику для інсульту, інфаркту міокарда, хронічної ниркової недостатності та інших серйозних ускладнень [1; 2]. Гіпертонія не виникає раптово, як гострі кризові ситуації, її діагностика та необхідність контролю стають пси-

хологічним викликом для пацієнта. Цей стан призводить до відчуття втрати контролю над власним здоров'ям, невизначеності щодо майбутнього й змоги змінювати звичний спосіб життя. Психологічна підтримка виступає як ключовий компонент комплексного лікування, спрямованого на поступове відновлення психоемоційної рівноваги та адаптації пацієнта до нових життєвих обставин [4].

Останні десятиліття відзначаються поверненням до холистичного підходу в медицині, що акцентує увагу на лікуванні людини, а не лише хвороби. Такий підхід дозволяє розширити фокус за межі суто фізіологічних показників, як-от цифри артеріального тиску, і врахувати психологічний стан пацієнта, що має значний вплив на ефективність лікування. Розуміння та підтримка емоційного стану людини в такій тривалій та складній ситуації є проявом гуманності та професійної етики [7].

У процесі лікування гіпертонічної хвороби важливо чітко розмежовувати поняття, що стосуються психологічної підтримки. Під психологічною допомогою розуміється діяльність практичного психолога (психотерапевта), спрямована на подолання конкретних психологічних труднощів пацієнта за допомогою таких спеціалізованих методів, як гештальт-терапія чи когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) [8]. Важливо, що психологічна допомога не оперує категоріями «нормальності» чи «ненормальності», а фокусується на допомозі людині знайти оптимальні рішення для її особистої ситуації, не нав'язуючи «правильних» рішень. Психіатр є лікарем, спеціалістом у галузі психіатрії – окремої медичної галузі, що займається діагностикою та лікуванням психічних розладів. Психіатрія, хоча й використовує методи психотерапії, зосереджена на випадках глибоких та тяжких змін психіки, які потребують медичного втручання та використання термінів «хвороба» і «лікування» [9]. Необхідність адаптації до такого хронічного захворювання, як гіпертонія, вимагає значних моральних та психологічних ресурсів. Різка зміна життєвих обставин, пов'язана з постійним контролем тиску, прийомом ліків, зміною дієти та способу життя, не обов'язково означає порушення «психологічного балансу» в людини. Швидше, йдеться про потребу в значних адаптаційних механізмах та підтримці для подолання кризової ситуації, що виникла внаслідок діагнозу хронічного захворювання [10].

Досвід фахівця, який працював із хронічними соматичними пацієнтами, демонструє органічний перехід до медичної психології. Лікар протягом своєї медичної практики фактично виконує функції психолога, хоча й не усвідомлює цього повною мірою. Сфера внутрішньої медицини, зокрема кардіологія, передбачає довготривалий контакт із пацієнтами, нерідко впродовж багатьох років, що робить лікарів свідками значних етапів життя пацієнтів та їхніх родин. Розуміння довгострокових ризиків, пов'язаних з гіпертонією, та необхідність постійного самоконтролю кардинально змінює сприйняття світу пацієнтом, і лікар є чутливим до цього, інтуїтивно надає психологічну підтримку [11].

На жаль, у вітчизняній медичній освіті історично приділялося недостатньо уваги психологічним аспектам спілкування з пацієнтами, на відміну від західної медицини, де це є значною частиною підготовки медичних працівників та системи охорони здоров'я загалом [12]. Такий дефіцит знань

призводить до професійного вигорання медичних працівників, особливо в роботі з хронічними захворюваннями, де емоційне навантаження є значним через тривалість взаємодії та необхідність мотивації пацієнтів [13].

Зацікавленість у психології, що зародилася ще до медичної практики, посилилася під час роботи з пацієнтами, що потребували тривалого спостереження. Поступове усвідомлення того, що психологічний контакт із пацієнтами приносить найбільше задоволення та є найбільш ефективним у забезпеченні їх комплаєнсу, призвело до глибшого вивчення психології та подальшої трансформації професійної діяльності. Натеper, маючи значний досвід роботи з пацієнтами з хронічними захворюваннями, фахівець активно практикує як психотерапевт, продовжує консультувати кардіологічних пацієнтів, що підкреслює синергію медичного та психологічного досвіду.

Діагноз «гіпертонічна хвороба» і необхідність контролю артеріального тиску є значним життєвим викликом. Така подія призводить до тривоги, стресу, погіршення якості життя та зниження мотивації до лікування. Гіпертонія не завжди є безпосередньою загрозою життю, її довгострокові наслідки роблять її не менш серйозним викликом, що вимагає негайної адаптації та послідовних дій. Сучасна медицина дозволяє значній частині пацієнтів успішно контролювати артеріальний тиск і запобігати ускладненням, проте критично важливо не втратити мотивацію та час через розгубленість чи відмову від лікування.

Психологічна підтримка відіграє ключову роль у формуванні ефективного тандему «лікар – пацієнт». Перша розмова з пацієнтом, що включає обговорення необхідності постійного контролю, зміни способу життя та прийому ліків, є фактично психологічною роботою. Однак кардіологи фізично не можуть приділяти достатньо часу психологічному стану пацієнта через обмежені ресурси та основні клінічні обов'язки [12]. Тому оптимальним є розподіл ролей між лікарем та психологом. Родина та друзі, безумовно, є важливим джерелом підтримки. Проте їм самим часто буває складно та страшно, адже йдеться про хронічне захворювання, що вимагає постійної уваги. До того ж на них покладаються нові обов'язки (наприклад, контроль за прийомом ліків, дотриманням дієти), а пацієнт має теми, які не готовий обговорювати з рідними. У деяких випадках сімейні стосунки є дисфункціональними, або друзі можуть зникати, не витримуючи тяжкості хронічного захворювання. Ідеальна ситуація передбачає багатоджерельну підтримку: від родичів, друзів, професійних психологів [9].

Головна перевага професійної психологічної допомоги полягає в її здатності спиратися на знання психологічних процесів та використовувати спеціалізовані інструменти. Психолог здатен уважно вислухати людину без осуду, не застосовувати шаблонів та не нав'язувати рішень [11].

Важливо підкреслити, що психологічна підтримка не є лікуванням психічних розладів. Лише в поодиноких випадках складність порушень у сфері психіки вимагає психіатричної (медичної) допомоги. Психотерапія не має на меті «вилікувати» від чогось, а скоріше допомогти пацієнту опанувати «менеджмент власного життя» та прийняти виклики, які несе хронічна хвороба [10].

Розрізнення між психотерапією та консультуванням має важливе значення в кардіологічній практиці. Психотерапія – це зазвичай тривалий процес, що спрямований на розширення усвідомлення людиною свого вибору, відповідальності за власне життя, а також глибшого розуміння своїх істинних відчуттів та потреб. Вона дозволяє дослідити способи проживання різних ситуацій, що часто супроводжується кризами та важкими переживаннями, пов'язаними з хронічним статусом. На противагу цьому, консультування в кардіології є більш сфокусованим та короткостроковим процесом. Діагноз «гіпертонія» викликає тривогу, розгубленість. У такі моменти занурення в глибини психіки є недоцільним. Консультація спрямована на обговорення конкретних проблем, надання чітких, зрозумілих, іноді інструктивних порад та відповідей на найбільш актуальні запитання [8]. Її мета – допомогти пацієнту зорієнтуватися на початковому етапі, зменшити тривогу, впоратися з панікою, пов'язаною з високим тиском, розвіяти міфи та надати інформацію про необхідність регулярного прийому ліків та зміни способу життя. Професійна психологічна допомога в ситуації діагностики гіпертонічної хвороби корисна практично кожному пацієнту, проте необхідна не всім. Потреба в такій допомозі виникає тоді, коли людина відчуває, що не може впоратися самостійно з вимогами хронічного захворювання. Рішення про звернення за підтримкою є індивідуальним вибором пацієнта [9]. Завдання медичної системи – інформувати пацієнтів про можливість отримати психологічну допомогу, пояснюючи її механізми та переваги.

Одним із головних бар'єрів для отримання психологічної допомоги є небажання пацієнта її приймати або просити про неї. Для багатьох звернення за допомогою асоціюється з проявом слабкості або навіть приниженням. Існує також страх роботи з психологом, що посилюється родичами, які можуть побоюватися «чужого втручання» у внутрішній світ близької людини [10]. Принцип психотерапії полягає в тому, що без бажання та дозволу людини не можна щодо неї нічого робити, за винятком критичних станів.

Щодо доступності психологічної допомоги в Україні ситуація є доволі актуальною. У багатьох медичних закладах, що займаються лікуванням серцево-судинних захворювань, психологи або відсутні, або їх кількість є недостатньою для надання допомоги в необхідному обсязі. Проте в останні роки спостерігаються позитивні зміни: з'являються фахівці, що спеціалізуються на психологічній

підтримці пацієнтів із хронічними захворюваннями. Важливо зазначити, що психолог, який працює з пацієнтами з гіпертонією, – це насамперед кваліфікований практичний психолог із досвідом роботи, а потім вже зі спеціалізованими знаннями в галузі кардіології та психосоматики. Така сфера психології є надзвичайно складною через інтенсивне емоційне навантаження, пов'язане з тривалим веденням пацієнтів і впливом стресу на перебіг хвороби.

Як альтернатива, пацієнти можуть звертатися до приватних психологів. Однак це пов'язано з додатковими фінансовими витратами. Існують також благодійні фонди та психологи, які надають безоплатні консультації, що є важливим ресурсом підтримки. Стрес-консультації, що проводяться на благодійній основі, допомагають пацієнтам зорієнтуватися на початку лікування, зменшити тривогу та впоратися з панікою, пов'язаною з високим тиском, розвіюючи численні шкідливі міфи, пов'язані з хворобою та лікуванням.

Питання обговорення «неминучості» хронічного діагнозу (не смерті, а необхідності довічного контролю) з пацієнтами з гіпертонією є ключовим у кардіологічній етиці та психології. Принципове значення має те, що, коли, в якій формі та з якою метою про це говорити. Професійний обов'язок лікаря та психолога – допомогти хворому витримати психологічне навантаження, пов'язане з усвідомленням хронічності, а не збільшувати його. Важливо бути чутливим, уважним до пацієнта та не боятися говорити про необхідність постійного самоконтролю.

Насамперед пацієнт обов'язково має знати свій діагноз та його можливі наслідки. Приховування інформації є неетичним і позбавляє дорослу людину права самостійно розпоряджатися своїм здоров'ям та планувати майбутнє. Хоча близькі часто прагнуть захистити хворого, чесне повідомлення діагнозу дає пацієнтові підґрунтя для роздумів про питання адаптації, прийняття, радитись із близькими та не залишатися наодинці з цими думками. Тема хронічних захворювань та пов'язаних з ними обмежень часто є табуованою в суспільстві, і психолог або лікар можуть «легалізувати» її, давати пацієнтам шанс обговорити це детальніше, коли вони будуть готові. Обсяг та деталізація інформації мають бути адаптовані до готовності та бажання пацієнта.

Щодо «п'яти стадій прийняття неминучого» (за моделлю Елізабет Кюблер-Росс), хоча вона розроблена для смертельних захворювань, її принципи можуть бути адаптовані для розуміння реакції пацієнта на встановлення діагнозу хронічної хвороби, що вимагає значних змін у житті. Такі стадії (заперечення, гнів, неприйняття, депресія, прийняття) можуть проявлятися й у пацієнтів з гіпертонією як реакція на усвідомлення необхідності довічного лікування та обмежень. Послідовність стадій може змінюватися, і пацієнт може не пройти всі етапи. Ключовим завданням психолога є допомогти па-

цієнту визнати, що подія сталася, та розпочати лікування, навіть якщо він перебуває на стадії заперечення чи гніву.

Робота з членами родини пацієнтів із гіпертонією є не менш важливою, ніж із самими хворими. Родичі відіграють ключову роль у підтримці та догляді за пацієнтом, контролі прийому ліків та дотриманні дієти. Розмови з родичами є важливою складовою частиною комплексного підходу. Проте звернення родичів по психологічну допомогу є поодинокими, що пояснюється страхом, що таке звернення може свідчити про «психічну ненормальність». Незважаючи на це, така робота є корисною для покращення стосунків у родині та подолання стресу, пов'язаного з хронічною хворобою близької людини [11].

Пацієнтам часто складно сформулювати питання на початку. Важливо створити довірливу атмосферу, щоб вони могли бути щирими. Серед найпоширеніших питань і тем, що обговорюються з пацієнтами з гіпертонією, виділяємо такі, як: інформація про хворобу та лікування (пацієнти потребують чіткої інформації про природу гіпертонії, механізми її виникнення, значення контролю тиску, схеми прийому ліків, їх побічні ефекти та важливість постійного моніторингу, що допомагає уявляти розвиток подій і переміщує увагу з незрозумілого «страху високого тиску» на планування сьогодення та відповідальне ставлення до здоров'я); зміна способу життя (включає питання дієти (обмеження солі, жирів), фізичної активності, відмови від шкідливих звичок (куріння, алкоголь), симптом та самоконтроль (пацієнти стурбовані відсутністю симптомів за високого тиску або, навпаки, надмірною фіксацією на незначних коливаннях тиску); міфи та забобони (існує багато міфів щодо гіпертонії, наприклад, «тиск можна знизити народними методами» або «ліки треба пити тільки тоді, коли тиск високий»); психоемоційний стан (тривога, страх ускладнень (інсульт, інфаркт); депресивні стани, пов'язані з хронічним захворюванням, а також труднощі в прийнятті діагнозу); соціальна та побутова адаптація (питання організації щоденного режиму, подорожей, фізичної роботи); взаємодія з лікарем (пацієнти часто хвилюються щодо компетентності лікарів, вибору місця лікування та «гарантій» успішного контролю тиску); комунікація з родиною (обговорення того, як повідомити рідним про захворювання, що саме і з якою метою розповісти); «позитивне мислення» та переживання емоцій (поширене уявлення про «позитивне мислення» є шкідливим, оскільки емоції не контролюються логікою. Заперечення чи приховування болючих емоцій (тривоги, гніву, смутку) призводить до почуття самотності та психологічного виснаження [13]. Нормалізація цих емоцій, визнання їх природною реакцією на стрес є ключовим для підтримки психічного балансу. Корисно просто бути поруч, вислухати, а потім обережно змінити фокус на позитивні факти та можливості.

Повномасштабна війна в Україні значно ускладнила ситуацію для пацієнтів із гіпертонічною хворобою. До особистих викликів додалася загальнонаціональна трагедія. Стрес від обстрілів, переміщення, відсутність доступу до ліків та медичного персоналу є значними факторами ризику для погіршення перебігу гіпертонії. Незважаючи на ці виклики, українська медична спільнота продемонструвала високу адаптивність, створювала чат-боти для пацієнтів, де лікарі надавали поради та допомагали знайти ліки та вихід із, здавалося би, безвихідних ситуацій [14]. Багатьом пацієнтам удалося продовжити лікування навіть в умовах війни. Проте значна частина пацієнтів продовжує лікування в умовах постійної небезпеки та зменшеної доступності медичної допомоги. Самотні пацієнти старшого віку часто перебувають у розпачі, ігнорують лікування або вважають себе «обтяженим». Важливо не випустити їх із поля зору, пропонувати допомогу, оскільки вони можуть не наважитися просити її самотійно.

Сприйняття хронічних захворювань в Україні частково зумовлене тоталітарним минулим, де цінності особистості та повага до її прав були занижені. У країнах із розвинутою демократією та високим рівнем поваги до особистості, питання відповідальності пацієнта за своє здоров'я обговорюється відкрито. Страх перед хронічними захворюваннями та бажання відсторонитися від них є спадщиною, яка повинна бути подолана через просвітницьку діяльність [8].

Недостатнє інформування про сучасні методи контролю гіпертонії та можливості повноцінного життя із цим захворюванням сприяє негативному сприйняттю хвороби. Навіть серед лікарів інших спеціальностей існує здивування щодо можливостей ефективного контролю тиску сьогодні. Фінансовий аспект також відіграє значну роль: доступність ліків та регулярних обстежень у країнах із низьким рівнем доходів, до яких належимо і ми, часто є фінансовим викликом, що є додатковим стресовим фактором [12]. Однак в останні роки спостерігаються позитивні зміни щодо доступності якісної медичної допомоги та зростає увага до якості життя пацієнтів, а не лише до «лікування за будь-яку ціну». Розвиток системи первинної медичної допомоги та загальна зміна ставлення суспільства до людей з хронічними захворюваннями є ознаками прогресу та поваги.

Висновки. Отже, комплексне лікування гіпертонічної хвороби вимагає інтеграції не лише фармакологічних методів, а й глибокої психологічної та психотерапевтичної підтримки. Діагноз гіпертонії, хоч і не є гострою кризою, стає психологічним викликом, що вимагає від пацієнта значних адаптаційних зусиль та зміни способу життя. Професійна психологічна допомога, що включає консультування та психотерапію, є ключовою для подолання тривоги, страху ускладнень, покращення комплаєнсу, адаптації до змін у житті, ефективної взаємодії з медичним персоналом та родиною, а також для підвищення загальної якості життя пацієнтів.

Незважаючи на виклики, пов'язані з доступністю психологічної допомоги та соціальними стереотипами в Україні, спостерігаються позитивні тенденції в розвитку медичної психології. Подальша інтеграція психологів у мультидисциплінарні команди, підвищення обізнаності суспільства щодо важливості психологічної підтримки, а також розвиток благодійних ініціатив є критично важливими для забезпечення повноцінного лікування та підвищення шансів на успішний контроль захворювання та якісне життя пацієнтів із гіпертонією. Підхід, що ставить людину, а не лише хворобу, в центр уваги, є фундаментальним для сучасної медицини.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Блага О.С. Лікувальна фізична культура при захворюваннях серцево-судинної системи: методичні рекомендації. Ужгород, 2014. 62 с.
2. Етимологічний словник української мови : у 7 т. / уклад. Р.В. Болдирев та ін. ; редкол.: О.С. Мельничук (голов. ред.) та ін. Київ : Наукова думка, 2006. Т. 5: Р–Т. 704 с.
3. Пешкова О.В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів. Харків : СПДФО Бровін О.В., 2011. 312 с.
4. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології : навч. посіб. Київ : Видавничий дім «Слово», 2016. 128 с.
5. Якименко О.О., Закатова Л.В., Дець В.В. Внутрішні хвороби : навч. посібник. Одеса : Одеський держ. мед. ун-т, 2003. 142 с.
6. Williams B., Mancia G., Spiering W., Rosei E. A., Azizi M., Burnier M., et al. 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. *European Heart Journal*. 2018. Vol. 39. P. 3021–3104. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehy339>.
7. Murray C.J.L., Aravkin A.Y., Zheng P., Abbafati C., Abbas K.M., Abbasi-Kangevari M., et al. Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*. 2020. Vol. 396. P. 1223–1249. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30752-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30752-2).
8. Mensah G.A., Fuster V., Murray C.J.L., Roth G.A., Abate Y.H., et al. Global burden of cardiovascular diseases and risks, 1990–2022. *Journal of the American College of Cardiology*. 2023. Vol. 82. P. 2350–2473. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2023.11.007>.
9. Mauvais-Jarvis F., Bairey Merz N., Barnes P.J., Brinton R.D., Carrero J.-J., DeMeo D.L., et al. Sex and gender: modifiers of health, disease, and medicine. *The Lancet*. 2020. Vol. 396. P. 565–582. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31561-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31561-0).
10. Mayfield S.K., Foti K., Moran A.E., Blake-man D.E., Frieden T.R. Hypertension call to action: will we respond to the call with action? *American Journal of Hypertension*. 2022. Vol. 35. P. 214–216. <https://doi.org/10.1093/ajh/hpab191>.
11. Muntner P. The continuing challenge of low rates of blood pressure control among US adults. *American Journal of Hypertension*. 2022. Vol. 35. P. 839–841. <https://doi.org/10.1093/ajh/hpac075>.
12. Reuter H., Jordan J. Status of hypertension in Europe. *Current Opinion in Cardiology*. 2019. Vol. 34. P. 342–349. <https://doi.org/10.1097/hco.0000000000000642>.
13. Oparil S., Acelajado M.C., Bakris G.L., Berlowitz D.R., Cifková R., Dominiczak A.F., et al. Hypertension. *Nature Reviews Disease Primers*. 2018. Vol. 4. Article 18014. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2018.14>.
14. Levy D., Garrison R.J., Savage D.D., Kannel W.B., Castelli W.P. Prognostic implications of echocardiographically determined left ventricular mass in the Framingham Heart Study. *New England Journal of Medicine*. 1990. Vol. 322. P. 1561–1566. <https://doi.org/10.1056/nejm199005313222203>.
15. Devereux R.B., Wachtell K., Gerdts E., Boman K., Nieminen M.S., Papademetriou V., et al. Prognostic significance of left ventricular mass change during treatment of hypertension. *JAMA*. 2004. Vol. 292. P. 2350–2356. <https://doi.org/10.1001/jama.292.19.2350>.
16. de Simone G., Gottdiener J. S., Chinali M., Maurer M. S. Left ventricular mass predicts heart failure not related to previous myocardial infarction: the Cardiovascular Health Study. *European Heart Journal*. 2008. Vol. 29. P. 741–747. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehm605>.
17. Verdecchia P., Porcellati C., Reboldi G., Gattobigio R., Borgioni C., Pearson T. A., et al. Left ventricular hypertrophy as an independent predictor of acute cerebrovascular events in essential hypertension. *Circulation*. 2001. Vol. 104. P. 2039–2044. <https://doi.org/10.1161/hc4201.097944>.

Стаття надійшла у редакцію: 21.10.2025

Стаття прийнята: 07.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ІНТЕНСИВНОСТІ Й ТРИВАЛОСТІ БОЛЬОВОГО СИНДРОМУ З ПСИХОЕМОЦІЙНИМ СТАНОМ ОСОБИСТОСТІ

INTERRELATION BETWEEN THE INTENSITY AND DURATION OF PAIN SYNDROME AND PERSONAL PSYCHO-EMOTIONAL CONDITIONS

УДК 159.944.4:616-001.8

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.34>

Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Кашпур Ю.М.

к.психол.н., доцент,
професор кафедри теоретичної
та консультативної психології
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
ORCID ID: 0000-0002-0259-1137

Юрик О.Є.

доктор медичних наук, професор,
завідувач лабораторії нейроортопедії
та проблем болю
Державна установа
«Інститут травматології та ортопедії
Національної академії
медичних наук України»
ORCID ID: 0000-0003-2245-9333

Калашнікова Н.М.

здобувач вищої освіти
кафедри теоретичної
та консультативної психології
Український державний університет
імені М.П. Драгоманова
ORCID ID: 0009-0005-3673-7500

У статті розглянуто взаємозв'язок між інтенсивністю й тривалістю больового синдрому та психоемоційним станом особистості. Показано, що біль є не лише сенсорним, а й афективно-когнітивним феноменом, у структурі якого переплітаються тілесні, емоційні й соціально-поведінкові компоненти. Особливу увагу приділено впливу хронічного болю на емоційну сферу людини: підвищення тривожності, розвиток депресивних станів, емоційне виснаження й соціальну ізоляцію.

У межах емпіричного дослідження проаналізовано дані респондентів, які тривалий час відчували больовий синдром різної інтенсивності. Використано комплекс психодіагностичних методик для вивчення тривожності, рівня драматизованості, депресивних проявів і стратегій психологічної адаптації. Результати показали, що між тривалістю болю й інтенсивністю емоційних реакцій існує двосторонній зв'язок: чим сильніший і довший біль, тим вищі показники тривожності, депресії та роздратування. Разом із тим виявлено, що в окремих випадках тривала наявність больового синдрому стимулює розвиток адаптаційних механізмів і підвищення резилієнтності.

Психоемоційна стійкість, підтримка соціального середовища й позитивна когнітивна переоцінка здатні пом'якшувати інтенсивність больових відчуттів і сприяти ефективнішій адаптації особистості. Хронічний біль має складну психосоціальну природу, а його лікування потребує комплексного підходу – медичного, психологічного та психотерапевтичного. Отримані результати розширюють уявлення про психоемоційні механізми підтримання больового синдрому й можуть бути використані в клінічній психології, психотерапії, реабілітаційній і психосоматичній практиці. Дослідження підкреслює актуальність міждисциплінарного підходу до розуміння болю й необхідність подальших розвідок, спрямованих на вивчення індивідуальних особливостей емоційного реагування на тривалий больовий досвід.
Ключові слова: біль, депресія, емоційна регуляція, психоемоційний стан, резилієнтність, тривожність, психосоматика, хронічний больовий синдром.

The article analyzes the interrelation between the intensity and duration of pain syndrome and personal psycho-emotional conditions. It demonstrates that pain is not only a sensor, but also an affective-cognitive phenomenon, with in its structure tangled body, emotional, and social-behavioral components. It gives special attention to the effect of chronic pain on a person's emotional sphere – raise of anxiety, development of depressive conditions, emotional fatigue, and social isolation.

Within the empirical part, it analyzes answers from respondents, who have been suffering from pain syndromes of different intensity for a long period of time. A complex of psycho-diagnostic methods served to study anxiety, irritancy, depressive manifestations, and psychological adaptation strategies. The results have demonstrated the two-way relationship between pain duration and the intensity of emotional manifestations: the longer and more severe is the pain, the higher are the values of anxiety, depression and irritation. Meanwhile, it has been revealed that pain syndrome stimulates the development of adaptation mechanisms and increases resilience. The article substantiates that emotional regulation plays a viable role in the formation of an individual style to survive it, showing that psychological and emotional endurance, social support and positive cognitive reassessment can soften the intensity of pain perception and ensure an efficient adaptation. Conclusions emphasize that chronic pain has a complex psychosocial nature and requires a complex approach from medical, psychological, psychotherapeutic aspects. The obtained results extend the understanding of psycho-emotional mechanisms, which support pain syndrome, and can be used in clinical psychology, psychotherapy, rehabilitation and psychosomatic practices. The research emphasizes the topicality of interdisciplinary approach to the phenomenon of pain and the necessity in further studies, focused on individual patterns of responding to durable pain experience.

Key words: pain, depression, emotional regulation, psycho-emotional conditions, resilience, anxiety, psychosomatics, chronic pain syndrome.

Проблема взаємозв'язку інтенсивності й тривалості больового синдрому з психоемоційним станом особистості є однією з важливих у сучасній психосоматичній медицині та психології. У наукових дослідженнях дедалі більше уваги приділяється розумінню болю не лише як фізіологічного феномену, а й як багатовимірного утворення, у якому тілесні, емоційні, когнітивні й соціальні чинники тісно переплітаються. Саме психологічні механізми визначають, як людина сприймає, оцінює та переживає біль, а також наскільки ефективно вона здатна його контролювати.

З позицій сучасної психосоматичної медицини, тривалість та інтенсивність болю нерідко виявляються не лише наслідком органічних порушень, а й результатом емоційного виснаження, тривоги,

депресивних станів, внутрішніх конфліктів чи дефіциту психологічних ресурсів. Біль тут виконує сигнальну функцію, відображаючи порушення не лише соматичної, а й психічної рівноваги.

Для психології актуальним є вивчення того, як індивідуально-типологічні особливості – рівень емоційної регуляції, локус контролю, асертивність, толерантність до фрустрації – впливають на інтенсивність сприйняття больових відчуттів і тривалість больового досвіду. Розуміння цього взаємозв'язку відкриває можливості для вдосконалення психологічних методів профілактики й корекції хронічного болю, підвищення ефективності психотерапевтичної й медичної допомоги. Отже, дослідження цієї проблеми має не лише теоретичне, а й значне практичне значення: воно сприяє формуванню ці-

лісного підходу до лікування й реабілітації осіб із больовими синдромами, поєднуючи медичні й психологічні стратегії впливу.

Мета статті – дослідити взаємозв'язок між інтенсивністю й тривалістю больового синдрому та психоемоційним станом особистості, виявити закономірності впливу болю на рівень тривожності, депресії, дратівливості й адаптаційні можливості людини.

Основні завдання: проаналізувати наукові підходи до розуміння взаємозв'язку болю й емоційних станів; оцінити особливості інтенсивності й тривалості больових синдромів серед респондентів; дослідити рівні тривожності, депресії та роздратування в респондентів із різними параметрами болю; виявити закономірності формування адаптаційних механізмів залежно від тривалості больового синдрому; визначити психологічні чинники, що сприяють резилієнтності особистості при хронічному болю.

3. Фройд (S. Freud) ще 1895 р. започаткував психосоматичний підхід, пояснивши, що внутрішній психічний конфлікт може проявлятися через тілесні симптоми, зокрема біль [8]. Подальші дослідження М. Босс (M. Boss), Г. Занер (H. Saner), Г.Л. Енгель (G. L. Engel), М. Гатценбулер (M. Hatzenbuehler) та інших науковців розширили розуміння впливу больового синдрому на особистість. Г. Занер вивчав, як тривалий біль змінює психологічну структуру людини, М. Босс аналізував залежність особистості від больових відчуттів і їх вплив на «Я-образ». Г.Л. Енгель розробив біопсихосоціальну модель болю, довівши, що його сприйняття визначається не лише фізіологічними, а й психологічними та соціальними чинниками. М. Гатценбулер досліджував роль емоційних розладів: страху, тривоги, депресії – у виникненні й закріпленні хронічного болю [5; 10].

В українській психологічній науці питання емоційного виміру болю активно досліджують О. Бацилева, Т. Гурська, Л. Дідковська, Ю. Кучин, Л. Матюха, С. Страфун, А. Хиць, О. Юрик та ін. Зокрема, Л. Матюха акцентує увагу, «що будь-які захворювання, навіть нежить, що супроводжуються болем, впливають на емоційний стан і поведінку людини. Біль часто призводить до появи тривоги і напруження, посилює емоційні порушення, які самі по собі підсилюють сприйняття болю...» [2, с. 32]. Н. Боженко, М. Боженко й Т. Негрич уточнюють класифікацію больових механізмів – ноцицептивного, нейропатичного, ноципластичного, змішаного та психогенного – і пов'язують останній із впливом емоційних травм, стресу й психосоціального перенавантаження [3]. За даними досліджень А. Вейна, В. Голубєва й А. Данилова, високий рівень особистісної тривожності сприяє перетворенню гострого болю на хронічний, а тривала активація стресової системи організму порушує роботу ендокринних і нейромедіаторних механізмів, підвищуючи сприйнятливості до болю [1]. Таким чином, сучасні дослідження одностайно підтверджують: біль є не лише фізіологічним, а й психоемоційним феноменом, у якому взаємодіють тілесні, когнітивні й афективні процеси. Хронічний біль, підтримуваний високою особистісною тривожністю, стає чинником

розвитку депресивних і тривожних розладів, емоційного виснаження та зниження адаптивних можливостей особистості. Інтеграція психотерапевтичних і когнітивно-поведінкових підходів, запропонованих науковцями, відкриває перспективу не лише лікування болю, а й гармонізації емоційного стану людини.

Незважаючи на значну кількість досліджень психосоматичних аспектів болю, питання взаємозв'язку інтенсивності й тривалості больового синдрому з психоемоційним станом особистості досі недостатньо вивчене. Особливо бракує системних даних щодо того, як різні фази хронічного болю впливають на розвиток тривожності, депресивних симптомів і емоційної нестійкості, а також як включаються адаптаційні механізми психіки в різні часові проміжки. Через це залишається невизначеним, які фактори визначають стійкість чи вразливість особистості до психоемоційних порушень при хронічному болю. Саме з метою заповнення цієї прогалини наше дослідження спрямоване на вивчення взаємозв'язку інтенсивності й тривалості больового синдрому з психоемоційним станом особистості.

У 2004 році Міжнародна асоціація з вивчення болю (IASP), Європейська федерація болю (EFIC) і ВООЗ започаткували Глобальну кампанію проти болю, визнавши знеболення правом людини. З 2010 р. це право офіційно закріплено в Монреальській декларації, яку підписали майже 150 міжнародних організацій [6]. IASP визначає біль як неприємне відчуття й емоційне переживання, пов'язане з реальним або можливим пошкодженням тканин. Це підкреслює, що біль має фізіологічні й емоційно-психологічні компоненти. Психоемоційний стан є важливим чинником, що визначає індивідуальні особливості сприйняття, інтерпретації й тривалості больового досвіду.

Здатність до емоційного усвідомлення й саморегуляції сприяє адаптивному подоланню больового досвіду [10]. Отже, розвиток навичок емоційної регуляції є важливою умовою психопрофілактики больових розладів. Емоційна регуляція безпосередньо впливає на реакцію організму щодо стресу та болі, проте не менш важливими є конкретні емоційні стани, що супроводжують цю реакцію.

Однак теоретичне розуміння феномена болю потребує емпіричного підтвердження. Зокрема, важливо з'ясувати, як саме різна інтенсивність і тривалість больових відчуттів відбиваються на емоційній сфері особистості. Це зумовлює необхідність проведення емпіричного дослідження, спрямованого на аналіз зазначених взаємозв'язків. Дослідження проводилося як формувальний експеримент без активного втручання (без застосування психокорекційних заходів). База й час проведення – ДУ «Інститут травматології та ортопедії НАМН України», лабораторія нейроортопедії і проблем болю, 2024–2025 роки, кількість учасників – 40 пацієнтів, які скаржилися на наявність больового синдрому різної локалізації й різного типу.

Розкриємо отримані результати щодо характеристик больового досвіду учасників. Аналіз тривалості й інтенсивності болю дає змогу виявити загальні тенденції й співвіднести їх із психоемоцій-

ними показниками респондентів. За результатами аналізу, 38% респондентів відчувають біль упродовж понад шести місяців, що свідчить про значну поширеність хронічних больових синдромів серед досліджуваних. 37% пацієнтів або не відчувають болю, або мають труднощі з визначенням його тривалості; у 25% – тривалість больового синдрому становить менше шести місяців. За показниками інтенсивності больових відчуттів більшість учасників зарахували свій стан до категорій «легкий» (29%) або «помірний постійний» (29%), тоді як виражений сильний біль спостерігався лише у 8% осіб.

Психоемоційний стан досліджуваних, оцінений за шкалами HADS і Бека, показав підвищені рівні тривожності й депресії в значній частині респондентів (40%), що підтверджує наявність коморбідного зв'язку між больовими проявами й емоційними порушеннями. Водночас у частини осіб без вираженого больового синдрому також виявлено помірні (25%) або високі показники (15%) психоемоційного напруження, що пояснюється дією зовнішніх хронічних стресорів, насамперед умовами воєнного часу, які є додатковим фактором психологічного навантаження. Отримані результати узгоджуються з даними сучасних досліджень, згідно з якими близько 40% осіб із хронічним боєм мають клінічно значущі прояви тривоги й депресії [4; 7; 9; 10; 11].

Аналіз ситуативної (реактивної) тривожності за шкалою Спілберга показав, що її рівень у більшості опитаних (64%) є відносно сталим і не залежить від наявності чи інтенсивності болю. На відміну від реактивної, особистісна (хронічна) тривожність виявила чітку тенденцію до зростання разом із підвищенням інтенсивності й тривалості больового синдрому.

Результати, отримані за шкалою роздратування Сірса, демонструють підвищення рівня емоційної нестабільності серед осіб із хронічним боєм. У респондентів із сильним больовим синдромом зафіксовано значне зростання дратівливості, агресивності й внутрішнього напруження (70%). Натомість особи з помірним або легким боєм (60%) частіше зберігають стабільний емоційний стан і демонструють ефективні копінг-механізми, що сприяють підтриманню психологічної резиліентності. Водночас інтенсивний і тривалий біль є надпотужним стресором (85%), який здатен порушувати емоційну регуляцію й підвищувати ризик афективних розладів.

Отже, підтверджується наявність тісного взаємозв'язку між інтенсивністю й тривалістю больового синдрому та рівнем психоемоційного напруження особистості. Зростання больових проявів супроводжується підвищенням показників тривожності, депресії, дратівливості й зниженням емоційної стабільності.

Подальший етап аналізу спрямовано на виявлення зв'язку між інтенсивністю больових відчуттів і рівнем психоемоційного напруження. Для цього результати опитувань респондентів співвіднесено з показниками тривожності, депресії й дратівливості за обраними психодіагностичними шкалами. Отримані дані (госпітальна шкала тривожності й депресії HADS) указують на нелінійний характер залежності

психоемоційного стану від інтенсивності болю. При незначних больових відчуттях (25%) спостерігається підвищення рівня тривожності й депресії порівняно з особами, які не мають болю. Водночас при помірному постійному болю в частини респондентів (35%) відзначається зниження показників психоемоційного напруження до пограничних або навіть нормальних значень. Проте при високій інтенсивності больового синдрому ресурси психічної адаптації вичерпуються: усі респонденти (100%) цієї групи мали клінічно виражені рівні тривожності й депресії.

Результати за шкалою Бека демонструють, що навіть серед осіб, які не відчувають болю або характеризують його як легкий, майже половина (48%) має ознаки депресивних переживань. У групах із помірним і сильним боєм рівень депресії закономірно зростає. При легкому болю більшість респондентів (52%) демонструють мінімальні симптоми, тоді як при інтенсивному больовому синдромі в 90% респондентів спостерігаються численні випадки клінічно значущої депресії.

Аналіз «Шкали ситуативної та особистісної тривожності Спілберга (STAI)» показав, що її рівень не залежить від інтенсивності больового синдрому: у всіх респондентів середні показники залишаються підвищеними (75%). Інакше складається ситуація щодо особистісної тривожності: у групах із помірним і сильним боєм зафіксовано вищі середні значення (70%), що свідчить про формування стабільного тривожного фону особистості. Сумарний показник загальної тривожності за шкалою Спілберга демонструє нелінійну залежність: при легкому болю спостерігається помірне підвищення тривожності (45%), тоді як при помірному постійному болю рівень тривоги (35%) дещо знижується. Проте при високій інтенсивності болю всі респонденти демонструють різке зростання тривожності до пограничних (80%) або клінічно значущих рівнів.

Показники роздратування (шкала Сірса) демонструють схожу нелінійну динаміку. У респондентів без болю (50%) або з його мінімальним проявом (55%) дратівливість залишається в межах норми. У респондентів із постійним боєм середньої інтенсивності показники роздратування знижуються (40%), що вказує на ефект адаптації. Водночас при інтенсивному болю відзначається різке підвищення рівня дратівливості, агресивності й афективної напруги. Таким чином, взаємозв'язок між інтенсивністю болю та психоемоційним станом має складний, нелінійний характер. Помірний хронічний біль у частини осіб може активувати адаптаційні ресурси психіки, тоді як надмірно сильний або неконтрольований біль спричиняє виснаження компенсаторних механізмів, зростання тривоги, депресії, дратівливості й формування негативного емоційного фону. Ці закономірності вказують на важливість комплексної психопрофілактики у пацієнтів із больовими синдромами, із залученням методів психологічної підтримки, коучингових і психотерапевтичних технологій, спрямованих на розвиток резиліентності й формування ефективних копінг-стратегій.

Поглиблений аналіз отриманих даних показав, що не лише інтенсивність, а й тривалість больового синдрому мають важливе значення для формування психоемоційного стану. На початкових етапах виникнення болю емоційні реакції є більш вираженими (60%), тоді як із часом проявляється тенденція до стабілізації (50%) за рахунок активації адаптаційних механізмів. У респондентів, які нещодавно відчули біль, рівень тривожності й депресії за шкалою HADS був суттєво вищим (65%), ніж у тих, хто живе з болем протягом тривалого часу (40%). Згодом приблизно через кілька місяців біль перестає бути центральним об'єктом уваги, відбувається психологічне звикання, що знижує рівень тривожності й депресії. Розподіл показників депресії за шкалою Бека підтверджує цей висновок. Найбільш депресивні прояви (67%) спостерігаються в перші пів року після появи больового синдрому. Проте після шести місяців у значної частини респондентів відзначено зниження рівня депресивної симптоматики (38%), що свідчить про успішну адаптацію або позитивний вплив терапії.

Загальний показник за шкалою STAI також демонструє нелінійну залежність. Висока тривожність (70%) характерна для осіб, у яких біль виник нещодавно. Згодом, із пролонгацією больового синдрому, середній рівень тривожності (50%) знижується. Підшкала ситуативної тривожності вказує, що реактивна тривога переважає в тих, хто лише починає відчувати біль, тоді як у групах із тривалістю болю понад шість місяців цей показник стабілізується на середньому рівні. Інша тенденція спостерігається щодо особистісної (перманентної) тривожності: у респондентів, які тривалий час живуть із болем, показники цього виду тривожності помірні або низькі (45%).

Результати за шкалою Сірса підтверджують введені тенденції. Найвищі рівні дратівливості (70%) виявлено в респондентів на ранніх етапах переживання болю (до шести місяців). Згодом, коли біль стає звичним і частково контрольованим, емоційна напруга зменшується, дратівливість знижується (40%), а психоемоційний стан стабілізується. Таким чином, у динаміці розвитку больового синдрому простежується адаптаційний цикл: від гострої емоційної реакції на початку до поступового формування толерантності й емоційної стабільності на пізніших етапах. Психологічна адаптація є основним фактором у збереженні емоційного балансу та якості життя людини, яка живе з хронічним болем.

Висновки. Отже, біль є багатовимірним феноменом, у якому тісно взаємодіють фізіологічні, емоційні та когнітивні компоненти. Інтенсивність і тривалість больового синдрому по-різному впливають на психоемоційний стан: на початкових етапах переважають реактивні прояви тривоги й депресії, згодом активізуються адаптаційні механізми.

Виявлено нелінійний характер взаємозв'язку між силою болю й емоційною стабільністю: помірний біль може стимулювати адаптацію, тоді як надмірний спричиняє психоемоційне виснажен-

ня. Хронічний біль супроводжується підвищенням рівня особистісної тривожності, дратівливості та зниженням емоційної регуляції.

Результати дослідження підтверджують необхідність комплексної психологічної підтримки осіб із больовими синдромами, орієнтованої на розвиток емоційної стійкості, резилієнтності й формування ефективних копінг-стратегій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Голубєв В.Л., Данилов А.Б., Вейн А.М. Психосоціальні чинники, гендер і біль. *Журнал неврології і психіатрії*. 2004. Т. 104(11). С. 70–73.
2. Матюха Л.Ф. Больовий синдром, його вплив на організм і підходи до ефективного знеболення у практиці сімейного лікаря. *Український медичний часопис*. 2015. № 4. С. 32–36. URL: <https://api.umj.com.ua> (дата звернення: 12.10.2025).
3. Негрич Т., Боженко Н., Боженко М. Вплив інтенсивності та нейропатичного компонента болю на якість життя хворих на розсіяний склероз. *Запорізький медичний журнал*. 2021. № 23(5). С. 628–635. <https://doi.org/10.14739/2310-1210.2021.5.206017>.
4. Огоренко В.В., Шорніков А.В., Кокашинський В.О., Маковійчук О.А., Качан О.Е. Психічний стан студентів-медиків через три роки війни. *Запорізький медичний журнал*. 2025. Т. 27, № 3(150). С. 221–226. <https://doi.org/10.14739/2310-1210.2025.3.327123>.
5. Практична психосоматика: діагностичні шкали / за заг. ред. О.О. Чабана, О.О. Хаустової. 2-ге вид., випр. і доп. Київ : Медкнига, 2019. 112 с.
6. Романенко В.І. Проблеми і виклики медицини болю в Україні у 2022 році. *Українські медичні вісті*. 2023. Т. 15, № 1–2(94–95). С. 54–57. <https://doi.org/10.32782/umv-2023.1.10>.
7. Таміліна Л., Гоголь О., Ігнатенко Я. Чи переживуть вони війну неушкодженими. Дослідження психічного здоров'я студентів київських вишів у листопаді 2023 року. *Вокс Україна*. 2023. 28 грудня. URL: <https://voxukraine.org>.
8. Фройд З. По той бік принципу задоволення / пер. з англ. Київ : Юніверс, 2020. 184 с.
9. Шель Н.В. Емоційне виснаження та втома під час війни. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Психологічні науки»*. 2024. № 2(5). С. 80–87. URL: <https://arpp.com.ua/articles/emotional-burnout-during-the-war>.
10. Acceptance and Commitment Therapy for Chronic Pain: An Overview of Systematic Reviews with Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. *Journal of pain*. 2024. Т. 25. Issue 3. P. 595–617. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1526590023005394>.
11. Hallegraeff J., Kan R., Trijffel E., Reneman M. State-related anxiety improves the prediction of pain and pain-related disability after 12 weeks in patients with acute low back pain: a cohort study. *Journal of Physiotherapy*. 2020. Vol. 66. Issue 1. P. 39–44. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1836955319301316>.

Стаття надійшла у редакцію: 27.10.2025

Стаття прийнята: 07.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗРОБКИ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ПСИХОТРАВМОЮ ВІЙНИ

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF DEVELOPING A PROGRAM OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF PERSONS WITH WAR-TRAUMA

Стаття спрямована на огляд теоретичних моделей психотравми й психологічної реабілітації з метою інтеграції їх ключових компонентів у єдину методику психологічного відновлення осіб з психотравмою війни. Актуальність статті зумовлена ситуацією в країні та збільшенням кількості осіб з психотравмою війни у зв'язку з нею. Проблеми психічного та громадського здоров'я потребують пошуку нових ефективних підходів до їх вирішення. Для початку представлено результати огляду ключових концепцій, пов'язаних із тематикою дослідження та їх тлумачення. Зокрема, пояснюється сутність понять посттравматичного стресового розладу, психотравми війни, а також реабілітації. Наголошується на важливості різностороннього аналізу психотравми та її вивчення у світлі когнітивно-поведінкового (роль деструктивних переконань), нейробіологічного (зміна особливостей функціонування мигдалеподібного тіла та префронтальної кори головного мозку) та соціально-екологічного підходів (ризик повторної травматизації за відсутності адекватної соціальної підтримки). Узагальнено результати вивчення й огляду основних моделей психотерапії осіб з посттравматичним стресовим розладом. Описано трифазну, орієнтовану на ресурси психотерапію і принципи надання психологічної допомоги постраждалим особам. Також систематизовано уявлення про ключові методологічні засади розробки програм психологічної реабілітації осіб, які зазнали психотравми війни. Виокремлено основні напрями психотерапії та підходи до психологічного супроводу осіб з досліджуваным станом. Зокрема, до них належать технології, передбачені міжнародними протоколами надання допомоги при ПТСР. У підсумку описано принципи та етапи програми комплексної психологічної реабілітації осіб, які постраждали внаслідок війни. Так, перший етап пов'язаний із забезпеченням почуття безпеки, стабілізацією психоемоційного стану, психологічною просвітою і формуванням навичок емоційної саморегуляції. На другому етапі варто зосередитися на опрацюванні власне травматичного досвіду в контрольованих умовах і під супроводом психотерапевта. Водночас третій етап спрямований на інтеграцію пережитого в життєвий досвід з подальшим відновленням особистісної цілісності та соціальної функціональності.

Ключові слова: психотравма війни, ПТСР, реабілітація, методологія засад, фазова

терапія, емпірична обґрунтованість, EMDR, резильєнтність, інтегративний підхід.

This work is aimed at reviewing theoretical models of trauma and psychological rehabilitation in order to integrate their key components into a single methodology for psychological recovery of people with war trauma. The relevance of the article is due to the situation in the country and the increase in the number of people with war trauma in connection with it. Mental and public health problems require the search for new effective approaches to their solution. First, the results of a review of key concepts related to the topic of the study and their interpretation are presented. In particular, the essence of the concepts of post-traumatic stress disorder, war trauma, and rehabilitation are explained. The importance of a multifaceted analysis of trauma and its study in the light of cognitive-behavioral (the role of destructive beliefs), neurobiological (changes in the functioning of the amygdala and prefrontal cortex) and socio-ecological approaches (risks of re-traumatization in the absence of adequate social support) is emphasized. The results of the study and review of the main models of psychotherapy for people with post-traumatic stress disorder are summarized. Three-phase, resource-oriented psychotherapy and the principles of providing psychological assistance to victims are described. Also, the idea of the key methodological principles of developing psychological rehabilitation programs for people who have suffered war trauma is systematized. The main areas of psychotherapy and approaches to psychological support for people with the condition under study are highlighted. In particular, these include technologies provided for by international protocols for providing assistance for PTSD. As a result, the principles and stages of the program of comprehensive psychological rehabilitation for people who have suffered as a result of war are described. Thus, the first stage is associated with ensuring a sense of security, stabilizing the psycho-emotional state, psychological education and the formation of emotional self-regulation skills. At the second stage, it is worth focusing on working through the traumatic experience itself in controlled conditions and under the supervision of a psychotherapist. At the same time, the third stage is aimed at integrating the experience into life experience with the subsequent restoration of personal integrity and social functionality.

Key words: war trauma, PTSD, rehabilitation, methodology of foundations, phase therapy, empirical validity, EMDR, resilience, integrative approach.

УДК 159.9:159.9
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.35>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Хрущ-Ріпський Ю.А.

аспірант кафедри соціальної психології
Карпатський національний університет
імені Василя Стефаника
ORCID ID: 0009-0004-0380-4677

Вступ. Соціальні потрясіння, з якими зіткнулося наше суспільство, насамперед пов'язані з впливом війни. Зокрема, військова агресія, спрямована на нашу державу, зумовлює щоденні руйнування, а також травмування й загибель людей. Так, шкода здоров'ю, загроза життю, втрата близьких,

необхідність вимушено змінювати місце проживання чи роботи, нестабільність економічної ситуації підвищують ризик розвитку негативних наслідків переживання стресу, зокрема гострого стресового розладу та посттравматичного стресового розладу. Однак у ключі нашої реальності найбільше зростає

кількість людей з ознаками психотравми війни. Зокрема, її зазнають не тільки безпосередні учасники бойових дій, а й цивільні, які втратили когось з близьких чи житло в результаті дій ворога, а також ті, чиє життя та здоров'я перебувають під загрозою під час терористичних атак. Отже, психотравма війни є актуальною проблемою психічного та громадського здоров'я, що потребує пошуку нових й ефективних рішень у контексті профілактики її розвитку та психологічної реабілітації постраждалих осіб. Міжнародна психологічна спільнота відзначає значне зростання ризику розвитку посттравматичного стресового розладу та комплексного посттравматичного стресового розладу, а також супутніх для цих станів тривожних і депресивних станів у населення нашої країни [1]. Додаткові труднощі можуть виникати на тлі відсутності вчасної психологічної допомоги, що може призводити до розвитку дезадаптивних моделей поведінки, спрямованих на спроби зменшити інтенсивність проявів симптомів описаних проблем психічного здоров'я [2]. До них належить зловживання психоактивними речовинами, втеча в інші форми залежності (поведінкові), а також девіантна й ризикована поведінка.

Варто відзначити, що тільки ефективна та своєчасна психологічна реабілітація здатна запобігти погіршенню фізичного й психічного стану з розладами, які проявилися після пережитого у зв'язку з війною стресу. Вона дасть змогу стабілізувати стан, усунути симптоматику, а також підвищити здатність до адаптації й нормального функціонування. Водночас доступні на сьогодні програми реабілітації не є достатньо комплексними для забезпечення досягнення описаного вище результату. Звідси й випливає висновок про актуальність більш детального вивчення окресленої проблеми, а також систематизації наукових знань для формування теоретико-методологічного підґрунтя в процесі розробки нових підходів до реабілітації осіб з психотравмою війни.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз підходів до психологічної реабілітації, систематизувати технології, які можна застосовувати в її процесі та узагальнити отримані результати з метою обґрунтування теоретико-методологічних засад надання психологічної допомоги особам з психотравмою війни.

Виклад основного матеріалу. Результати аналізу досліджень свідчать, що проблема посттравматичного стресового розладу, як і психотравми війни, має тривалу історію вивчення, що бере свій початок із дослідження наслідків переживання стану шоку в результаті підриву на міні [3]. Так, пошук методів надання допомоги солдатам, які пережили контузію, став початком зародження вчення про посттравматичний стресовий розлад та психотравму війни [4]. Класична праця Джудіт Герман є прикладом комплексного підходу до вивчення наслідків пережитого стресу та надання психологічної допомоги особам із симптомами посттравматичного стресового розладу [5]. Ван де Кольк схарактеризу-

вав нейробіологічні механізми розвитку стресових розладів [6]. Водночас серед провідних методів психологічного супроводу осіб з психотравмою належить травмофокусована когнітивна психотерапія та десенсибілізація та переробка рухом очей (EMDR) [7]. При цьому ситуація в нашій країні вимагає адаптації наявних протоколів надання психологічної допомоги при ПТСР до менталітету та особливостей психічного стану осіб, що проживають на території, де тривалий час проходять воєнні дії. Однак перш ніж перейти до цього етапу, необхідно дати визначення ключовим концепціям, які пов'язані з нашим дослідженням.

Зокрема, до них належить поняття психотравми війни, що тлумачиться як стан, породжений психологічним і фізіологічним дистресом, викликаним бойовими діями або іншими надзвичайними ситуаціями, пов'язаними з війною [8]. Серед причин виникнення можуть бути наслідки ворожих атак і ситуації, що становлять значну загрозу для добробуту, здоров'я та життя людини. Отже, будь-який досвід, що виходить за межі звичного й зумовлює прояви дистресу, може стати чинником розвитку психотравми війни. Водночас вона може бути компонентом комплексного посттравматичного стресового розладу, оскільки вплив факторів, пов'язаних з війною, характеризується тривалістю та різноплановістю. При цьому посттравматичним стресовим розладом називають стан, коли людина в результаті пережитого стресу високого рівня інтенсивності страждає від нав'язливих спогадів про стресові події, нічних кошмарів, уникає ситуацій чи локацій, асоційованих з пережитим, відзначає погіршення протікання когнітивних процесів, пригнічення настрою, а також проблеми зі сном та надмірною активністю нервової системи [8]. Комплексний посттравматичний стресовий розлад відрізняється тривалістю та багатоаспектністю впливу травмувальних факторів [5]. Додатковими проявами цього типу розладу є поведінкові проблеми, труднощі з контролем власних емоцій, побудовою та підтриманням міжособистісних відносин [9]. Особа з таким типом посттравматичного стресового розладу дивиться на себе через призму деструктивних переконань і негативно оцінює себе та власну здатність справитися як зі стресовою, так і з повсякденними ситуаціями.

Концепція реабілітації розглядається як багатокомпонентний та тривалий процес, націлений на психологічне, фізичне та соціальне відновлення постраждалої особи [10]. Усі завдання пов'язані з поверненням здатності до нормального соціального й професійного функціонування. При цьому поряд з мінімізацією проявів та усуненням симптомів психотравми важливий акцент робиться на підвищення рівня особистісної і психологічної стійкості для запобігання повторної травматизації при потрапленні в схожі умови.

З метою розробки ефективної програми психологічної реабілітації необхідно детально проаналізувати особливості психотравми війни та

загалом травматичного досвіду. Зокрема, з позиції когнітивно-поведінкового підходу психотравму розглядають як прояв дисфункціональних переконань на тлі пережитого стресу [5]. Так, особа, яка зазнала травми, відчуває себе жертвою, недостатньо компетентною для розв'язання актуальних завдань чи подолання поточних викликів життя. Одне з провідних переконань, яке формується в процесі травматизації, полягає в небезпечності зовнішнього світу та інших людей, що породжує поведінку, спрямовану на уникнення всього, що нагадує про травматичні події та в підсумку тільки закріплює згадане деструктивне переконання [11]. На несвідомому рівні можуть проявлятися захисні механізми психіки, що зумовлюють блокування спогадів про травматичну подію чи пов'язаних з ними думок. Водночас можливі прояви труднощів у процесі когнітивного опрацювання пережитого, що пов'язано з фрагментарністю спогадів про травматичний досвід [12]. Ці положення стали основою когнітивно-поведінкового підходу до вивчення посттравматичного стресового досвіду і мають місце в контексті дослідження особливостей формування та проявів психотравми війни.

Відкриття в галузі біології та неврології свідчать про те, що травматична подія впливає не тільки на рівні пам'яті, мислення й емоцій, а й на функціонування нервової системи [6]. Однією з її особливостей є стан гіперактивації навіть за відсутності реальних загроз у поточний момент часу [13]. Зокрема, дослідження показують, що в осіб з травматичним досвідом відзначається надмірна активність мигдалеподібного тіла, яке відповідає за формування стресової реакції, а також емоцій, пов'язаних зі страхом і агресією [6]. У результаті цього навіть найменші нагадування про травматичні події можуть зумовити прояви емоційної реакції високого рівня інтенсивності. При цьому спостерігається порушення балансу нейромедіаторів та роботи ендокринної системи, що призводить до хронізації стресу [6]. Активність у префронтальній корі, яка відповідає за оцінку поточної ситуації, прогнозування можливих варіантів розвитку подій, контроль власних емоцій і поведінки знижується, що найчастіше є причиною схильності осіб з посттравматичним стресовим розладом до неконтрольованих спалахів агресії та надмірної імпульсивності [6]. Нейробіологічний підхід до вивчення психотравми допомагає зрозуміти природу тілесних симптомів, які характерні для осіб, що її зазнали, та дає розуміння методів відновлення нормального функціонування нервової системи.

Згідно з полівагальною теорією, причиною розвитку посттравматичного стресового розладу є зміна особливостей функціонування вегетативної нервової системи осіб, що потрапили в травматичні ситуації [13]. Зокрема, вона перебуває в постійному стані гіперзбудження, що породжує надмірну чутливість до впливу різних подразників пов'язаних із пережитим. Водночас цей стан нервової системи пояснює зміни в здат-

ності концентрувати увагу, надмірну пильність до зовнішніх подразників та підвищену емоційну реактивність [14]. При цьому особи, які пережили сильний стрес, часто відзначають за собою стан заціпеніння, який зумовлюється станом дисоціації спрямованої на захист психіки від повторної травматизації у випадку з повторним впливом серйозних стресових факторів.

Прихильники соціально-екологічного підходу до вивчення посттравматичного стресового розладу пояснюють його як результат втрати важливих і цінних для особи соціальних ролей, сильного непорозуміння в міжособистісних відносинах чи соціальної ізоляції [15]. Отже, основною причиною розвитку психотравми є не так сама ситуація сильної небезпеки та стресу, як відсутність адекватної соціальної підтримки на етапі когнітивного й емоційного опрацювання особистісного досвіду, пов'язаного з потенційно травматичними чинниками. Звідси випливає висновок про важливість зняття стигми з питань проблем психічного здоров'я з метою профілактики та раннього початку реабілітації осіб із симптомами психотравми війни [15; 16]. Варто врахувати ймовірність розвитку вторинної травматизації в разі виникнення труднощів на етапі пошуку шляхів отримання допомоги в кризових обставинах чи знецінення емоцій і станів постраждалої особи, що підкреслює важливість підготовки кваліфікованих фахівців у галузі психічного здоров'я та масової психологічної просвіти всіх працівників соціальної сфери.

На основі вищеописаних теорій посттравматичного стресового розладу розроблено моделі надання психологічної допомоги особам з його симптомами. Зокрема, до них належить трифазна модель психотерапії при ПТСР, а також травмоінформований підхід [17]. При цьому перша модель передбачає проходження чіткої послідовності етапів психологічного супроводу осіб із симптомами психотравми [6]. Тоді як орієнтований на інформування підхід охоплює кілька базових принципів надання психологічної допомоги особам з психотравмою, які допомагають відновити базове відчуття безпеки, а також довіри в міжособистісних відносинах, на основі яких будується ефективна взаємодія з психотерапевтом.

Трифазна модель психотерапії посттравматичного стресового розладу є основою для більшості сучасних протоколів психологічної реабілітації осіб з психотравмою [5]. При цьому первинний етап передбачає задоволення базових потреб особи, які пов'язані з безпекою та довірою. Зокрема, акцент робиться на зменшенні інтенсивності проявів симптомів, загальну стабілізацію психоемоційного стану для запобігання імпульсивній і ризикованій поведінці [5]. Для досягнення цієї мети використовують методи психологічної просвіти та навчання емоційної саморегуляції. Після цього відбувається перехід до когнітивного й емоційного опрацювання власне травматичного досвіду [6]. Водночас останній етап охоплює інтеграцію опрацьованого досвіду в струк-

туру власної ідентичності, відновлення цілісності та здатності до соціального функціонування. У результаті особа відкриває для себе новий сенс життя та починає реалізовуватися в усіх його сферах.

Серед ключових принципів надання психологічної допомоги особам з психотравмою можна виокремити безпеку (конфіденційність, керованість процесу психотерапії, особистісні межі), довіру (щирість, саморозкриття, автентичність), взаємну підтримку (співпереживання та співчуття), а також розширення доступних можливостей (зайняття активної життєвої позиції, формування внутрішнього локусу контролю та підвищення рівня самоефективності) [18]. За умови їх дотримання можливе запобігання проявів ретравматизації в процесі взаємодії з постраждалими від війни особами. Водночас для профілактики розвитку ПТСР у майбутньому важливо працювати над розвитком життєстійкості та стресостійкості [6]. Завдяки цьому в особи, яка постраждала від війни, формуються ефективні стратегії подолання стресу, а також психоемоційного відновлення. Сучасні дослідження стресу свідчать про те, що завдяки зміні погляду на пережите, його переоцінці та розділенню з іншими можливе посттравматичне зростання, що передбачає сприятливі для особи зміни у функціонуванні психіки. Зокрема, відбувається переоцінка ціннісних орієнтацій, усвідомлення цінності самого життя та справді пріоритетних життєвих цілей, духовне зростання та зміцнення зв'язків з іншими людьми.

Отже, на основі розглянутих теорій посттравматичного стресового розладу та моделей психотерапії осіб з психотравмою можна описати ключові методологічні принципи розробки комплексної програми психологічної реабілітації постраждалих від війни. До них варто зарахувати залучення до процесу психологічної реабілітації спеціалістів різного профілю, а також надання допомоги на психологічному, фізичному, соціальному та професійному рівнях [18]. Водночас у більшості ситуацій психотерапії може бути недостатньо для стабілізації та відновлення психоемоційного стану. Звідси випливає важливість можливості добору адекватної медикаментозної терапії, фізичної і соціальної реабілітації. Так, важливо залучати не тільки психологів і психіатрів, а й соціальних працівників, фізичних терапевтів та спеціалістів з працевлаштування.

Принцип персоналізації передбачає врахування індивідуального досвіду особи з психотравмою в процесі розробки програми реабілітації. При цьому первинно проводиться комплексна оцінка психологічного стану, особливостей протікання посттравматичного стресового розладу, а також супутніх станів, проявлених на його тлі [18]. Важливим для ефективної реабілітації є вчасне виявлення симптомів депресії, тривоги, психосоматичних розладів, суїцидальних тенденцій та різних форм ризикованої поведінки, до якої належить і зловживання психоактивними речовинами, небезпечні заняття та імпульсивні вчинки [7]. Додатковий фак-

тор персоналізації програм реабілітації передбачає адаптацію наявних протоколів надання психологічної допомоги при психотравмі війни. Так, важливо враховувати провідні чинники травматизації, до яких може належати пережите фізичне чи емоційне насилля, травма, отримана в результаті участі в бойових діях чи терористичних атак, потрапляння в полон чи переживання втрати. Залежно від причини розвитку психотравми відзначається потреба в корекції тривалості та особливостей роботи на кожному з етапів психологічної реабілітації. Варто підкреслити, що відмова від проявів гнучкості в процесі психотерапії та недостатня уважність до стану може призводити до повторної травматизації, що тільки збільшуватиме час, необхідний для відновлення. Останній компонент принципу персоналізації підходу до реабілітації передбачає орієнтацію на ресурс, сильні сторони та можливість з метою повернення віри в здатність впливати на власне життя та його обставини зі сторони постраждалої особи. Акценти робляться на почутті самоефективності та цілісності ідентичності, що особливо важливо для безпосередніх учасників бойових дій.

Принцип поетапності психологічної реабілітації передбачає суворе дотримання послідовності ключових етапів психотерапевтичної роботи. Зокрема, перший етап має на меті забезпечити почуття фізичної та емоційної безпеки завдяки створенню комфортних і контрольованих умов для психотерапевтичної роботи [5]. Оскільки подальше опрацювання травматичного досвіду може викликати прояв негативних емоцій різної інтенсивності, важливо попередньо провести ознайомлення з навичками емоційної саморегуляції та заземлення. Їх опанування на першому етапі дає змогу стабілізувати психоемоційний стан, зменшити інтенсивність проявів основних симптомів та сформувати навичку самопомогти в моменти їх загострення на різних етапах проходження психологічної реабілітації.

На другому етапі використовують технології, спрямовані на роботу з власне травматичним досвідом [5]. Його мета передбачає контрольоване опрацювання спогадів про травматичну ситуацію і їх інтеграцію в життєвий досвід. У результаті його проходження знижується рівень емоційної реактивності у відповідь на контакт із факторами й ситуаціями, які асоціюються з травмою. Найбільш ефективними методами травмотерапії вважаються когнітивно-поведінкова терапія, а також метод десенсибілізації та опрацювання рухом очей.

Третій етап психотерапії осіб з психотравмою війни охоплює роботу над відновленням та розширенням соціальної мережі, а також здатності до професійного функціонування [5]. Для цього фокус уваги переводиться на пошук нового сенсу життя, а також визначення особистих цілей, пов'язаних із його реалізацією, і формування навичок їх послідовного досягнення. Завдяки успішному проходженню цього етапу особа повертається до повноцінного та нормального жит-

тя, яким жила до травматичної ситуації. Поряд з індивідуальною терапією для розвитку навичок міжособистісної взаємодії буде корисним проходження групової форми психотерапії. У результаті відзначається відновлення ідентичності, що є основою для самостійного ухвалення рішень, самоефективності та запобігання рецидивам симптомів психотравми.

Останній принцип розробки програми психологічної реабілітації для постраждалих від війни передбачає вибір тільки емпірично обґрунтованих методів і технологій надання психологічної допомоги. Зокрема, згідно з ним, основою для розробки реабілітаційної програми є протоколи травмофокусованої когнітивно-поведінкової психотерапії, а також EMDR [18; 19]. Для контролю ефективності процесу психологічної реабілітації важливо використовувати валідні методи психодіагностики.

Висновки. Отже, основою для розробки програми психологічної реабілітації осіб з психотравмою війни повинні бути принципи системності, комплексності, індивідуалізації, послідовності та доказовості. Наголошується на важливості поетапного проходження травмованою особою всіх фаз психотерапії при ПТСР. Особливий акцент робиться на фазі стабілізації, без якої на етапі опрацювання власне травматичного досвіду може виникнути ретравматизація. Описані принципи можуть стати основою для розробки нових стандартів психологічної реабілітації постраждалих від війни осіб. Підкреслюється доцільність навчання не тільки спеціалістів з реабілітації, а й усіх фахівців соціальної сфери правил взаємодії з особами, які зазнали психотравми. Подальші дослідження пов'язані з вивченням технологій психотерапії та психологічної реабілітації в контексті досліджуваного типу психотравми.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Samara O., Shkrabiuk V., Kompanovych M., Liebiedieva S., Mateiko N., Shelever O. Psychological Aid to Victims of War and the Covid Pandemic-19 in Ukraine. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. Vol. 13(4). P. 227–241.
2. Horowitz M.J., Weiss O.S., Mannar C. Diagnosis of posttraumatic stress disorder. *J. Nerv. Ment. Dis.* 1980. Vol. 175, No 5. P. 267–268.
3. Kulka R.A., Schlenger W.E., Fairbank J.A., Hough R.L., Jordan B.K., Marmar C.R., Weiss D.S. Trauma and the Vietnam war generation: Report of findings from the National Vietnam veterans readjustment study. *Brunner/Mazel Psychological Stress Series*, 1990.
4. Priebe S., Bogic M., Ajdukovic D., Franciskovic T., Galeazzi G., Kucukalic A., Lecic-Tosevski D., Morina N., Popovski M., Vang D., Schutzwohl M. Mental Disorders following war in the Balkans. *Arch Gen Psychiatry*. 2010. Vol. 67(5). P. 518–28.
5. Herman J. Complex PTSD: A syndrome in survivors of prolonged and repeated trauma. *J Trauma Stress*. 1992. Vol. 5. P. 377–391.
6. Van der Kolk B.A. The body keeps the score: Memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress. *Harvard review of psychiatry*, 1994. Vol. 1(5). P. 253–265.
7. Kessler R.C., Sonnega A., Bromet E., Hughes M., Nelson C. B. Posttraumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey. *Arch Gen Psychiatry*. 1995. Vol. 52. P. 1048–1060.
8. Marmar C.R., Schlenger W., Henn-Haase C., Qian M., Purchia E., Li M., Corry N., Williams C.S., Ho C.L., Horesh D., Karstoft K.I., Shalev A., Kulka R.A. Course of Posttraumatic Stress Disorder 40 years after the Vietnam War. *JAMA Psychiatry*. 2015. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2015.0803.
9. Panagioti M., Gooding P.A., Tarrier N. A meta-analysis of the association between posttraumatic stress disorder and suicidality: the role of comorbid depression. *Compr Psychiatry*. 2012. Vol. 53. P. 915–930.
10. Bollinger A.R., Riggs D.S., Blake D.D., Ruzek J.I. Prevalence of personality disorders among combat veterans with posttraumatic stress disorder. *J Trauma Stress*. 2000. Vol. 13(2). P. 255–270.
11. Daud A., Afklinterberg B., Rydelius P. A. Trauma, PTSD and personality: the relationship between prolonged traumatised and personality impairments. *Scand J Caring Sci*. 2008. Vol. 22(3). P. 331–340.
12. Brewin C.R., Andrews B., Valentine J.D. Meta-analysis of risk factors for Posttraumatic Stress Disorder in trauma-exposed adults. *J Consult Clin Psychol*. 2000. Vol. 68. P. 748–766.
13. World Health Organisation. World report on violence and health. Geneva: World Health Organisation. 2002.
14. Lenzenweger M.F., Lane M.C., Loranger A.W., Kessler R.C. DSM-IV Personality Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Biol Psychiatry*. 2007. Vol. 62. P. 553–564.
15. Mollica R.F., McDonald L.S., Massagli M., Silove D. Measuring trauma, measuring torture: Instruction and guidance on the utilisation of the Harvard Program in Refugee Trauma's Version of the Hopkins Symptom Checklist-25 (HSCL-25) and the Harvard Trauma Questionnaire (HTQ). Harvard Program in Refugee Trauma, 2004.
16. World Health Organization. The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders: Diagnostic criteria for research. Geneva : World Health Organisation. 1992.
17. Hollifield M., Warner T.D., Lian N., Krakow B., Jenkins J.H., Kessler J., et al. Measuring trauma and health status in refugees: A critical review. *J. Am. Med. Assoc*. 2002. Vol. 288. P. 611–621.
18. Foa E.B., Rothbaum B.O. Treating the trauma of rape Cognitive- behavioral therapy for PTSD. New York. Guilford Press.
19. Shapiro F. Eye movement desensitization and reprocessing and the anxiety disorders Clinical and research implications an integrated psychotherapy treatment. *Journal of Anxiety Disorders*. 1999. Vol. 13. P. 35–67.

Стаття надійшла у редакцію: 22.10.2025

Стаття прийнята: 03.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ НАСЛІДКИ ВІЙНИ ЯК ФАКТОР РИЗИКУ УСКЛАДНЕНЬ У ХВОРИХ НА ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ

PSYCHOSOCIAL CONSEQUENCES OF WAR AS A RISK FACTOR FOR COMPLICATIONS IN PATIENTS WITH DIABETES MELLITUS

У статті здійснено комплексний аналіз психосоціальних наслідків війни як детермінувального чинника підвищеного ризику розвитку ускладнень у пацієнтів із цукровим діабетом. Наголошено, що збройні конфлікти супроводжуються тривалим впливом стресогенних факторів, серед яких хронічна тривожність, депресивні стани, дистрес, посттравматичні реакції, втрата соціальної підтримки, порушення структури повсякденного життя, вимушене переміщення, обмеження доступу до лікарських засобів і кваліфікованої медичної допомоги. Такі умови безпосередньо впливають на перебіг хронічних захворювань, зокрема ендокринно-метаболічних. Зазначено, що цукровий діабет розглядається не лише як соматичне порушення, а й як багатфакторне психосоціальне явище, чутливе до зовнішніх стресорів. Погіршення психоемоційного стану спричиняє дестабілізацію глікемічного контролю, зниження рівня комплаєнтності, порушення режиму прийому медикаментів, нехтування дієтичними рекомендаціями та зменшення фізичної активності. Під впливом воєнної травматизації зростає ризик декомпенсації захворювання, що, своєю чергою, пришвидшує розвиток судинних, неврологічних та інших ускладнень. Акцентовано на потребі інтегрованого медико-психологічного підходу, який передбачає поєднання ендокринологічного супроводу, психологічної підтримки, психоосвітніх заходів, формування навичок саморегуляції та самодопомоги. Відзначено важливість мультидисциплінарної взаємодії фахівців, зокрема лікарів, психологів, соціальних працівників, реабілітологів. Окремо проаналізовано потенціал телемедицини та дистанційних консультацій як інструментів забезпечення безперервності лікувально-реабілітаційного процесу в умовах переміщення населення, руйнування інфраструктури або обмеженого доступу до стаціонарної допомоги. Такі формати сприяють підтриманню зв'язку між пацієнтом і фахівцем, моніторингу глікемії, адаптації терапії та зменшенню почуття ізоляції. Зроблено висновок, що системне врахування психосоціальних детермінант, організація психологічно орієнтованої допомоги та впровадження міждисциплінарних стратегій дає змогу суттєво знизити ризик ускладнень у хворих на цукровий діабет, стабілізувати емоційний стан, підвищити мотивацію до лікування та забезпечити кращу якість життя в умовах воєнних викликів.

Ключові слова: цукровий діабет, війна, психосоціальні наслідки, стрес, комплаєнтність,

телемедицина, психологічна підтримка, ускладнення, реабілітація.

The article presents a comprehensive analysis of the psychosocial consequences of war as a determining factor in the increased risk of complications among patients with diabetes mellitus. It is emphasized that armed conflicts are accompanied by prolonged exposure to stressogenic factors, including chronic anxiety, depressive states, distress, post-traumatic reactions, loss of social support, disruption of everyday life structures, forced displacement, and limited access to medications and qualified medical care. These conditions directly affect the course of chronic diseases, particularly endocrine-metabolic disorders. It is noted that diabetes mellitus is viewed not only as a somatic disorder but also as a multifactorial psychosocial phenomenon sensitive to external stressors. The deterioration of the psycho-emotional state leads to destabilization of glycemic control, reduced treatment adherence, disruption of medication regimens, neglect of dietary recommendations, and decreased physical activity. Under the influence of war-related trauma, the risk of disease decompensation increases, which in turn accelerates the development of vascular, neurological, and other complications. Attention is drawn to the need for an integrated medical and psychological approach that combines endocrinological supervision, psychological support, psychoeducational measures, and the development of self-regulation and self-care skills. The importance of multidisciplinary cooperation among professionals—such as physicians, psychologists, social workers, and rehabilitation specialists—is highlighted. The potential of telemedicine and remote consultations is separately analyzed as tools for ensuring the continuity of treatment and rehabilitation processes under conditions of population displacement, infrastructural destruction, or limited access to inpatient care. Such formats facilitate the maintenance of communication between patient and specialist, glycemic monitoring, therapy adjustment, and the reduction of feelings of isolation. It is concluded that the systematic consideration of psychosocial determinants, the organization of psychologically oriented care, and the implementation of interdisciplinary strategies make it possible to significantly reduce the risk of complications in patients with diabetes mellitus, stabilize their emotional state, increase treatment motivation, and ensure a higher quality of life amid the challenges of wartime conditions.

Key words: diabetes mellitus, war, psychosocial consequences, stress, adherence, telemedicine, psychological support, complications, rehabilitation.

УДК 616.379-008.64-053.2:615.851
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.36>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Щучак Р.І.

аспірант
Карпатський національний університет
імені Василя Стефаника
ORCID ID: 0009-0006-8212-7727

Іванцев Н.І.

к.психол.н., доцент, доцент кафедри
клінічної та реабілітаційної психології
Карпатський національний університет
імені Василя Стефаника
ORCID ID: 0000-0001-7756-6406

Зростання кількості пацієнтів із цукровим діабетом поєднується з масштабним впливом війни на фізичне та психічне здоров'я населення, що формує новий пласт наукових і практичних проблем. У процесі збройної агресії пацієнти з діабетом зазнають подвійного навантаження: з одного боку, саме захворювання потребує постійного

контролю, а з іншого – психосоціальні наслідки війни ускладнюють процес самоменеджменту хвороби. Хронічний стрес, викликаний травматичними подіями, вимушеним переміщенням, втратою соціальних зв'язків, невизначеністю майбутнього та економічною нестабільністю, системно впливає на функціонування організму. Відомо, що психоемо-

ційні навантаження порушують роботу нейроендокринної та імунної систем, стимулює гіперсекрецію кортизолу та адреналіну, що сприяє підвищенню інсулінорезистентності та поглибленню метаболічних дисбалансів. У поєднанні з нестачею якісного харчування, порушенням режиму сну, обмеженим доступом до інсулінотерапії та цукрознижувальних препаратів ці чинники суттєво збільшують ризик швидкої декомпенсації перебігу цукрового діабету і розвитку його мікро- та макросудинних ускладнень, зокрема діабетичної ретинопатії, нефропатії, нейропатії, а також серцево-судинних катастроф. Дослідження впливу психосоціальних наслідків війни на здоров'я осіб із цукровим діабетом є не лише актуальною темою, а й критично необхідним для сучасної медицини та громадського здоров'я. Системний аналіз цих взаємозв'язків створює підґрунтя для розробки комплексних програм інтегрованої медико-психологічної допомоги, спрямованої на мінімізацію ускладнень та підвищення якості життя пацієнтів у надзвичайних умовах воєнного часу.

Війна є негативним джерелом психосоціального стресу, який має довготривалі та системні наслідки для організму людини. Травматичний досвід, пов'язаний із бойовими діями, втратою близьких, вимушеним переселенням та невизначеністю майбутнього, призводить до активації основних стрес-реалізувальних систем організму – осі «гіпоталамус – гіпофіз – надниркові залози» (далі – ГГНЗ) та симпатoadреналової системи. Такі механізми є еволюційно сформованими захисними реакціями, однак у разі хронічної дії стресорів вони трансформуються в чинники, що підривають гомеостаз та провокують розвиток патологічних змін [6].

Активация ГГНЗ-осі стимулює секрецію кортикотропін-рилізінг-гормону (далі – КРГ) гіпоталамусом, що, своєю чергою, активує гіпофіз і викликає підвищене виділення адренорикотропного гормону (далі – АКТГ). Під дією АКТГ кора надниркових залоз продукує підвищені кількості кортизолу – ключового «гормону стресу». Одночасно внаслідок збудження симпатoadреналової системи спостерігається гіперсекреція катехоламінів (адреналіну та норадреналіну), що додатково посилює метаболічні та кардіоваскулярні реакції організму. Хронічно підвищений рівень кортизолу має багатовекторний вплив на метаболізм. По-перше, він стимулює глюконеогенез та глікогеноліз у печінці, що призводить до підвищення концентрації глюкози в крові. По-друге, кортизол у поєднанні з катехоламінами знижує чутливість периферичних тканин (насамперед м'язової та жирової) до інсуліну, провокує розвиток або посилення інсулінорезистентності. По-третє, гіперкортизолемія сприяє дисбалансу ліпідного обміну, збільшуючи рівень вільних жирних кислот, що додатково підсилює порушення чутливості до інсуліну [1].

В умовах тривалого воєнного стресу виникає порочне коло: стрес – гіперкортизолемія та підвищена секреція катехоламінів – гіперглікемія –

зростання потреби в інсуліні – інсулінорезистентність – подальше поглиблення гіперглікемії. Така метаболічна дисрегуляція особливо небезпечна для осіб із цукровим діабетом, оскільки веде до стійкої декомпенсації захворювання [2].

Тривала гіперглікемія та супутня гіперінсулінемія є ключовими факторами розвитку ускладнень діабету. Вони прискорюють ушкодження ендотелію судин, сприяють оксидативному стресу та хронічному запаленню. У результаті підвищується ризик як мікросудинних ускладнень (ретинопатії, нефропатії, нейропатії), так і макросудинних (атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, інсульту). Отже, травматичний досвід війни та пов'язаний із ним хронічний стрес не лише погіршують перебіг цукрового діабету, а і є значущими детермінантами прогресування його ускладнень [7].

Соціальні зв'язки та підтримка є визначальними факторами, що впливають на ефективність самоконтролю хронічних захворювань, зокрема цукрового діабету. У стабільних умовах міжособистісні відносини з родиною, друзями, колегами та медичними працівниками забезпечують пацієнтові необхідний рівень емоційної, інформаційної та практичної допомоги. Завдяки цьому формується позитивна мотивація до дотримання терапевтичного режиму, корекції способу життя та своєчасного звернення по медичну допомогу. В умовах війни зазначені ресурси соціальної підтримки часто руйнуються або істотно зменшуються. Вимушене переміщення, розрив сімейних і дружніх зв'язків, втрата звичного кола спілкування та ускладнений доступ до медичних установ створюють передумови для розвитку стану соціальної ізоляції. Така ізоляція має багатогранний негативний вплив на психоемоційний стан людини. Пацієнти відчувають зростання тривожності, страху, почуття самотності та безпорадності. Такі емоційні переживання діють як хронічні стресори, що, своєю чергою, активують нейроендокринні механізми стресу, сприяючи поглибленню порушень метаболізму при цукровому діабеті. Крім біологічного аспекту, відсутність соціальної та емоційної підтримки безпосередньо позначається на поведінковому компоненті ведення хвороби. Зниження рівня зовнішнього підкріплення та заохочення призводить до втрати мотивації дотримуватися дієти, регулярно приймати ліки, виконувати фізичні вправи й контролювати рівень глюкози. У пацієнтів знижується самодисципліна, а відчуття «марності зусиль» часто стає причиною пропуску інсулінових ін'єкцій чи прийому цукрознижувальних препаратів. Втрата соціальних зв'язків та підтримки в умовах війни створює подвійний ризик для пацієнтів із цукровим діабетом. З одного боку, ізоляція підсилює психоемоційний стрес, що поглиблює порушення ендокринної регуляції та метаболічного балансу. З іншого – відсутність зовнішньої підтримки знижує прихильність до лікування, що в комплексі істотно погіршує контроль захворювання, що робить соціальну інтеграцію та створення мереж психологічної і медичної допомо-

ги ключовим напрямом профілактики ускладнень та підтримки якості життя пацієнтів у воєнний період [4].

Воєнний конфлікт неминує супроводжується масштабними соціально-економічними потрясіннями, серед яких найбільш значущими для пацієнтів із хронічними захворюваннями є руйнування інфраструктури, скорочення робочих місць, зростання безробіття та загальна економічна нестабільність. Для осіб із цукровим діабетом ці фактори створюють критичні перешкоди в доступі до адекватного лікування та контролю захворювання. Одним із ключових наслідків є обмеження доступності життєво необхідних лікарських засобів. Дефіцит інсуліну, пероральних цукрознижувальних препаратів, а також засобів самоконтролю (глюкометрів, тест-смужок, сенсорів для моніторингу рівня глюкози) стає серйозним викликом. Навіть за наявності медикаментів їх висока вартість у поєднанні зі зниженням доходів населення часто робить лікування фінансово недосяжним для значної частини пацієнтів, що призводить до нерегулярного прийому препаратів, самовільного зниження доз або повної відмови від терапії, що різко підвищує ризик гіперглікемічних кризів і прискорює розвиток ускладнень [5].

Не менш важливим є погіршення якості харчування. В умовах дефіциту продуктів та зниження купівельної спроможності населення пацієнти нерідко змушені відмовлятися від збалансованої дієти, рекомендованої при цукровому діабеті. Раціон збагачується дешевими, калорійними продуктами з високим вмістом швидких вуглеводів, насичених жирів і низьким вмістом клітковини, вітамінів та мікроелементів. Таке харчування не лише сприяє підвищенню рівня глюкози в крові, а й поглиблює інсулінорезистентність, стимулює набір ваги, що в сукупності формує сприятливі умови для декомпенсації перебігу діабету. Важливим аспектом є і зниження регулярності моніторингу захворювання. Через фінансові обмеження або перебої з постачанням витратних матеріалів пацієнти рідше здійснюють контроль рівня глікемії, що позбавляє їх можливості своєчасно реагувати на коливання показників. Відсутність належного моніторингу також ускладнює лікарям корекцію терапії, особливо в умовах обмеженого доступу до медичних закладів. Економічна нестабільність та зміни умов життя під час війни є потужними детермінантами погіршення перебігу цукрового діабету. Вони комплексно впливають на ключові елементи самоконтролю – доступність ліків, якість харчування та регулярність моніторингу, що в поєднанні з психоемоційними та соціальними чинниками суттєво підвищує ризик декомпенсації хвороби та прискорює розвиток її ускладнень.

Хронічний психоемоційний стрес, зумовлений війною, значною мірою впливає на харчову поведінку. Під дією стресу відбуваються порушення регуляції апетиту на центральному рівні, зокрема завдяки змінам у гіпоталамічних структурах та секреції гор-

монів – лептину, греліну, інсуліну. Стрес може викликати як гіперфагію (переїдання), так і гіпофагію (втрата апетиту), залежно від індивідуальних нейрорпсихологічних особливостей. Найбільш поширеним явищем є так зване емоційне переїдання, коли пацієнти вживають надмірну кількість їжі, зокрема продуктів із високим вмістом цукру та жиру, для тимчасового зниження тривожності й напруження. Такі харчові патерни призводять до погіршення глікемічного контролю, сприяють підвищенню інсулінорезистентності та набору ваги. В умовах війни додатковим чинником стає обмежений доступ до якісних продуктів харчування та необхідність переходу на дешевший, калорійно щільний раціон, що посилює ризики декомпенсації діабету.

Сон є ключовим компонентом регуляції ендокринних функцій, зокрема гомеостазу глюкози. В умовах воєнного конфлікту пацієнти зі ЦД часто страждають від безсоння або фрагментованого сну через високий рівень тривожності, посттравматичний стресовий розлад, страх за життя та безпеку близьких. Хронічне порушення сну призводить до дисрегуляції секреції мелатоніну, кортизолу та інсуліну, що порушує добовий ритм метаболічних процесів. Унаслідок цього спостерігається підвищення рівня глюкози натще, зниження чутливості до інсуліну, зростання апетиту та тяга до висококалорійної їжі. Крім того, недосипання асоціюється з підвищенням рівня прозапальних цитокінів, що сприяє розвитку хронічного запалення – одного з ключових механізмів патогенезу інсулінорезистентності. Порушення сну є важливим предиктором декомпенсації цукрового діабету й потребує обов'язкового врахування при розробці комплексних стратегій лікування.

Фізична активність є одним із базових елементів немедикаментозної терапії цукрового діабету, оскільки сприяє зниженню рівня глюкози в крові, підвищує чутливість до інсуліну, покращує серцево-судинну функцію та психоемоційний стан. Проте в умовах війни пацієнти часто позбавлені можливості здійснювати регулярні фізичні вправи через обмеження пересування, руйнування інфраструктури, небезпеку перебування на вулиці та загальний стан виснаження. Зменшення фізичної активності веде до зниження енергетичних витрат, збільшення маси тіла, погіршення метаболічного контролю та підвищення ризику серцево-судинних ускладнень. Також фізична інертність негативно впливає на психоемоційний стан, посилюючи симптоми депресії і тривожності, що, своєю чергою, ще більше знижує мотивацію до самоконтролю та веде до порочного кола декомпенсації.

Своєчасне та регулярне приймання антидіабетичних препаратів є фундаментом успішного контролю глікемії. Проте в умовах війни дотримання фармакотерапії часто ускладнюється низкою об'єктивних та суб'єктивних факторів. До об'єктивних належать перебої з постачанням ліків, відсутність доступу до аптек, неможливість отримати рецепт або консультацію лікаря, втрата медичної доку-

ментації. Суб'єктивними чинниками є порушення пам'яті та уваги, зниження мотивації, депресивні стани, які знижують прихильність до лікування. Також пацієнти можуть свідомо зменшувати дози або відмовлятися від інсулінотерапії через страх гіпоглікемії, особливо в умовах нестабільного харчування або неможливості своєчасного контролю рівня глюкози. Усе це значно підвищує ризик гіперглікемічних станів, прискорює розвиток ускладнень і ускладнює загальне ведення хвороби.

В умовах воєнного конфлікту цукровий діабет набуває особливо ускладненого перебігу через поєднання біологічних, психологічних і соціально-економічних чинників. Хронічний стрес, соціальна ізоляція, погіршення якості харчування, нерегулярний доступ до медикаментів та зниження фізичної активності сприяють декомпенсації діабету, що значно підвищує ризик розвитку як мікросудинних, так і макросудинних ускладнень. Крім того, імунологічні зміни, зумовлені як діабетом, так і психоемоційними навантаженнями, створюють сприятливе середовище для інфекційних уражень і порушення процесів регенерації тканин. Діабетичні ураження судин дрібного калібру є одними з найпоширеніших ускладнень цукрового діабету і містять ретинопатію, нефропатію та нейропатію. У воєнних умовах ризик їх розвитку зростає внаслідок низки чинників: хронічного стресу, нестабільного харчування, нерегулярного контролю глікемії та обмеженого доступу до спеціалізованої медичної допомоги. Хронічна гіперглікемія призводить до пошкодження ендотелію капілярів, підвищення проникності судинної стінки, оксидативного стресу та активації запальних процесів, що зумовлює мікроангіопатії, які клінічно проявляються:

- діабетична ретинопатія – поступове ураження сітківки з розвитком мікроаневризм, крововиливів, набряку макули та проліферації новоутворених судин, що може призводити до часткової чи повної втрати зору;

- діабетична нефропатія – ураження клубочкового апарату нирок, що проявляється протеїнурією, зниженням швидкості клубочкової фільтрації та прогресуванням до хронічної ниркової недостатності;

- діабетична нейропатія – ураження периферичних нервів, яке проявляється сенсорними порушеннями (оніміння, біль, парестезії), зниженням больової чутливості та ризиком утворення діабетичної стопи [6].

Війна обмежує можливості ранньої діагностики цих ускладнень (ретинографія, аналізи на мікроальбумінурію, нейрофізіологічні дослідження), що сприяє їх прихованому прогресуванню.

Пацієнти з цукровим діабетом і без того належать до групи високого ризику розвитку макросудинних ускладнень, зокрема ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарда та ішемічного інсульту. Умови війни підсилюють ці ризики через поєднання стресових, поведінкових і метаболічних факторів. Хронічний стрес і посттравматичний стресовий розлад призводять до тривалої активації осі «гі-

поталамус – гіпофіз – надниркові залози» та симпатoadреналової системи, що супроводжується підвищеним викидом кортизолу та катехоламінів, які стимулюють:

- гіпертензію (через підвищення судинного тону);
- тахікардію і порушення ритму серця;
- атерогенний ліпідний профіль (зростання рівня тригліцеридів і зниження концентрації ліпопротеїдів високої щільності);
- підвищену агрегацію тромбоцитів і гіперкоагуляцію [3].

У поєднанні з гіперглікемією та інсулінорезистентністю ці фактори прискорюють розвиток атеросклерозу, підвищують ризик гострих серцево-судинних подій (інфарктів та інсультів). Відсутність своєчасної кардіологічної допомоги в зоні бойових дій значно підвищує летальність від таких ускладнень.

Цукровий діабет характеризується порушенням функцій імунної системи, що проявляється зниженням активності нейтрофілів, макрофагів і лімфоцитів, погіршенням фагоцитозу та зниженою продукцією цитокінів. У поєднанні з хронічною гіперглікемією ці фактори створюють умови для підвищеної схильності до інфекцій.

У воєнний час ризики інфекційних ускладнень для пацієнтів із ЦД зростають через:

- антисанітарні умови та відсутність належної гігієни;
- обмежений доступ до антибіотиків та антисептиків;
- поранення та травми, які частіше інфікуються через сповільнене загоєння ран.

Зниження здатності до регенерації тканин у пацієнтів із цукровим діабетом зумовлене як судинними порушеннями (ішемія тканин при мікро- та макроангіопатіях), так і нейропатією (зниження чутливості, пізні виявлення травм), що особливо небезпечно в разі розвитку діабетичної стопи, що в умовах відсутності адекватної медичної допомоги може призвести до гангрені та ампутацій. Інфекційні ускладнення та порушене загоєння ран у пацієнтів із цукровим діабетом у воєнний час становлять значну загрозу життю та здоров'ю, зумовлюючи підвищену інвалідизацію і смертність.

Системний підхід до лікування цукрового діабету в умовах війни вимагає чіткого узгодження дій лікарів, психологів та соціальних працівників. Розробка протоколів медико-психологічної підтримки дає змогу стандартизувати допомогу, враховуючи як фізичні, так і психоемоційні потреби пацієнта. Такий підхід передбачає інтеграцію регулярного скринінгу психоемоційного стану (рівень тривожності, депресивні симптоми, вигорання) в рутинний процес контролю цукрового діабету, що сприяє своєчасному виявленню кризових станів і підвищує ефективність терапії [6].

В умовах війни доступ до медичних установ є обмеженим, тому віддалені консультації набувають особливої значущості. Телемедицина дає

можливість пацієнтам отримувати медичні поради, підтримку з боку лікарів та психологів, а також дистанційний контроль глікемії. Використання мобільних застосунків, онлайн-платформ і чатботів дає змогу оперативно реагувати на зміни стану пацієнта, нагадувати про прийом ліків і надавати інформаційно-психологічну допомогу, що знижує ризики ускладнень та підтримує відчуття зв'язку з медичною системою. Освітні програми для пацієнтів із цукровим діабетом мають на меті формування навичок ефективного управління стресом, розвиток емоційної стійкості та підвищення рівня відповідальності за власне здоров'я. Психоосвіта вміщує навчання методів релаксації (дихальні вправи, медитації), технік самоконтролю (щоденник емоцій, контроль харчування та фізичної активності), а також формування позитивних копінг-стратегій. Підтримка груп самопомоги, онлайн-спільнот і волонтерських ініціатив створює додатковий ресурс для подолання соціальної ізоляції [7].

Отже, психосоціальні наслідки війни є потужним фактором ризику погіршення перебігу цукрового діабету. Втрата соціальних зв'язків, економічна нестабільність, хронічний стрес і порушення звичного способу життя значно знижують ефективність самоконтролю та підвищують імовірність розвитку ускладнень. У цих умовах особливого значення набуває інтегрований підхід, що поєднує медичні й психологічні інтервенції. Систематичне впровадження протоколів медико-психологічної підтримки, розвиток телемедицини та розширення програм психоосвіти створюють умови для більш повного задоволення потреб пацієнтів, що дає змогу не лише зменшити ризики ускладнень, а й зберегти якість життя людей із цукровим діабетом у надзвичайно складних умовах воєнного часу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ahmed A.M., Ahmed N.H. Diabetes mellitus in Sudan: the size of the problem and the possibilities of efficient care. *Practical Diabetes International*. 2002. Vol. 18, № 9. P. 324–327.
2. Carpiello B. The mental health costs of armed conflicts – a review of systematic reviews conducted on refugees, asylum-seekers and people living in war zones. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Vol. 20, № 4. P. 78–56.
3. Cheraghi F., Shamsaei F., Mortazavi S. Z., et al. The effect of family-centered care on management of blood glucose levels in adolescents with diabetes. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*. 2015. Vol. 3, № 3. P. 177–186.
4. Harada K. H., Soleman S. R., Ang J. S., et al. Conflict-related environmental damages on health: lessons learned from the past wars and ongoing Russian invasion of Ukraine. *Environmental Health and Preventive Medicine*. 2022. Vol. 27. P. 35.
5. Hammad A. M., Al Qerem W., Alaqabani H., et al. Factors influencing hypertension and diabetes mellitus control among Syrian refugees in Zaatari refugee camp. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*. 2022. Vol. 26, № 7. P. 2408–2414.
6. Kohrt B.A., Carruth L. Syndemic effects in complex humanitarian emergencies: a framework for understanding political violence and improving multi-morbidity health outcomes. *Social Science and Medicine*. 2022. Vol. 295. P. 113378.
7. Sharaft B.A., Tahami B. The effect of war on the control of diabetes in patients with type 2 diabetes mellitus in Yemen: a cross-sectional study. *Endocrinology and Metabolic Syndrome*. 2017. Vol. 6, № 4. P. 1–5.

Стаття надійшла у редакцію: 05.09.2025

Стаття прийнята: 19.09.2025

Опубліковано: 08.12.2025

HOTATKI

Наукове видання

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 78
Том 2

Коректура • *Н. Ігнатова*

Комп'ютерна верстка • *С. Любченко*

Формат 60x84/8. Гарнітура Arimo.
Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 23,04. Ум. друк. арк. 22,32.
Підписано до друку 08.12.2025. Замов. № 0126/073. Наклад 100 прим.

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