

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3>

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА**

НАУКОВІ ЗАПИСКИ

**Серія:
ПСИХОЛОГІЯ**

Випуск 3(9)



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Головний редактор:

Гура Тетяна Євгенівна, доктор психологічних наук, професор, проректор з наукової роботи та міжнародної діяльності, Комунальний заклад «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради, Україна

Члени редакційної колегії:

Бурлакова Ірина Анатоліївна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки, Дніпропетровський університет внутрішніх справ, Україна

Карпенко Зіновія Степанівна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри теоретичної та практичної психології Інституту права, психології та інноваційної освіти Національного університету «Львівська політехніка», Україна; професор кафедри нейрокогнітивної психології, Педагогічний університет імені Комісії національної освіти у Кракові, Польща

Комар Таїсія Василівна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки, Хмельницький національний університет, Україна

Кононова Марина Миколаївна, доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, Україна

Лушин Павло Володимирович, доктор психологічних наук, професор, Монтклерський університет (штат Нью-Джерсі, США)

Яланська Світлана Павлівна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри кризової психології, декан факультету психології і соціальної роботи, Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, Україна

Яценко Тамара Семенівна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри практичної психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Україна

Ухвалено до друку Вченою радою Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка (протокол № 5 від 01.12.2025 року).

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 1396 від 25.04.2024 року. Ідентифікатор медіа – R30-03958.

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка (вул. Шевченка, 1, м. Кропивницький, 25006, mails@cuspu.edu.ua, (0522) 32-17-18).

Мови видання: українська, англійська, польська, німецька, французька, італійська, литовська.

Фахова реєстрація (категорія «Б»): Наказ МОН України № 1543 від 20 грудня 2023 року (додаток 4).

Галузь знань: Соціальні та поведінкові науки.
Спеціальність: С4 – Психологія.

Періодичність: 4 рази на рік.

Офіційний сайт видання: journals.cusu.in.ua/index.php/psychology

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

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3>

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
VOLODYMYR VYNNYCHENKO CENTRAL UKRAINIAN
STATE UNIVERSITY**

RESEARCH BULLETIN

**Series:
PSYCHOLOGY**

Issue 3(9)



Publishing house
“Helvetica”
2025

EDITORIAL BOARD:

Editor-in-Chief:

Gura Tetiana, Doctor of Psychology, Professor, Vice-Rector for scientific work and international activities, Municipal institution "Zaporizhzhya In-Service Teacher Training Institute" of Zaporizhzhya Regional Council, Ukraine

Editorial Board:

Burlakova Iryna, Doctor of Psychology, Professor, Professor at the Department of Psychology and Pedagogy, Dnipropetrovsk University of Internal Affairs, Ukraine

Karpenko Zinoviia, Doctor of Psychology, Professor, Professor at the Department of Theoretical and Practical Psychology of the Institute of Law, Psychology and Innovative Education, Lviv Polytechnic National University, Ukraine; Professor at the Department of Neurocognitive Psychology, Pedagogical University named after the National Education Commission in Krakow, Poland

Komar Taisiia, Doctor of Psychology, Professor, Professor at the Department of Psychology and Pedagogy, Khmelnytskyi National University, Ukraine

Kononova Maryna, Doctor of Pedagogy, PhD in Psychology, Professor, Head of the Department of Psychology, Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University, Ukraine

Lushyn Pavlo, Doctor of Psychology, Professor, Professor of Educational Foundation Department, Collage of Education and Engaged Learning, Montclair State University, New Jersey, USA

Yalanska Svitlana, Doctor of Psychology, Professor, Professor at the Department of Crisis Psychology, Dean of the Faculty of Psychology and Social Work, Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University, Ukraine

Yatsenko Tamara, Doctor of Psychology, Professor, Professor at the Department of Practical Psychology, Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University, Ukraine

Recommended for printing by the Academic Council of the Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University (Minutes № 5 dated December, 01, 2025).

Registration of Print media entity: Decision of the National Council of Television and Radio Broadcasting of Ukraine: Decision No. 1396 as of 25.04.2024. 2024. Media-ID – R30-03958.

Media entity – Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University (Shevchenko str., 1, Kropyvnytskyi, 25006, mails@cuspu.edu.ua, (0522) 32-17-18).

Publication languages: Ukrainian, English, Polish, German, French, Italian, Lithuanian.

Professional registration (category «B»): Decree of MES No. 1543 (Annex 4) dated December 20, 2023.

Subject area: Social and behavioral sciences.

Specialty: C4 – Psychology.

Frequency: 4 times a year.

Official web-site: journals.cusu.in.ua/index.php/psychology

Articles are checked for plagiarism using the software StrikePlagiarism.com developed by the Polish company Plagiat.pl

ЗМІСТ

БАРАБАЩУК Г. В., ГУЦУЛЯК Н. М., МОСКАЛЮК А. Г., МОСКАЛЮК Л. В. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В ОСІБ СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ...7	
БЛИЗНЮКОВА О. М., МІНЕНКО О. О. EMDR-ТЕРАПІЯ У КРИЗОВИХ УМОВАХ: УКРАЇНСЬКИЙ ТА МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД.....15	15
ВАСИЛЬКЕВИЧ Я. З., РИК М. С., КІКІНЕЖДІ О. М. ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ТВОРЧОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ У СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗВО.....22	22
ГЕЙКО Є. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ПОЛІСИСТЕМНОЇ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....29	29
ГОРСЬКА Г. О., РАДУЛ І. Г. ПСИХОСЕМАНТИЧНИЙ ПІДХІД В ОЦІНЦІ ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЙ.....38	38
ДМЕТЕРКО Н. В. РОЗВИТОК РЕФЛЕКСИВНОГО МИСЛЕННЯ ЯК УМОВА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО СУПЕРВІЗІЇ.....46	46
ЛУКІНА Н. Б., ШЕВЧЕНКО О. В. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ ЛІДЕРА В СУЧАСНИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ.....52	52
МАТВЄЄВ Д. О. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СПРАВЕДЛИВОСТІ ЯК ПРОФЕСІЙНОЇ ЦІННОСТІ (ЯКОСТІ) У СТУДЕНТІВ-ЮРИСТІВ..... 58	58
МИШКО Н. М. ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ ЛАНДШАФТ ВІЙНИ: ОСОБЛИВОСТІ РЕАГУВАННЯ УКРАЇНЦІВ ТА ШЛЯХИ ЗЦІЛЕННЯ..... 65	65
НАВРОЦЬКА О. С., ОРАП М. О. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК У ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ.....73	73
ПОНОМАРЕНКО Я. С., ШИЛІНА А. А., ГРЕСА Н. В. ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ДО ДІЙ У КРИЗОВИХ ТА ВОЄННИХ СИТУАЦІЯХ 80	80
СТУПНИЦЬКА О. Г. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ЧИСЛА БІЙЦІВ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ОБОРОНИ..... 87	87
УШАКОВА І. М., ЛАВРІНЕНКО О. О. ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ВІЙНИ В КОНТЕКСТІ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДІЖНОГО ЦЕНТРУ..... 93	93
ШЕВЧЕНКО Н. Ф., ШУЛЬЦ В. В. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ТА ОСОБИСТІСНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....101	101

CONTENTS

BARABASHCHUK H., GUZULYAK N., MOSKALIUK A., MOSKALIUK L. PECULIARITIES OF PERFECTIONISM MANIFESTATION IN STUDENT-AGE INDIVIDUALS.....	7
BLYZNIUKOVA O., MINENKO O. EMDR THERAPY IN CRISIS CONTEXTS: UKRAINIAN AND INTERNATIONAL EXPERIENCE.....	15
VASYLKEVYCH Ya., RYK M., KIKINEZHDI O. PECULIARITIES OF MOTIVATION FOR STUDENTS' CREATIVE ACTIVITY IN THE SYSTEM OF VOCATIONAL TRAINING AT HIGHER EDUCATION INSTITUTION.....	22
HEIKO Ye. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF MANIFESTATIONS OF POLYSYSTEMIC PERSONALITY INTEGRITY	29
HORSKA H., RADUL I. PSYCHOSEMANANTIC APPROACH IN EVALUATING ORGANIZATIONAL PERSONNEL.....	38
DMETERKO N. DEVELOPMENT OF REFLECTIVE THINKING AS A CONDITION FOR PREPARING FUTURE PSYCHOLOGISTS FOR SUPERVISION.....	46
LUKINA N., SHEVCHENKO O. RESEARCH ON THE EMOTIONAL STATE OF A LEADER'S PERSONALITY IN MODERN ORGANIZATIONS.....	52
MATVIEIEV D. THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE PSYCHOLOGICAL PROGRAM FOR DEVELOPING JUSTICE IN LAW STUDENTS.....	58
MYSHKO N. THE PSYCHO-EMOTIONAL LANDSCAPE OF WAR: FEATURES OF UKRAINIANS' REACTIONS AND WAYS OF HEALING.....	65
NAVROTSKA O., ORAP M. PSYCHOLOGICAL CONDITIONS FOR WOMEN'S SELF-REALIZATION IN PUBLIC ORGANIZATIONS.....	73
PONOMARENKO Ya., SHYLINA A., HRESA N. FACTORS OF POLICE OFFICERS' PSYCHOLOGICAL READINESS FOR ACTION IN CRISIS AND WARTIME SITUATIONS.....	80
STUPNYTSKA O. PECULIARITIES OF THE ORGANIZATION OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING OF SERVICEMEN FROM AMONG SOLDIERS TERRITORIAL DEFENSE.....	87
USHAKOVA I., LAVRINENKO O. SUPPORTING THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF YOUNG PEOPLE IN UKRAINE DURING THE WAR IN THE CONTEXT OF YOUTH CENTRE ACTIVITIES.....	93
SHEVCHENKO N., SHULTS V. THE INTERRELATION BETWEEN CODEPENDENCY AND ADULT PERSONALITY WELL-BEING.....	101

УДК 37.015.3-057.86:17.036.2

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3-1>

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В ОСІБ СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ

Барабашук Ганна Володимирівна,

кандидат психологічних наук, асистент,

асистент кафедри практичної психології

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

ORCID ID: 0000-0002-5581-1674

Гуцуляк Наталія Михайлівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри практичної психології

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

ORCID ID: 0000-0002-7990-5130

Москалюк Анастасія Григорівна,

практичний психолог

Чернівецької гімназії «Тотоша-Чернівці»

ORCID ID: 0009-0006-1145-6312

Москалюк Людмила Володимирівна,

практичний психолог

Клинівського ліцею Сатанівської селищної ради

Хмельницького району Хмельницької області

ORCID ID: 0009-0002-5832-6997

Сучасне суспільство характеризується інтенсивним розвитком соціальної взаємодії, що й простежуємо в залученості молоді в соціальні мережі та додатки для спілкування. Дана тенденція, як наслідок, супроводжується посиленням бажанням досягати нових вершин, бути досконалим і успішним, наслідувати свої ідеали і за короткий проміжок часу реалізовувати намічені цілі. Це прагнення позитивне, адже стимулює молоду людину до учіння, самовдосконалення, проте може зумовити занадто високі вимоги до себе, незадоволеність своїм життям, нівелювання власних досягнень, знань та вмінь, ворожість до того, що не відповідає окресленому людиною чи суспільством рівню.

Стаття присвячена розкриттю особливостей прояву перфекціонізму в осіб студентського віку, що є актуальною проблемою в рамках інтенсивного розвитку соціальної взаємодії та прагнення досягати успіху в сучасному суспільстві.

У процесі теоретичного аналізу операціоналізовано поняття «перфекціонізм», виокремлено структуру, типи, наслідки перфекціонізму, а також визначено його конструктивні та деструктивні прояви у студентському віці. Конструктивний перфекціонізм, а саме наполегливість, здатність ставити складні завдання та підтримувати високий рівень мотивації, сприяє академічній успішності студентів. Тоді як деструктивний перфекціонізм, що виникає в умовах страху помилок і недосяжних цілей, зумовлює стрес і емоційне вигорання, зниження самовпевненості.

Проведене емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення панівних характеристик перфекціонізму серед осіб студентського віку з різною сиблінговою позицією. Доведено, що існують відмінності між групами студентів із сиблінговими позиціями «єдина дитина», «наймолодша дитина», «середня дитина», «найстарша дитина» за показниками загального рівня перфекціонізму, перфекціонізму, орієнтованого на себе, прагнення до порядку, організованості.

Ключові слова: перфекціонізм, самовдосконалення, ідеал, стандарт, особи студентського віку, сиблінгова позиція.

Barabashchuk Hanna, Guzulyak Natalya, Moskaliuk Anastasiia, Moskaliuk Liudmyla. Peculiarities of perfectionism manifestation in student-age individuals

Modern society is characterized by the intensive development of social interaction, which is evident in the active involvement of young people in social networks and communication apps. This trend is accompanied by a growing desire to reach new heights, to be perfect and successful, to follow personal ideals, and to achieve set goals in a short time. This aspiration is generally positive, as it motivates young individuals to learn and improve themselves. However, it can also lead to excessively high self-demands, dissatisfaction with one's life, undervaluing personal achievements, knowledge, and skills, and developing hostility toward anything that does not meet one's own or society's defined standards.

This article is devoted to exploring the peculiarities of perfectionism among individuals of student age, which is a pressing issue in the context of rapidly evolving social interaction and the drive for success in modern society.

Through theoretical analysis, the concept of "perfectionism" has been operationalized; its structure, types, and consequences have been identified; and both its constructive and destructive manifestations in student life have been defined. Constructive perfectionism – such as persistence, the ability to set challenging tasks, and maintain a high level of motivation – contributes to students' academic success. In contrast, destructive perfectionism, which arises under the pressure of fear of mistakes and unattainable goals, leads to stress, emotional burnout, and a decline in self-confidence.

The conducted empirical study aimed to identify the dominant characteristics of perfectionism among students with different sibling positions. It has been proven that there are differences between student groups with the sibling positions of "only child", "youngest child", "middle child", and "oldest child" in terms of overall perfectionism levels, self-oriented perfectionism, striving for order, and organizational tendencies.

Key words: perfectionism, self-improvement, ideal, standard, student-age individuals, sibling position.

Вступ

На життя сучасного молодого покоління, зокрема студентської молоді, випало чимало важких випробувань, починаючи від тривалого карантину й соціальної ізоляції та закінчуючи широкомасштабним вторгненням, яке щодня породжує страх за життя, нестабільність та невизначеність. Студентський період дуже важливий, адже людина здійснює свій професійний вибір, стає дорослою та самостійною, сепарується від батьків, набуває відчуття власної ідентичності, планує своє майбутнє та подальшу самореалізацію. Ключовими для цього періоду є навчальні та професійні досягнення особистості, які підкріплюють віру в себе та власні можливості, формують спроможність ефективно працювати, досягати нових професійних і особистих вершин.

Окрім повсякденних питань та випробувань, які можуть утруднювати досягнення поставлених цілей і деформувати самосприйняття молодої людини у процесі академічного навчання, можемо виокремити перфекціонізм. Це коли особа визначає для себе занадто високі вимоги, цілі та стандарти, яких дуже важко або неможливо досягнути. Надмірне вираження перфекціонізму може не лише вплинути на виконання поточних завдань, а й призвести до втрати мотивації, спричинити тривогу, фрустрацію чи депресію. У студентському середовищі перфекціонізм часто зумовлює відносини конкуренції між здобувачами освіти, спричиняє відчуття нестачі підтримки, соціальної ізоляції. Варто зазначити, що зовнішні виклики, з якими доводиться стикатися особам студентського віку, чимраз збільшуються, відповідно й вимоги сучасної молоді до себе зростають, а тому науковий і практичний запит щодо дослідження прояву перфекціонізму серед студентів є актуальним. Особливо це стосується виокремлення тих психологічних методів і прийомів, які орієнтовані на його зниження та запобігання негативним проявам.

Вивченню феномену перфекціонізму в сучасній вітчизняній і зарубіжній психології, зокрема його прояву серед студентської молоді, присвячені наукові праці таких учених, як К. Адкінс, А. Вавілова, Б. Вікент, І. Гуляс, Г. Дьоміна, Т. Завада, М. Лещенко, О. Лоза, Л. Опанасенко, В. Родел, Р. Свінсон, О. Сидоренко, Р. Хілл, Г. Чепурна й інші. Зв'язок перфекціонізму з іншими психологічними феноменами розкрито в наукових розвідках

О. Бондарчук, Т. Грубі, Л. Карамушки, М. Мицишин, Я. Синичич, Д. Чемеринської та інших. Однак, незважаючи на значну кількість наукових напрацювань, які вивчають цю проблематику, багато питань залишаються нерозкритими.

Мета статті – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей прояву перфекціонізму у студентів відповідно до їхньої сиблінгової позиції.

Матеріали та метод

Т. Завада, згадуючи А. Адлера, зазначає, що прагнення до досконалості є рушійною та динамічною основою, яка забезпечує гармонійну соціалізацію особистості. Однак коли прагнення до самовдосконалення, ідеальності, досягання нових висот починає ідеалізуватися, деформуватися в гонитву за найкращим, найдосконалішим, проявляється як бажання відповідати найвищим стандартам і нормам, тоді потрібно говорити вже не про самовдосконалення особистості, а про перфекціонізм і його прояви [2].

В. Павлова пише, що перші наукові дослідження перфекціонізму були здійснені у 30-х рр. ХХ ст. К. Хорні. Учена вважала, що коли людина в житті чи конкретній діяльності прагне дійти до «істинного ідеалу», то в неї народжується «здорова» мета й починають формуватися її життєві цінності. Водночас дослідниця наголошувала, що потрібно розмежовувати поняття «невротично ідеалізований образ себе» й «істинний ідеал», істинне прагнення до самовдосконалення і потребу «здаватись досконалим» перед собою та іншими людьми. Так, у 1965 р. американський психолог М. Холендер уперше запропонував трактування перфекціонізму як повсякденної практики висувати до себе вимогу на вищому рівні у виконанні діяльності, ніж того потребують обставини. За його словами, перфекціонізм має ключове значення в подоланні різних психічних захворювань і депресії [7, с. 243].

Т. Грубі, О. Середа зазначають, що О. Лоза виокремлює такі підходи до розуміння перфекціонізму особистості, опираючись на провідні операціоналізуючі категорії:

- 1) перфекціонізм – потреба самовдосконалення, що зумовлює специфічність особистісних стандартів, без урахування можливостей їх досягнення, і проявляється у прагненні бути ідеальним у всьому, бути досконалим;
- 2) перфекціонізм – настанова особистості, що проявляється в тенденції сприймати все, що «нижче за довершеність», як неприйнятне;
- 3) перфекціонізм – стиль життя, який передбачає викривлену перекручену мотиваційну спрямованість і специфіку когнітивного стилю;
- 4) перфекціонізм – особистісна риса, яка спонукає висування вимог до себе й інших на більш високому рівні, ніж того потребують обставини, щодо реалізації обов'язків і виконання діяльності [1, с. 64–65].

О. Карпенко в науковій праці згадує британського дослідника Р. Фроста, який виділив у структурі перфекціонізму шість компонентів:

- 1) особисті стандарти – схильність пред'являти високі вимоги водночас із надзвичайною важливістю їм відповідати;
- 2) організованість – пріоритетність організованості й порядку;
- 3) невпевненість у діях – вагання стосовно якості виконання діяльності;
- 4) занепокоєння щодо помилок – негативна реакція на помилки, здатність ототожнювати помилку з невдачею;
- 5) очікування батьків – батьки пред'являють завищені очікування;
- 6) критика батьків – батьки сприймаються як жорсткі критики [4, с. 148].

О. Лоза аналізує типологію перфекціонізму й окреслює такі характеристики людей, яким властивий перфекціонізм:

– гіперперфекціоністи – для них характерне надмірне прагнення до досконалості, завищені вимоги до себе, гіперболізоване прагнення до саморозвитку. Такі люди ставлять перед собою дуже високі цілі, але не отримують задоволення від результату за їх досягнення. Вони

налаштовані оптимістично, але дуже прискіпливо оцінюють себе, свою діяльність, результати й навколишню реальність;

– конструктивні перфекціоністи – схильні ставити перед собою високі стандарти. Для них характерно встановлювати реальні, досяжні цілі та змінювати їх залежно від умов. Вони допускають варіант успішного та невдалого розвитку ситуації, але водночас зберігають оптимізм і позитивне мислення. У них відсутнє почуття категоричної оцінки своєї діяльності та себе, що сприяє покращенню самооцінки та розвитку толерантності, а притаманне почуття високих стандартів робить їх відповідальними;

– деструктивні перфекціоністи – представники даного типу дотримуються лише двох паралельних сторін – «дуже добре» та «дуже погано», проміжних варіантів для них не існує. У зв'язку з таким баченням вони знімають із себе відповідальність, не бажають особистісно зростати, розвиватися, працювати над собою. Дійсність сприймається ними дуже песимістично;

– гіпоперфекціоністи – характеризуються досягненням низьких показників високих стандартів, легковажним ставленням до своєї діяльності, безвідповідальністю. Представники даного типу значною мірою проявляють задоволеність собою, уважають себе успішними, володіють високою самооцінкою. Такі люди є нонперфекціоністами, тобто їм притаманні не досить виражені чи загалом не притаманні перфекціоністичні прагнення [6].

А. Римарчук зауважує, що важливим компонентом структури особистості студента є перфекціонізм, який впливає на різні аспекти його життя. Після узагальнення результатів досліджень сучасних вітчизняних і зарубіжних учених науковець виділив такі форми перфекціонізму: патологічну (деструктивну, дезадаптивну) і нормальну (конструктивну, адаптивну) [8].

В. Корнієнко, А. Іванова в результаті проведеного аналізу особливостей адаптивних і дезадаптивних копінг-стратегій студентів, яким притаманний перфекціонізм різних типів, виявили таке:

– перфекціонізм, який спрямований на інших, сприяє застосуванню неадаптивних копінг-стратегій, як-от уникнення, імпульсивні дії та пошук емоційної підтримки під час вирішення завдань різної складності;

– перфекціонізм, який спрямований на себе, передбачає проактивні способи переборення стресу. Водночас цілеспрямоване виявлення ресурсів для розв'язання непростих навчальних чи життєвих завдань зумовлює особистісне зростання;

– соціально приписаний тип перфекціонізму корелює з низьким рівнем пристосування студентів до навчальної діяльності в ЗВО, що може негативно впливати на їхній загальний психічний стан і успішність [5].

Результати

Для вивчення особливостей прояву перфекціонізму серед студентів із різною сиблінговою позицією нами було проведено емпіричне дослідження. Вибірку становили 50 осіб студентського віку.

Під час першого етапу дослідження ми звернули увагу на виявлення рівня стійкості досліджуваних студентів до труднощів і проблем, які зумовлені навчанням. Для виконання вищезазначеного завдання використали з опитувальника В. Шауфелі «Перевірка на життєздатність» шкалу «Перфекціонізм» [3].

Отримані дані, які подані на рисунку 1, вказують на наявність ознак перфекціонізму в усіх студентів. Водночас у представників із сиблінговою позицією «середуща дитина» спостерігається більш виражене прагнення до досконалості в навчальній діяльності, максимальне занурення у виконання навчальних завдань, високі вимоги до професійного саморозвитку та підвищення компетенцій.

Цікаво, що лише третина студентів із сиблінговою позицією «найстарша дитина» схильна до високого рівня перфекціонізму, що може бути спричинено їхньою здатністю адаптуватися до вимог, які їм висуває оточення. Вони віддають перевагу прагматичному підходу у вирішенні завдань, є відповідальними та реалістичними щодо власних очікувань.

Для детальнішого аналізу змістовних характеристик перфекціонізму (занепокоєність помилками, батьківська критика, організованість) у досліджуваних нами було запропоновано методичку «Багатовимірна шкала перфекціонізму» Р. Фроста [3].

Згідно з результатами, представленими на рисунку 2, студентам із позиціями «середуща дитина» та «єдина дитина», більш властиве негативне ставлення до помилок, сприйняття їх як невдачі. Тоді як студенти із сиблінговою позицією «найстарша дитина» менш емоційно реагують на помилки, розглядають їх як можливість для вдосконалення та розвитку.

Також нами з'ясовано, що за шкалою «Батьківська критика» значній частині студентів, незалежно від їхньої сиблінгової позиції, притаманне сприймання батьків як таких, які можуть підтримати у важких життєвих ситуаціях і надати практичні поради. Варто зауважити, що студентам із сиблінговою позицією «середуща дитина» властиво періодично сприймати батьків як тих, які суворо повчають та багато критикують.

Окрім того, за шкалою «Організованість» виявлено, що досліджуваним студентам із різною сиблінговою позицією притаманно прагнення організовувати власний життєвий простір і помірно дотримуватися порядку.

Також зауважено виокремлення особливостей перфекціонізму як бажання досягати бездоганності в усіх сферах життя та відповідати високим індивідуальним стандартам без

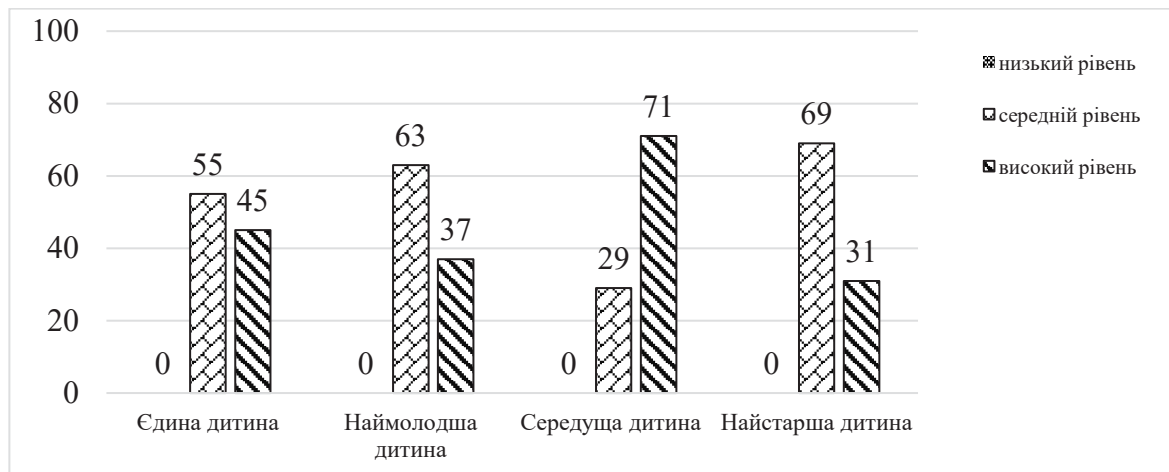


Рис. 1. Особливості прояву перфекціонізму серед студентів із різною сиблінговою позицією (у %)

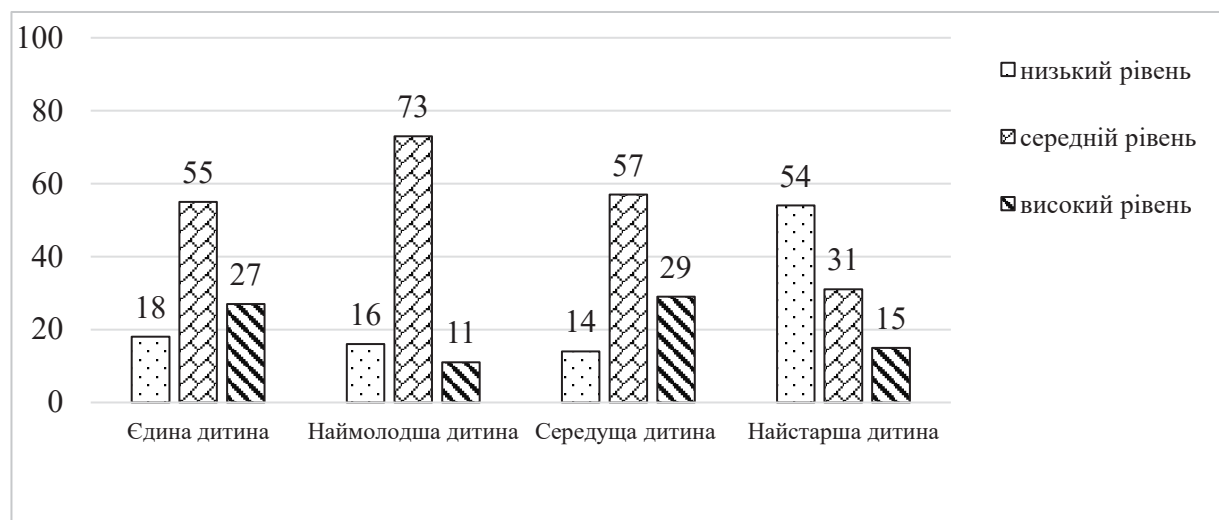


Рис. 2. Рівні прояву занепокоєності помилками серед студентів із різною сиблінговою позицією (у %)

урахування можливості їх досягати. Для реалізації даного завдання нами використано методику П. Хьюїтта та Г. Флетта «Багатовимірна шкала перфекціонізму» [3].

Отримані результати за шкалою «Перфекціонізм, який орієнтований на себе» дають змогу наголосити, що наявність у батьківській сім'ї двох і більше сиблінгів сприяє порівнянню себе з ними й прояву перфекціонізму. Однак студенти із сиблінговою позицією «середуща дитина» більш значною мірою, аніж інші досліджувані групи, вимогливі до власної особистості, до власних дій і помилок. Також вони схильні до високих очікувань щодо інших людей і критично оцінюють їхню діяльність (шкала «Перфекціонізм, який орієнтований на інших»). Студенти із сиблінговими позиціями «наймолодша дитина» та «найстарша дитина» готові приймати «неідеальні» стандарти, більш реалістично сприймають поведінку оточення, ставляться до їхніх помилок як до можливості набутися щось нове. Водночас студенти, які є «єдиною дитиною» у сім'ї, значно менше залежать від очікувань інших людей або зовнішнього визнання, що, імовірно, спричинено відсутністю досвіду порівняння чи конкуренції із сиблінгами.

За шкалою «Соціально приписаний перфекціонізм» виявлено, що у студентів із сиблінговими позиціями «єдина дитина», «наймолодша дитина» та «найстарша дитина» середній і високий рівні зазначеного виду перфекціонізму проявляються майже на одному рівні (у середньому в 50% осіб). Студентам із позицією «середуща дитина» значною мірою притаманний соціально приписаний перфекціонізм, тобто вони чутливі до очікувань інших і потребують їхнього визнання. Варто підкреслити, що такі студенти часто ставляться до встановлених стандартів як до завищених або нереалістичних, що може сприяти виникненню зневіри в собі, трансформації професійних цілей або прагненню змінити обрану спеціальність.

У процесі емпіричного дослідження також було проаналізовано особливості прояву перфекціонізму як адаптивного або дезадаптивного потенціалу досліджуваних студентів, яким притаманні різні сиблінгові позиції. Для цього було запропоновано методику «Шкала перфекціонізму» Р. Слені [3].

Порівнянням відсоткового співвідношення (див. рис. 3) прояву адаптивного перфекціонізму серед досліджуваних виявлено відсутність низького рівня. Натомість фіксуємо, що студенти з позицією «середуща дитина» частіше використовують перфекціонізм як ефективний і позитивний спосіб організації власної діяльності. Вони схильні встановлювати високі, але досяжні цілі, проявляти гнучкість мислення, дотримуватися балансу між виконанням завдань та відпочинком, а також акцентують увагу на досягненні успіху за умов визначених термінів.

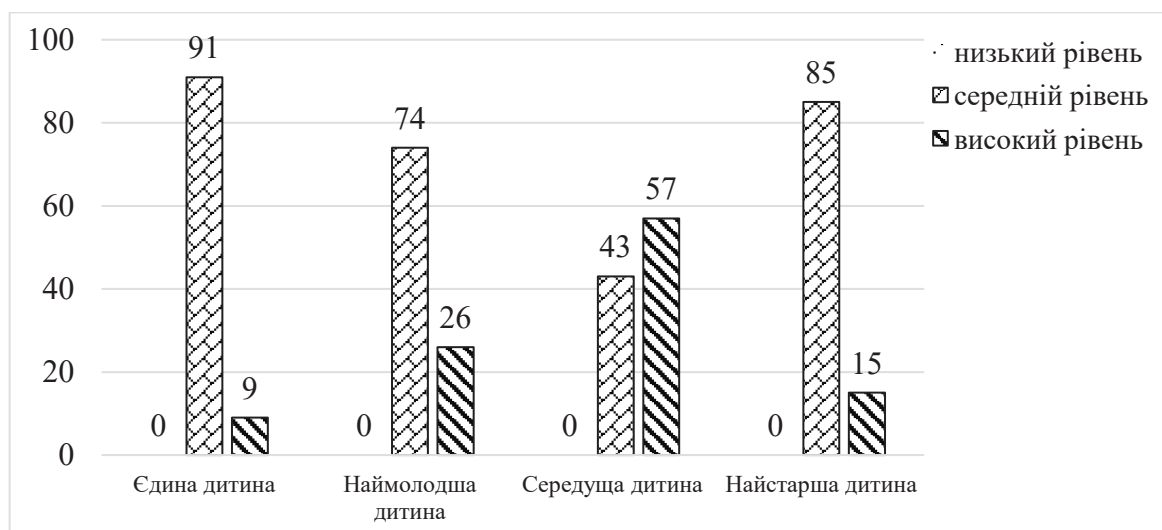


Рис. 3. Рівні прояву адаптивного перфекціонізму серед студентів із різною сиблінговою позицією (у %)

Також нами з'ясовано, що більшості студентів із різними сиблінговими позиціями притаманний помірний рівень дезадаптивного перфекціонізму. Його проявами є помірна критика себе, страх невдачі, ситуативний стрес і короткочасне емоційне виснаження з подальшим швидким відновленням. Однак варто зазначити, що у третини студентів із середньою сиблінговою позицією виявлено високий рівень дезадаптивного перфекціонізму, а саме переживання недосягнення власних високих стандартів і прагнення до визнання, що супроводжується тривожністю у зв'язку зі страхом невдачі.

Наступним етапом порівняльно-емпіричного дослідження було визначення статистичних відмінностей прояву перфекціонізму досліджуваними студентами з різними сиблінговими позиціями. Для порівняння середніх значень компонентів перфекціонізму в незалежних вибірках ми застосували однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA).

Таблиця 1

Результати однофакторного дисперсійного аналізу досліджуваних студентів із різною сиблінговою позицією

Показник		Сума квадратів	Ступені свободи		Значимість
Загальний рівень перфекціонізму	Між групами	6 737,763	3	3,689	0,018
	Усередині груп	28 004,737	46		
	Усього	34 742,500	49		
Перфекціонізм, орієнтований на себе	Між групами	1 775,571	3	3,227	0,031
	Усередині групи	8 437,709	46		
	Усього	10 213,280	49		
Прагнення до порядку	Між групами	109,480	3	3,014	0,039
	Усередині груп	557,020	46		
	Усього	666,500	49		
Організованість	Між групами	171,949	3	0,740	0,017
	Усередині груп	704,931	46		
	Усього	876,880	49		

Згідно з наведеними в таблиці 1 результатами, виявлено статистичну відмінність між досліджуваними групами відповідно до таких показників, як загальний рівень перфекціонізму, перфекціонізм, спрямований на себе, організованість, прагнення до порядку. Зауважимо, що студентам із сиблінговою позицією «середуща дитина», порівняно з іншими досліджуваними групами, притаманні вищі показники за даними параметрами, що свідчить про те, що сиблінгова позиція зумовлює рівень організованості й перфекціонізму студентів.

Висновки

Дослідження перфекціонізму дає змогу вивчити різноманітні аспекти його прояву, а також вплив на поведінку та психічний стан людини. Водночас важливо знати й розуміти відмінність між конструктивним і деструктивним перфекціонізмом, тому що перший може сприяти саморозвитку й досягненню поставлених цілей, а другий – спричинити прояв депресії, стресу, невпевненості в собі.

Узагальнюючи отримані дані, можна сказати, що сиблінгова позиція визначає прояв змістовних характеристик структурних компонентів і типів перфекціонізму в осіб студентського віку, формує як очікування до оточення, так і внутрішні вимоги до самого себе, що може мати, відповідно до ситуації, адаптивні чи дезадаптивні наслідки.

Література:

1. Грубі Т., Середа О. Концепт «перфекціонізм» у свідомості науково-педагогічного персоналу вищої школи. *Матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції – 2020*. Переяслав-Хмельницький, 2020. С. 63–67. <https://doi.org/10.31470/2706-7904-2020-15-63-67>
2. Завада Т. Особливості мотиваційної сфери студентів з різним рівнем перфекціонізму. *Psychological journal*. Київ, 2019. Vol. 5. Iss. 11. Р. 283–296. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.11.19>
3. Карамушка Л., Бондарчук О., Грубі Т. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості : методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. 80 с.
4. Карпенко О. Перфекціонізм як проблема психології особистості. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2019. № 34. С. 144–150. URL: <https://lbku.krok.edu.ua/index.php/krok-university-law-journal/article/view/208/175>
5. Корнієнко В., Іванова А. Особливості взаємозв'язку перфекціонізму та копінг-стратегій у студентів. *Молодий вчений*. 2020. Вип. 1. С. 34–38. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-1-77-8>
6. Лоза О. Диференціація типів прояву перфекціонізму. *Scientificword : електронний журнал*. 2013. № 1 (12).
7. Павлова В. Перфекціонізм як психологічний феномен. *Психологічні науки : збірник наукових праць*. Запоріжжя, 2013. Т. 2. Вип. 10. С. 242–247.
8. Римарчук А. Перфекціонізм і його місце в успішності студентів. Сучасні проблеми науки. *Гуманітарні науки : тези доповідей XXI Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених*. Київ, 2022. С. 260–262. URL: <https://er.kai.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b2bffe95-e96d-44fe-ac00-c52d13583487/content>

Отримано: 29.09.2025

Рекомендовано: 22.10.2025

Опубліковано: 03.12.2025

УДК 615.851(045)

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3-2>

EMDR-ТЕРАПІЯ У КРИЗОВИХ УМОВАХ: УКРАЇНСЬКИЙ ТА МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД

Близнюкова Олена Миколаївна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри практичної психології

Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

ORCID ID: 0000-0001-8159-2391

Scopus Author ID: 57541139000

Міненко Ольга Олександрівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри практичної психології

Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

ORCID ID: 0000-0002-8831-7146

Scopus Author ID: 57995662000

У статті представлено комплексний аналіз ефективності терапії десенсибілізації та репроцесінгу рухами очей (далі – EMDR) у роботі з посттравматичними станами в умовах війни. Дослідження базується на огляді сучасних українських і міжнародних наукових джерел, а також на даних рандомізованого контрольованого дослідження серед українських психотерапевтів, які працюють у зонах активних бойових дій. Особлива увага приділяється адаптованим груповим і дистанційним протоколам EMDR, зокрема EMDR-IGTP-OTS-R, що дозволяють безпечно й ефективно працювати із травмованими особами у кризових умовах, забезпечувати доступ до психотерапії для великої кількості учасників. У статті розглянуто концептуальні основи EMDR, включно з моделлю адаптивної переробки інформації (Adaptive Information Processing, AIP), ключові конструкти травматичних спогадів, негативних когніцій, афективної та фізіологічної активації. Представлено основні протоколи EMDR, їх групові модифікації та адаптації для дистанційного використання в умовах обмеженого доступу до терапевта. Результати наведених досліджень демонструють значне зниження симптомів посттравматичного стресового розладу, розвиток адаптивних стратегій подолання стресу та підвищення психологічної стійкості, тоді як вплив на загальне благополуччя та задоволеність життям є менш вираженим. На основі аналізу літератури та практичних даних запропоновано рекомендації щодо впровадження EMDR у психотерапевтичну практику України, включно з використанням групових і дистанційних форматів, адаптацією протоколів до українських умов і підвищенням доступності терапевтичної допомоги для постраждалих від війни. У статті підтверджено ефективність EMDR у кризових і соціокультурно специфічних умовах та відкрито перспективи масштабного впровадження адаптованих протоколів у практику психотерапії.

Ключові слова: EMDR, посттравматичний стресовий розлад, адаптивна переробка інформації, травма, психотерапія, групові та дистанційні протоколи.

Blyzniukova Olena, Minenko Olha. EMDR therapy in crisis contexts: Ukrainian and international experience

This article presents a comprehensive analysis of the effectiveness of Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) therapy in addressing post-traumatic conditions in war-affected contexts. The study is based on a review of contemporary Ukrainian and international scientific literature, as well as data from a randomized controlled trial among Ukrainian psychotherapists working in active combat zones. Special attention is given to adapted group and remote EMDR protocols, particularly EMDR-IGTP-OTS-R, which enable safe and effective interventions with traumatized individuals under crisis conditions and ensure access to psychotherapy for a larger number of participants. The article discusses the conceptual foundations of EMDR, including the Adaptive Information Processing (AIP) model, key constructs of traumatic memories, negative cognitions, and affective and physiological activation. It presents the main EMDR protocols, their group modifications, and adaptations for remote implementation in contexts of limited access to therapists. Research findings demonstrate significant reductions

in post-traumatic stress disorder symptoms, development of adaptive stress-coping strategies, and increased psychological resilience, while effects on overall well-being and life satisfaction are less pronounced. Based on the literature review and practical data, recommendations are provided for implementing EMDR in Ukrainian psychotherapeutic practice, including the use of group and remote formats, adaptation of protocols to Ukrainian conditions, and increasing access to therapy for war-affected populations. The article confirms the effectiveness of EMDR in crisis and culturally specific settings and highlights prospects for the broader implementation of adapted EMDR protocols in psychotherapy practice.

Key words: EMDR, post-traumatic stress disorder, adaptive information processing, trauma, psychotherapy, group and remote protocols.

Вступ

Психологічна травма є однією з найактуальніших проблем, що постають унаслідок воєнних конфліктів. Війна в Україні, яка триває із 2014 р. й особливо загострилася у 2022–2025 рр., спричинила масштабну гуманітарну кризу, що призвела до істотного зростання психічних розладів серед цивільного населення та військовослужбовців. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я 2024 р., понад 40% українців, які проживають у зонах бойових дій, безпосередньо зазнали травматичних подій, що значно підвищує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР) та інших психічних порушень. Психологічні наслідки війни охоплюють не лише класичні симптоми ПТСР (флешбеки, тривожність, порушення сну, підвищена емоційна реактивність), а й депресивні стани, соціальну ізоляцію та проблеми в міжособистісних стосунках [6]. За оцінками А. Джаванбахт, кількість осіб, у яких діагностовано ПТСР, перевищує третину серед біженців, і прогнозується, що, як і в інших популяціях, переміщених через війну, рівень реакцій на травму залишатиметься понад 30% навіть після завершення воєнних дій [3].

Фахівці у сфері психічного здоров'я також перебувають у зоні підвищеного ризику не лише розвитку посттравматичного стресового розладу, зумовленого власним досвідом війни, а й вторинного травматичного стресу внаслідок тривалого контакту із клієнтами, що пережили травму. У цьому контексті особливого значення набуває впровадження ефективних психотерапевтичних методів, здатних швидко та безпечно зменшувати симптоматику ПТСР та сприяти психічному відновленню [1].

Одним із таких підходів є терапія десенсибілізації та переробки рухами очей (далі – EMDR), що зарекомендувала себе як ефективний метод лікування ПТСР у різних контекстах, серед військових, біженців і цивільних, які пережили катастрофічні події [4]. Метод EMDR базується на теорії адаптивної переробки інформації, згідно з якою під час двобічної стимуляції (рухи очей, тактильні чи аудіостимули) відбувається переробка травматичних спогадів, що знижує їхній емоційний вплив і сприяє інтеграції досвіду без патологічних наслідків.

Огляд наукових джерел свідчить, що метод EMDR є ефективним не лише у зниженні симптомів посттравматичного стресового розладу, але й у підвищенні загального рівня психологічного благополуччя, розвитку стресостійкості та формуванні адаптивних стратегій подолання травматичного досвіду [5; 8]. Ефективність методу підтверджується як у рамках індивідуальних досліджень, так і під час групових інтервенцій (С. Кептен, В. Дерсен, М. Ноулс, Н. Хусейн, Ф. Варес). Водночас зберігається потреба в систематичному аналізі застосування EMDR в Україні та його порівнянні з міжнародними стандартами практики.

Метою статті є огляд теоретичних основ EMDR і адаптованих протоколів для роботи у кризових умовах в Україні та США, узагальнення результатів досліджень і розроблення рекомендацій щодо подальшого впровадження EMDR у психотерапевтичну практику України.

Матеріали та метод

Дослідження ґрунтується на аналізі сучасних зарубіжних і українських наукових джерел у галузі психотерапії та психічного здоров'я з метою оцінювання ефективності EMDR-терапії в подоланні наслідків психотравматичних подій. Використано методи аналізу, узагальнення та

систематизації теоретичних і емпіричних даних, що підтверджують наукову обґрунтованість і практичну результативність EMDR.

Метод EMDR, розроблений у 1987 р. американською психологинею Френсін Шапіро, базується на концепції збереження травматичних спогадів у мозку у формі неструктурованих образів, що можуть спричиняти емоційний і фізіологічний дискомфорт. EMDR спрямовано на активацію природного механізму переробки цих спогадів за допомогою технік подвійного фокусування уваги (зокрема, ритмічної білатеральної стимуляції), що активують механізми самовідновлення мозку. У процесі терапії клієнт утримує в полі свідомості травматичний спогад, водночас отримує зовнішню сенсорну стимуляцію, що сприяє адаптивній інтеграції травматичного матеріалу в ширшій мережі пам'яті, зменшенню емоційної інтенсивності та формуванню нових конструктивних когнітивних висновків щодо пережитого досвіду [12].

Концептуальним підґрунтям методу EMDR є модель адаптивної переробки інформації (далі – АІР). Згідно із цією моделлю психічна система людини має природну здатність обробляти й інтегрувати інформацію для забезпечення оптимального функціонування особистості. Проте в разі психотравмувальних подій, коли рівень стресу перевищує адаптаційні можливості людини, цей процес може блокуватися. Тоді інформація про подію зберігається в пам'яті в первинному вигляді, разом із непереробленими емоціями, образами, тілесними відчуттями та дисфункційними переконаннями [14]. Такі заблоковані спогади не інтегруються з адаптивними мережами пам'яті, а натомість залишаються активними як ізольовані фрагменти, що можуть актуалізуватися під впливом нагадувань або стресу, спричиняти реакції, подібні до повторного переживання травми. Наявність таких неінтегрованих травматичних спогадів лежить в основі розвитку симптомів посттравматичного стресового розладу, тривожних і депресивних станів. Отже, модель адаптивної переробки інформації пояснює як механізми виникнення посттравматичних симптомів, так і принципи їх терапевтичного опрацювання, слугує науковим обґрунтуванням ефективності EMDR у роботі із травмою.

Від початкового розвитку дослідження М. Рассел, Ф. Шапіро, С. Силвер, З. Марсден, Х. Харріс, Д. Шварц, С. Таркуїньо, Е. Фаретта, І. Фернандес, Е. Фогліато, М. Перез довели переваги терапії EMDR для зменшення симптомів травми в різних популяціях, зокрема й у ветеранів війни [10; 12; 13], осіб із тривожними розладами [7], жертв міжособистісного насильства та тих, хто працює у хронічних стресових ситуаціях [1; 4; 8; 10]. Наукові дані Р. Сезлак свідчать, що вторинний травматичний стрес і вікарна травма впливають на фахівців, які працюють із клієнтами, що пережили травму, посилюють негативні когніції, сприйманий дистрес та знижують довіру до себе [2].

В Україні активне застосування EMDR розпочалося після 2014 р. через зростання потреби в лікуванні травмованих осіб. Організації, як-от EMDR Humanitarian Assistance Programs, спільно з WHO та EMDR Europe, проводили тренінги для українських психологів і психіатрів, навчали їх застосовувати EMDR у роботі з постраждалими від війни. Нині провідним фаховим об'єднанням травмотерапії в Україні є Асоціація «EMDR Україна», яка розвиває навчальні та кваліфікаційні програми у сфері психічного здоров'я в Україні на державному рівні та сприяє дотриманню стандартів професійності та доброчесності у практиці EMDR.

Травматична подія визначається як подія, під час якої є відчуття безпорадності, жаху або серйозної загрози життю (Centers for Disease Control (далі – CDC)). Такими подіями можуть бути природні або техногенні катастрофи (урагани, землетруси, пожежі), міжособистісне насильство (війна, зґвалтування, напад, масове насильство, домашнє насильство) або інші події травматичного характеру. Травматичні події можуть бути гострими, хронічними (має місце повторний або тривалий вплив), комплексними (протягом тривалого періоду відбувається вплив множинних травматичних подій, які мають інвазивний або міжособистісний характер).

Особливої уваги потребує дослідження конструктів травматичних подій. Дисфункційно збережена пам'ять є центральним конструктом у моделі EMDR, що означає неповну або дезінте-

гровану обробку травматичної інформації, яка зберігається в первинному сенсорно-емоційному вигляді. Виявлення тригерів є частиною фаз оцінювання та десенсибілізації. Негативна когніція як автоматичне деструктивне уявлення про себе, пов'язане із травматичною подією, виявляється під час оцінювання спогаду й далі замінюється на позитивну когніцію, що є показником інтеграції адаптивної інформації. Афективна активація необхідна для доступу до заблокованих спогадів і подальшого десенсибілізаційного ефекту. Фізіологічні реакції супроводжують спогад і є сигналом про те, що травматична пам'ять активована. Ключовим механізмом лікувального ефекту є репроцесінг як нейропсихологічний процес інтеграції дисфункційно збережених спогадів у мережі адаптивної пам'яті. Адаптивна інтеграція є результатом EMDR, коли травматична пам'ять стає частиною життєвого нарративу без патологічного емоційного навантаження. Отже, ключові конструкти EMDR-досліджень травматичних подій формують цілісну систему, де травматична пам'ять розглядається як динамічний об'єкт репроцесінгу. Психологічне благополуччя та психологічна стійкість є повноцінними наслідковими конструктами та використовуються в контексті EMDR як результат терапевтичної інтеграції.

Основний протокол EMDR, що є прийнятним у 80% випадків, включає 8 фаз: збір анамнезу, підготовку до переробки, оцінювання компонентів події-мішені, десенсибілізацію, інсталяцію, сканування тіла, завершення переробки та повторне оцінювання події. Існують додаткові спеціальні протоколи, включно із груповими, спрямовані на роботу з окремими специфічними терапевтичними цілями. Усі протоколи EMDR проходять ретельну перевірку й апробацію.

У процесі розвитку та впровадження EMDR були розроблені групові протоколи для розширення послуг у надзвичайних ситуаціях. До них належить протокол групових травматичних епізодів (далі – G-TEP), який відповідає етапам розроблення та ідентифікації поточних ресурсів, огляду минулої травми, виявлення минулих ресурсів, розроблення майбутніх ресурсів, обробки рівня дистресу, який клієнт відчуває під час фокусування на травматичній події, образі чи спогаді, інтеграції нового позитивного переконання після того, як емоційна реакція знижена; груповий протокол EMDR з дітьми (далі – EMDR-GP/C), створений для допомоги в лікуванні дітей, постраждалих від втрати членів сім'ї та своїх домівок, лікування зосереджувалося на профілактиці віддетермінованих симптомів, наданні дітям можливості впоратися з поточними ситуаціями та їх підготовці до потенційно схожих ситуацій; інтегративний протокол групового лікування EMDR (далі – EMDR-IGTP) [4].

Існує кілька адаптованих протоколів EMDR, які є особливо ефективними для роботи у кризових і воєнних умовах. Серед них EMDR-IGTP-OTS-R (Integrative Group Treatment Protocol for Ongoing Traumatic Stress – Remote), розроблений для групової роботи з особами, які переживають хронічний стрес, що неможливо відокремити від реальної загрози життю. Протокол IGTP дозволяє проводити психотерапію у груповому форматі, що є ефективним у масштабних кризових ситуаціях, а модифікація OTS-R дозволяє здійснювати втручання дистанційно, що особливо актуально в умовах війни, коли переміщення та доступ до терапевта обмежені. Протокол включає такі компоненти:

1. Оцінювання та підготовка групи – психотерапевт знайомить учасників із методикою EMDR, пояснює принципи двобічної стимуляції та алгоритм роботи, визначає індивідуальні травматичні спогади для опрацювання.

2. Групова робота з малюнковими репрезентаціями досвіду для візуалізації травматичних спогадів і процесу відновлення – кожен учасник створює малюнки або символи, що відображають травматичні спогади; це дозволяє дистанційно проводити терапевтичну сесію без прямого вербального контакту.

3. Двобічна стимуляція – рухи очей або тактильна стимуляція проводяться одночасно з фокусом на травматичному матеріалі; під час дистанційних сесій використовуються аудіо- або відеоінструкції.

4. Рефлексія та інтеграція отриманого досвіду – учасники обговорюють відчуття, що виникли під час сесії, і психотерапевт допомагає інтегрувати новий досвід у психіку, зменшуючи емоційне напруження.

Для оцінювання ефективності EMDR-IGTP-OTS-R у 2024 р. в Україні проведено рандомізоване контрольоване дослідження серед українських психотерапевтів у зонах активних бойових дій.

Для оцінювання ефективності втручання застосовувалися такі стандартизовані інструменти:

– PCL-5 (Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5) – для вимірювання симптомів ПТСР;

– WHO-5 (Well-being Index) – для оцінювання загального самопочуття;

– SWLS (Satisfaction with Life Scale) – для визначення рівня задоволення життям;

– BRS (Brief Resilience Scale) – для оцінювання рівня стійкості;

– WORCS (War-Related Coping Scale) – для визначення стратегій подолання стресу в умовах війни. Застосування WORCS (War-Related Coping Scale) виявило, що учасники експериментальної групи стали частіше застосовувати активні стратегії подолання стресу, включно із соціальною підтримкою, релаксаційними техніками та структурованими щоденними ритуалами, на відміну від контрольної групи, де спостерігалось переважання пасивних стратегій уникнення [9].

Розгорнутий аналіз свідчить, що EMDR-IGTP-OTS-R сприяє не лише зниженню симптомів ПТСР, але й розвитку адаптивних стратегій подолання стресу, підвищенню рівня стійкості та формуванню ресурсних навичок для роботи в умовах тривалого стресу. Це особливо важливо для українських психотерапевтів, які безпосередньо працюють із постраждалими від війни. Застосування групових сесій і дистанційних технологій дозволяє подолати бар'єри доступу до психотерапевтичної допомоги та надати безпечне середовище для обговорення травматичних переживань.

Результати

Комплексний огляд наукових публікацій свідчить, що застосування методу EMDR у США й Україні характеризується деякими відмінностями. У США EMDR є стандартним методом лікування травм і активно використовується в роботі з військовими ветеранами, біженцями та постраждалими від катастроф, з добре розробленими програмами підготовки фахівців та сертифікацією EMDR, що забезпечує високу якість надання послуг [5; 15].

В Україні практика використання EMDR поширюється, проте вона ще не досить стандартизована, а кількість сертифікованих фахівців обмежена, особливо у прифронтових регіонах. Останні дослідження демонструють, що адаптовані протоколи EMDR ефективні навіть у дистанційному форматі та за складних умов обмеженого доступу до психотерапевта [5; 6; 9].

Адаптація протоколів IGTP і OTS-R для України включає:

– використання дистанційних форматів;

– групову роботу з художніми матеріалами для компенсації обмеженого вербального контакту;

– урахування соціокультурних особливостей, наприклад, високої емоційної залученості, традицій колективної підтримки та потреби в безпечному середовищі для обговорення травм [5; 15].

Загалом, результати дослідження демонструють високу ефективність EMDR у зменшенні симптомів ПТСР та розвитку стійкості до стресу, але менш виражений вплив на загальне благополуччя та задоволення життям, що підкреслює необхідність комбінованих втручань.

Рекомендації для української психотерапевтичної практики включають:

1. Розвиток програм навчання та сертифікації EMDR, створення доступних курсів підготовки з обов'язковою супервізією та підтримкою дистанційних форматів.

2. Комбінування EMDR з іншими методами психотерапії для комплексного впливу на загальне самопочуття, задоволеність життям і соціальну адаптацію.

3. Використання групових втручань у кризових зонах, застосування інтегративних методик і дистанційних платформ для гарантування безпеки та доступності терапії.

4. Моніторинг і оцінювання ефективності, регулярне використання стандартизованих інструментів (PCL-5, WHO-5, SWLS, BRS, WORCS) для відстеження динаміки змін у пацієнтів і терапевтів.

Перспективи подальших досліджень включають:

- вивчення довгострокових впливів протоколів EMDR у постраждалих від війни;
- аналіз ефективності комбінованих втручань для покращення загального психічного благополуччя;
- дослідження соціокультурних факторів, що впливають на сприйняття та ефективність EMDR у різних регіонах України;
- порівняння результатів із практикою інших країн, що пережили кризові ситуації, для запровадження міжнародного досвіду в українські програми психотерапії.

Висновки

За останні 30 років використання методу EMDR продемонстровано докази зменшення симптомів травми та покращення психічного й емоційного функціонування. Застосування групових протоколів, як-от GTEP і EMDR-IGTP, сприяє збільшенню кількості осіб, які можуть отримувати лікування одночасно. Ранні втручання та поточні протоколи стресу, як-от EMDR-IGTP-OTS-R, дозволяють ефективно зменшувати травму на ранніх етапах кризи.

Досвід застосування EMDR в Україні відрізняється від американського контексту соціокультурними особливостями. У США ефективність EMDR підкріплюється стандартизованими програмами підготовки терапевтів, сертифікацією та супервізією, що дозволяє досягати високих показників покращення загального самопочуття та задоволеності життям. В Україні, незважаючи на обмежену кількість сертифікованих фахівців, дистанційні протоколи та групові адаптації дозволяють ефективно впроваджувати EMDR у кризових умовах, забезпечувати доступність терапії для великої кількості осіб.

Водночас необхідно розвивати національні програми підготовки та сертифікації, а також інтегрувати комплексний підхід для покращення загального психічного стану та якості життя постраждалих груп. Ці висновки підтверджують ефективність EMDR у різних соціокультурних контекстах і відкривають перспективи для масштабного впровадження протоколів у психотерапевтичну практику України.

Література:

1. Chorna V., Makhniuk V., Pshuk N., Gumeniuk N., Shevchuk Y., Khliestova S. Burnout in mental health professionals and the measures to prevent it. *Georgian Med News*. 2021. № 3 (10). P. 113–118.
2. Cieslak R., Anderson V., Bock J., Moore B.A., Peterson A.L., Benight C.C. Secondary traumatic stress among mental health providers working with the military: Prevalence and its work- and exposure-related correlates. *J Nerv Ment Dis*. 2013. № 201 (11). P. 917–25. DOI: 10.1097/NMD.0000000000000034
3. Javanbakht A. Addressing war trauma in Ukrainian refugees before it's too late. *European Journal of Psychotraumatology*. 2022. Vol. 13. № 2. <https://doi.org/10.1080/20008066.2022.2104009>
4. Jarero I., Artigas L. The EMDR Integrative Group Treatment Protocol: Application with child victims of a mass disaster. *Journal of EMDR Practice and Research*. 2008. № 2 (2). P. 97–105. DOI: 10.1891/1933-3196.2.2.97
5. Kaptan S.K., Dursun B.O., Knowles M., Husain N., Varese F. Group eye movement desensitization and reprocessing interventions in adults and children: A systematic review of randomized and nonrandomized trials. *Clinical Psychological Psychotherapy*. 2020. Vol. 28. № 4. P. 784–806. <https://doi.org/10.1002/cpp.2549>
6. Kiro L., Zaporozhets O. Intervention Impact on Quality of Life in Ukrainians with Post-Traumatic Stress Disorder. *Journal of Traumatic Stress*. 2024. № 37 (3). P. 145–156.

7. Marsden Z., Lovell K., Blore D., Ali S., Delgadillo J. A randomized controlled trial comparing EMDR and CBT for obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2018. Vol. 25. № 1. P. e10 – e18. <https://doi.org/10.1002/cpp.2120>
8. Meinhäusen R., Jarero I. Group EMDR for ongoing traumatic stress: Evidence and practice. *Psychotherapy Research*. 2025. Vol. 35 (2). P. 140–158.
9. Quaranta-Leech A., Zaporozhets O., Jarero I., Holland D. Randomized Controlled Trial on the Provision of EMDR-IGTP-OTS-R for Reduction of Posttraumatic Stress Disorder Symptomology with Mental Health Professionals in Ukraine during the War. *Journal of EMDR Practice and Research*. 2025. Vol. 19 (1). P. 1–15. <https://doi.org/10.34133/jemdr.0007>
10. Russell M. C. Treating combat-related stress disorders: A multiple case study utilizing eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) with battlefield casualties from the Iraqi War. *Military Psychology*. 2006. Vol. 18 (1). P. 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327876mp1801_1
11. Schwarz J.E., Baber D., Barter A., Dorfman K. A Mixed Methods Evaluation of EMDR for Treating Female Survivors of Sexual and Domestic Violence. *Counseling Outcome Research and Evaluation*. 2020. Vol. 11 (1). P. 4–18. <https://doi.org/10.1080/21501378.2018.1561146>
12. Shapiro F. Efficacy of the eye movement desensitization procedure in the treatment of traumatic memories. *Journal of Traumatic Stress*. 1989. Vol. 2 (2). P. 199–223. <https://doi.org/10.1002/jts.2490020207>
13. Silver S.M., Rogers S., Russell M. Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) in the treatment of war veterans. *Journal of Clinical Psychology*. 2008. Vol. 64 (8). P. 947–957. <https://doi.org/10.1002/jclp.20510>
14. Solomon R.M., Shapiro F. EMDR and the Adaptive Information Processing Model: Potential Mechanisms of Change. *Journal of EMDR Practice and Research*. 2008. Vol. 2 (4). P. 315–325. <https://doi.org/10.1891/1933-3196.2.4.315>
15. Walsh S.F. The EMDR Integrative Group Treatment Protocol for Ongoing Traumatic Stress: A Case Study. *Journal of EMDR Practice and Research*. 2020. Vol. 14 (2). P. 80–89. <https://doi.org/10.1891/1933-3196.14.2.80>

Отримано: 02.10.2025

Рекомендовано: 31.10.2025

Опубліковано: 03.12.2025

УДК 159.923:378.011.3-052

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3-3>

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ТВОРЧОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ У СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗВО

Василькевич Ярослава Зіновіївна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID ID: 0000-0002-5946-3005
Scopus Author ID: 57219291748

Рик Микола Сергійович,

кандидат філософських наук,
доцент кафедри філософії і соціальної антропології імені професора І.П. Стогнія
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID ID: 0000-0002-6813-5628

Кікінезді Оксана Михайлівна,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка
ORCID ID: 0000-0002-9240-279X
Scopus Author ID: 57219294191

У статті подано теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей мотивації творчої активності студентів у системі професійної підготовки в умовах реформування вищої освіти. Проведено соціально-філософський і психолого-педагогічний аналіз проблеми розвитку творчої активності особистості. Отримано результати щодо мотиваційного профілю та структури провідних мотивів особистості. В ієрархії мотивів творчої активності студентів переважає внутрішня мотивація над зовнішньою. Найбільше значення у спонуканні до творчої активності мають прагнення до самоствердження і пізнавальна потреба. Прагнення до самоствердження (особливо у формі прагнення до досконалості) підвищується разом із ростом професійності креативної особистості. Результати дослідження показали, що провідною мотивацією творчості є особиста мотивація незалежного характеру (мотивація розвитку). Менш значущою для ефективної творчої активності виявилась зовнішня спрямована інструментальна мотивація, яка сприяє задоволенню таких потреб, як слава, успіх і матеріальні блага, які дозволяють творчим шляхом водночас самовиразитися і отримати визнання з боку інших, імпонувати іншим, самопрезентуватися. Розглянуто особливості розвитку мотивації творчої активності студентства як важливої інтегральної характеристики професіоналізму майбутніх фахівців в умовах професійного навчання. Зроблено висновки, що для підтримки внутрішньої мотивації, яка сприяє творчій активності, надзвичайно важливим є надання можливості вибору та самостійності, зменшення контролю, надання інформації, необхідної для ухвалення рішення та виконання завдання. Важливою умовою прояву внутрішньої мотивації є підтримка автономії, тобто прагнення суб'єкта діяльності почувати себе її ініціатором.

Ключові слова: креативність, мотивація творчої активності, внутрішня і зовнішня мотивація, пізнавальна потреба, прагнення до самоствердження.

Vasylkevych Yaroslava, Ryk Mykola, Kikinezhdі Oksana. Peculiarities of motivation for students' creative activity in the system of vocational training at higher education institutions

The article presents a theoretical substantiation and empirical study of the peculiarities of motivation for students' creative activity within the system of vocational training under the conditions of higher education reform. A socio-philosophical and psychological-pedagogical analysis of the problem of the development of an individual's

creative activity is carried out. Results regarding the motivational profile and the structure of the leading motives for creativity were obtained. Within the hierarchy of creative activity motives among students, intrinsic motivation prevails over extrinsic motivation. The most significant motives for fostering creative activity are the striving for self-affirmation and cognitive need. The aspiration for self-affirmation (especially in the form of striving for excellence) increases with the growing professionalism of a creative personality. The research results showed that the leading motivation for creativity is personal motivation of an independent nature (development motivation). Externally directed instrumental motivation, which contributes to satisfying such needs as fame, success, and material benefits – allowing creative individuals to simultaneously express themselves and receive recognition from others, impress others, and self-present – proved less significant for effective creative activity. The article examines the peculiarities of the development of motivation for students' creative activity as an important integral characteristic of future specialists' professionalism in the context of vocational education. It is concluded that, to support intrinsic motivation, which promotes creative activity, it is extremely important to provide opportunities for choice and autonomy, reduce control, and provide the information necessary for decision-making and task completion. A key condition for the manifestation of intrinsic motivation is supporting autonomy, that is, the subject's desire to feel as the initiator of his or her activity.

Key words: *creativity, motivation for creative activity, intrinsic and extrinsic motivation, cognitive need, striving for self-affirmation.*

Вступ

У сучасних умовах реформування вищої освіти й оновлення навчальних програм питання підготовки майбутніх фахівців, здатних конкурувати на європейському та світовому ринку праці, набуває особливої важливості. Одним із центральних завдань інноваційної освіти нинішнього століття стає розкриття творчого потенціалу молодих людей у процесі професійного становлення, що виступає необхідною умовою створення сучасного освітнього середовища у вишах. На цьому шляху формується новий тип здобувача освіти – креативна, соціально зріла особистість, спроможна використати гуманістичні підходи для саморозвитку та творчого перетворення дійсності.

Проблеми креативності й інтелекту активно досліджуються науковцями у сфері гуманітарних інновацій, розробляються різноманітні стратегії та моделі розвитку особистості та суспільства загалом. Значна кількість робіт вітчизняних і закордонних фахівців з філософії та психології присвячена аналізу творчої активності й шляхів формування креативного потенціалу особистості. Так, український психолог О. Ткаченко акцентував на тому, що процес творчості охоплює як самовдосконалення, так і перетворення навколишнього світу – зміни у власній особистості можливі лише паралельно зі створенням нового в довкіллі [9, с. 175]. В. Роменець вбачав у творчості основу для продуктивного розвитку особистості, реалізованої через учинки [7, с. 7]. С. Максименко визначає креативність як ключову, природжену здатність людини до найвищих форм активної поведінки та мислення. Колектив, очолюваний цим ученим, запропонував новий підхід до взаємодії учасників освітнього процесу в межах генетичної парадигми психології, що, у свою чергу, дає змогу оптимізувати навчання і розвиток, стимулювати активну взаємодію всіх його учасників [8].

Окрім фундаментальних досліджень, з'являються і прикладні праці, присвячені психолого-педагогічним підходам розвитку саме творчого мислення та стимулювання креативності [6; 7; 12; 13; 17]. Пропонуються різноманітні методики й практичні посібники з формування навичок креативності, які допомагають здобувачам освіти ефективно вирішувати завдання в умовах нестабільності та долати професійні виклики застосуванням творчих стратегій [2; 3; 4; 5].

Сучасні освітні стандарти фокусуються передусім на розвитку вміння творчо й гнучко застосовувати знання та компетентності. Психологічні технології сприяють адаптації освітньої системи під індивідуальні особливості особистості, а також надають можливість розвивати мотиваційний складник молодого людини. Одним із важливих чинників творчої результативності є рівень мотивації – її брак часто перешкоджає розкриттю креативного потенціалу студентської молоді.

Мотивація до творчої діяльності – це багатокomпонентна система, в яку включаються фактори, що спонукають і спрямовують людину до створення нового, оригінального та суспільно значущого продукту. Існують численні моделі й теорії, покликані пояснити її структуру й динаміку (Т.М. Амебайл, Т. Любарт, К. Мушіру, С. Торджман, Ф. Зенасні, І. Пуфаль-Струзік та інші). Більшість фахівців-психологів наголошують на головній ролі внутрішньої мотивації як ключової умови творчої активності (Р. Стернберг, Т.М. Амебайл, Х. Гарднер, М. Чиксентміхаї та інші).

Мотивація креативної поведінки – динамічна й багаторівнева система, де кожна творча особистість має унікальний мотиваційний профіль із власною ієрархією потреб, цінностей і спонукань. Однією із суттєвих характеристик мотивації творчої активності є співвідношення внутрішньої і зовнішньої мотивації: перша пов'язана із задоволенням від творчої діяльності та прагненням до нового знання і самореалізації, друга – з орієнтацією на оцінювання зовні, отримання винагороди, схвалення тощо. Як підкреслює М. Чиксентміхаї, люди «запрограмовані на те, щоб отримувати задоволення і насолоду від творчості та відкриттів» [1, с. 317].

Оптимальним вважається такий варіант функціонування творчої мотивації, у якому переважає саме внутрішня мотивація, коли стимулом до творчості виступає власна зацікавленість, потреба в розвитку та реалізації власних можливостей. Якщо ж головну роль відіграють зовнішні стимули – як-от пошук визнання, похвали чи здобуття статусу – креативність значно знижується.

Мотиваційна сфера творчої активності включає цілісну систему цінностей, мотивів, прагнень, а також специфічні реакції на труднощі та невдачі. Для цього важливими є такі якості, як відкритість до нового, наполегливість, саморегуляція, упевненість у своїх силах і віра у власну ефективність. Важливу роль відіграють також уявлення про стратегії досягнень, причини успіху чи невдач, а також роль власних здібностей і зусиль.

Головною умовою прояву креативності визнається відсутність зовнішнього тиску. Самоактуалізація нерозривно пов'язана із творчістю, адже саме вона спонукає індивіда прагнути до особистісної реалізації потенціалу. Як зазначає Е.П. Торренс, головна нагорода для творчої людини – можливість вправляти свої креативні здібності [16, с. 120]. М. Чиксентміхаї так само підкреслював, що справжня креативна діяльність ведеться заради самого процесу, а не зовнішніх винагород [1, с. 311].

Окрім цього, серед ключових особистісних рис, що супроводжують креативність, дослідники виділяють схильність до гнучкості мислення, відкритість до нового досвіду, готовність до ризику, чутливість до проблем, пошук нестандартних шляхів і розвинене почуття гумору [15].

Дослідження вказують: для високої креативності важливі не стільки рівень інтелекту, скільки особлива комбінація якостей, до яких належать: допитливість, наполегливість, упевненість та розвиток метакогнітивних здібностей щодо стратегій планування, моніторингу й оцінювання результатів діяльності.

Натепер креативність розглядають як поєднання особистісних та інтелектуальних чинників. Дослідники відзначили, що креативні індивіди мають певний набір рис: вони вирізняються незалежністю, схильністю до нестандартного мислення, уникненням формальних обмежень, широким спектром інтересів, відкритістю до нових вражень, когнітивною і поведінковою гнучкістю, а також готовністю йти на ризик у розв'язанні складних завдань.

Т.М. Амебайл [11] у своїй компонентній моделі креативності виділила три ключові риси креативної людини: по-перше, це експертність у своїй сфері; по-друге, наявність когнітивних і особистісних якостей, які сприяють творчому мисленню; по-третє, перевагу внутрішньої мотивації, яка й виступає рушієм творчої діяльності.

Креативні особистості не лише глибоко зацікавлені своєю діяльністю та готові інтенсивно працювати впродовж тривалого часу, але й вирізняються відкритістю до нової інформа-

ції, незалежністю мислення, гнучкістю суджень, а також здатністю долати невизначеність і управляти фрустрацією [15].

Отже, мотивація творчості – це комплексна й динамічна система. Виділяють чотири основні аспекти, що мають значення для формування мотиваційної сфери креативної особистості й безпосередньо впливають на результати творчої діяльності: 1) внутрішні мотиви й цінності, які становлять підґрунтя творчої активності; 2) зовнішню мотивацію та специфіку її впливу (наприклад, вплив винагород на мотивацію та креативність); 3) особливості реалізації творчих цілей – цілеспрямованість, наполегливість і прагнення доводити справу до кінця; 4) рівень віри у власні можливості та впевненість у досягненні успіху, що визначає реакцію на труднощі.

Найбільш важливими в розвитку креативності є потреби у творчості, пізнавальна мотивація, а також прагнення до самоствердження, яке посилюється з підвищенням професіоналізму творчої особистості.

Отже, провідною рушійною силою творчої діяльності виступає внутрішня (автономна) мотивація розвитку, головним складником якої є потреба у творчості, пізнавальний мотив і прагнення до самоствердження через постійне вдосконалення своїх досягнень.

Менш значущими для ефективної творчої активності є інструментальна, захисна та соціальна мотивації. Інструментальна мотивація орієнтована на отримання матеріальних чи соціальних благ – визнання, славу, успіх, здобуття схвалення з боку інших. Захисна мотивація сприяє подоланню життєвих труднощів і стресу за допомогою творчого самовираження. Соціальна мотивація спрямована на одержувачів творчого продукту в суспільстві, передання їм власного бачення та емоцій через результати творчої праці.

Більшість креативних людей є полімотивованими. Водночас лише для небагатьох – особливо результативних – характерною є перевага саме незалежної особистої мотивації: їх менше цікавлять схвалення та визнання, вони орієнтовані на саморозвиток і удосконалення власної творчості.

Внутрішня мотивація є головним чинником, що дає змогу досягти справжньої креативності. Справді інноваційні продукти зазвичай створюють ті, хто отримує задоволення від процесу, а не зосереджений на нагородах чи зовнішній оцінці.

Матеріали та метод

В емпіричному дослідженні з метою вивчення особливостей мотивації творчої активності студентів у системі професійної підготовки в закладах вищої освіти використано анкету-опитувальник, що дозволило отримати результати щодо структури провідних мотивів творчої активності студентів. У дослідженні взяли участь студенти Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка й Університету Григорія Сковороди в Переяславі в кількості 107 осіб.

Результати

Емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення особливостей мотивації творчої діяльності студентської молоді, показало, що 55,9% чоловіків-студентів і 62% жінок вважають себе креативними; лише 22,6 та 18,2% відповідно не згодні із цим твердженням. 53,5% чоловіків і 62,9% жінок повідомили, що творчість допомагає їм відчувати себе потрібними, кращими, щасливими.

Отримані результати дозволили окреслити мотиваційний профіль творчої активності студентів (рис. 1).

Як видно із цього профілю, найсильніше виражені мотиви – це прагнення до самореалізації та пізнання, що належать до внутрішніх мотиваційних чинників. Зовнішні чинники (прагнення до слави й успіху, до визнання, самопрезентації) мають значно менший вплив.

Мотивація реалізувати власні інтереси й досягти самореалізації формує незалежну особистісну мотивацію, яка найбільше сприяє ефективній творчій активності. Її джерело – не



зовнішнє середовище, а особистість, що робить цю мотивацію автономною навіть за несприятливих умов. У її основі лежить потреба у творчості, прагнення до майстерності, зростання компетентності, а також сильна пізнавальна мотивація (цікавість, пошук нового), які спонукають людину до креативної діяльності. Позитивні емоції від творчості й постійна допитливість підтримують бажання реалізовувати й надалі творчі ідеї.

Інструментальна мотивація (прагнення досягти успіху, показати себе, отримати схвалення) має зовнішній вектор і є засобом досягнення матеріальних чи соціальних цілей через творчість. Така мотивація часто пов'язана зі змаганням і демонстрацією власних здобутків.

Опитування також показало, що 46% студентів вважають, що навчальний процес у закладі стимулює розвиток креативності, тоді як 31% дотримуються протилежного погляду (рис. 2).

Внутрішня мотивація виступає ключовим чинником досягнення креативних результатів. Як зазначає Т.М. Амебайл [10], існують основні зовнішні чинники, які негативно впливають



Рис. 1. Ієрархія мотивів творчої активності студентів

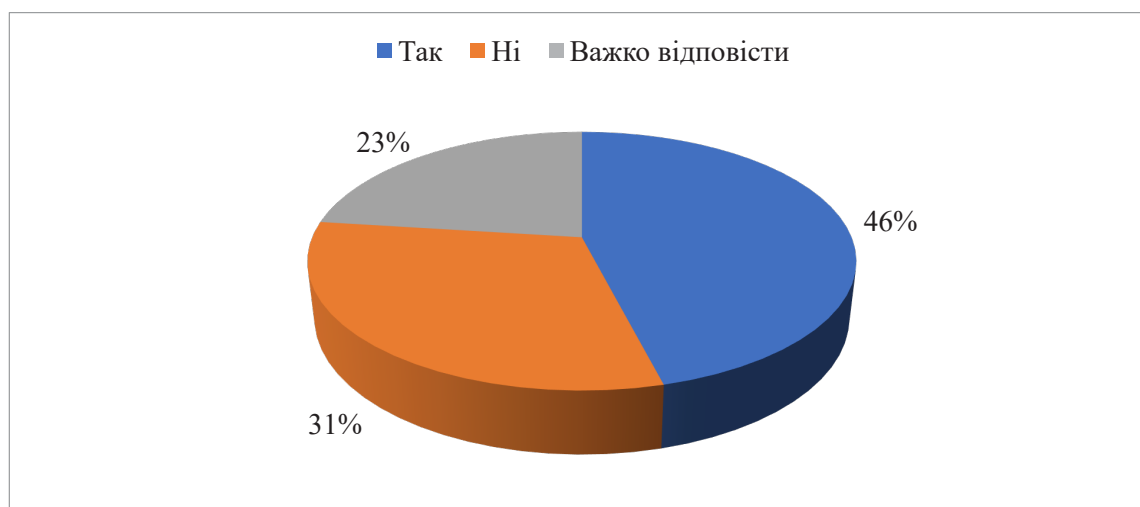


Рис. 2. Результати відповідей (у %) на питання: «Чи стимулює навчальний процес у вашому університеті до прояву креативності?»

на креативність, так звані «вбивці» творчості: 1) очікування оцінювання роботи – фокусування на подальшій експертизі виконаної діяльності; 2) робота під спостереженням – перебування під постійним контролем під час виконання завдань; 3) виконання завдань під обіцяну нагороду – орієнтація на конкретну зовнішню винагороду; 4) конкуренція – ситуації, у яких виникає суперництво з іншими; 5) обмеження у виборі шляхів виконання – відчуття рамок і обмежень щодо свободи дії; 6) перевага зовнішніх стимулів у мотивації діяльності.

Внутрішню мотивацію можуть послаблювати чинники, що підривають відчуття суб'єкта творчості як компетентної особистості, яка діє із власної ініціативи. До таких демотивуючих чинників відносять матеріальні й інші відчутні нагороди, наявність зовнішнього контролю, акцентування уваги на оцінках, нав'язування цілей, суворі дедлайни, а також постійне змагання. За таких обставин особа відчуває зовнішній тиск, а не самостійно обраний шлях, що знижує її відчуття свободи дій у творчому процесі. Водночас до втрати внутрішньої мотивації не призводять позитивні вербальні оцінки, схвалення, нагороди за справді достойні результати, а також визнання компетентності й досягнень особистості суб'єкта діяльності.

Іноді винагорода може сприйматися радше як контроль, аніж як заохочення чи підтримка, що зумовлює зниження внутрішньої мотивації і погіршення результатів творчої діяльності. Коли зовнішня винагорода сприймається як форма контролю, це змінює ставлення до діяльності: замість внутрішнього інтересу особа діє відповідно до зовнішніх вимог.

Щоб посилити творчий компонент навчального процесу, варто зменшувати кількість оцінних дій із боку педагогів, розширювати можливості вибору для студентів і зміцнювати у них відчуття автономії та ініціативності. Важливими є також підтримка самостійності й уникнення надмірного контролю або примусу з боку викладачів. Усі підходи, що сприяють розвитку самодетермінації, забезпечують підвищення внутрішньої мотивації шляхом надання можливості вільного вибору.

Висновки

Отже, результати проведених досліджень свідчать, що серед мотивів творчої активності студентів провідну роль відіграє внутрішня мотивація в порівнянні із зовнішньою. Основними детермінантами виявляються прагнення до самоствердження та пізнавальний інтерес. Потреба в самоствердженні, особливо у форматі прагнення до досконалості, зростає разом із професійним розвитком креативної особистості. Отже, основною детермінантою творчої діяльності виступає незалежна, особистісна мотивація до розвитку. Зовнішня, інструментальна мотивація відіграє другорядну роль, оскільки щодо неї на перший план виходить інтерес до суспільного визнання, матеріальних благ і самопрезентації.

Для збереження та розвитку внутрішньої мотивації, що стимулює творчий потенціал, важливо надавати суб'єктам право вибору, підтримувати автономію, забезпечувати доступ до необхідної для ухвалення рішень інформації та уникати надмірного контролю. Відчуття ініціативності й автономії в діяльності є визначальними умовами прояву внутрішньої мотивації.

Література:

1. Батлер-Бодон Т. «Креативність». М. Чиксентміхаї. *Психологія. 50 видатних книг. Ваш путівник найважливішими роботами про мозок, особистість і людську природу* / пер. з англ. Т. Микитюк. Київ : Форс Україна, 2024. С. 310–318.
2. Брабандер Л. де, Айні А. *Думай поза шаблонами: інноваційна парадигма креативності в бізнесі* / пер. з англ. Т. Семигіної. Київ : Форс України, 2017. 368 с.
3. Гріффітс К., Кості М. *Посібник із креативного мислення* / пер. з англ. У. Курганової. Харків : Ранок ; Фабула, 2020. 288 с.
4. Міхалко М. *21 спосіб мислити креативно* / пер. з англ. Т. Бойка. Харків : Книжковий клуб, 2019. 400 с.
5. Млодінов Л. *Гнучкість. Пластичне мислення в епоху змін* / пер. з англ. М. Гоцацюка. Київ : Вид. група «КМ-БУКС», 2019. 272 с.

6. Психологічне дослідження творчого потенціалу особистості : монографія / наук. кер. В. Моляко. Київ : Педагогічна думка, 2008. 208 с.
7. Роменець В. Психологія творчості. Київ : Либідь, 2001. 288 с.
8. Теорія і практика дослідження взаємодії суб'єктів освітнього простору в парадигмі генетичної психології : монографія / кол. авт. ; за науковою редакцією С. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 225 с.
9. Ткаченко О. Принципи і категорії психології. Київ : Вища школа, 1979. 200 с.
10. Amabile T. M. Creativity killers. *Industry week*. 1995. January 23. P. 63–82.
11. Amabile T.M. The social psychology of creativity: A componential conceptualization. *Journal of personality and social psychology*. 1983. Vol. 45. P. 357–376.
12. De Bono E. De Bono's thinking course (revised & updated) by Edward de Bono. London : BBC Books, 2004. 338 p.
13. Lubart T., Mouchiroud C., Tordjman S., Zenasni F. Psychologie de la creativite. Paris : Armand Colin/VUEF, 2003.
14. Pufal-Struzik I. Kreatywność jako istotny składnik kompetencji studentów. *Edukacja Humanistyczna*. 2018. № 1. S. 87–97.
15. Sternberg R.J. Handbook of creativity. New York : Cambridge University Press, 1999.
16. Torrance E.P. Guiding creative talent. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice Hall, 1962. P. 120.
17. Vasylykevych Ya., Kikinezhdi O. et al. Creativity as a Resource of Adaptation in a Politically and Economically Unstable Environment. *Journal of Intellectual Disability – Diagnosis and Treatment*. 2020. Vol. 8. № 4. P. 710–718. <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2020.08.04.14>

Отримано: 22.09.2025

Рекомендовано: 30.10.2025

Опубліковано: 03.12.2025

УДК 316.6+159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3-4>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ПОЛІСИСТЕМНОЇ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Гейко Євгенія Вікторівна,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
ORCID ID: 0000-0002-2386-9679
Web of Science Researcher ID: AAK-7192-2020

У статті вказується, що цілісність є однією з фундаментальних властивостей складних утворень (систем); властивості та вимоги цілого розглядаються як важливі детермінанти розвитку, а розвиток цілісності особистості є його критерієм.

Визначається, що цілісність особистості проявляється як внутрішня узгодженість і співучасть, взаємопідтримка всіх частин-систем суб'єкта. Цілісна особистість – це особистість, яка орієнтована на значні самомодифікації; приймає і цінує власний досвід як цінний ресурс для таких самомодифікацій; схильна й налаштована використовувати інші позитивний досвід для самомодифікацій.

Виділено типи полісистемної цілісності особистості: «активний, практичний, сумлінний» – «толерантний»; «нерішучий, сумлінний, інтроактивний» – «адаптивний»; «імпульсивний, залежний» – «чутливий»; «нестабільний, емоційний» – «саморуйнівний»; «неемпатичний, упевнений у собі» – «схильний до накопичення»; «самодостатній, емоційно стабільний, радикальний» – «домінантний»; «чутливий, консервативний, залежний» – «боязкий»; «однозначний, конформний, жорсткий, схильний до домінування» – «негативіст»; «стриманий, напружений, сумлінний» – «залежний».

Грунтуючись на чисельних висновках наукових розвідок, доведено: коли особистість, яка зазнала впливу стресогенного чинника, має сформований негативний образ власного «Я», це провокує засвоєння захисних моделей поведінки. Останні згубно позначаються на рівні її соціальної активності та прагненні до самовираження. Унаслідок цього формується дезадаптивний тип особистості, якій бракує здатності ефективно пристосовуватися до мінливих обставин. На формування скоригованої особистісної структури впливають самосприйняття індивіда, вплив стрес-фактору, а також його ціннісне ставлення до оточення та світу загалом. Отже, «Я-концепція» слугує еталоном психологічної норми розвитку для людини, що пережила дію стресу. Саме завдяки інтегрованій реабілітаційній програмі, що включає методики психодинаміки й арттерапії, досягається корекція особистісної сфери індивідів, які зазнали стресового впливу, та успішне формування гармонійної особистості.

Ключові слова: полісистемна цілісність особистості, типи полісистемної цілісності особистості, цілісність, цілісність особистості.

Heiko Yevheniia. Psychological features of manifestations of polysystemic personality integrity

The article states that integrity is one of the fundamental properties of complex entities (systems); the properties and requirements of the whole are considered important determinants of development, and the development of personal integrity is its criterion.

It is determined that the integrity of the personality manifests itself as internal consistency and participation, mutual support of all parts-systems of the subject. An integral personality is a personality that is oriented towards significant self-modification; accepts and values its own experience as a valuable resource for such self-modification; is inclined and willing to use other positive experiences for self-modification.

The following types of polysystemic integrity of personality have been identified: “active, practical, conscientious” – “tolerant”; “indecisive, conscientious, introactive” – “adaptive”; “impulsive, dependent” – “sensitive”; “unstable, emotional” – “self-destructive”; “unempathetic, self-confident” – “prone to accumulation”; “self-sufficient, emotionally stable, radical” – “dominant”; “sensitive, conservative, dependent” – “timid”; “unambiguous, conformist, rigid, prone to dominance” – “negative”; “restrained, tense, conscientious” – “dependent”.

Based on numerous scientific findings, it has been proven that when a person who has been exposed to a stressful factor has a negative image of their own "I", this provokes the adoption of defensive behavior patterns. The latter have a detrimental effect on the level of social activity and the desire for self-expression. As a result, a maladaptive personality type is formed, which lacks the ability to effectively adapt to changing circumstances. The formation of a corrected personality structure is influenced by the individual's self-perception, the influence of stress factors, and their value-based attitude towards others and the world in general. Thus, the "I-concept" serves as a benchmark for the psychological norm of development for a person who has experienced stress. It is thanks to an integrated rehabilitation program, which includes psychodynamic and art therapy techniques, that the personal sphere of individuals who have experienced stress is corrected and a harmonious personality is successfully formed.

Key words: *polysystemic integrity of personality, types of polysystemic integrity of personality; integrity, integrity of personality.*

Вступ

Проблема особистості є однією із ключових у психологічній науці. Концентрація уваги на феномені особистості визначається її особливим статусом як об'єкта наукового дослідження. Сучасна наука перебуває на етапі об'єднання всіх знань про індивіда. Дослідження особистості забезпечує системне з'ясування об'єкта дослідження і відповідає тенденції цілісного пізнання індивіда [3].

Цілісність визначається комплексом зв'язків між внутрішніми елементами системи і зовнішніми відносинами, взаєминами та взаємодіями. Внутрішні і зовнішні зв'язки цілісної системи відповідають один одному та гармонізуються. Під час формування та існування цілісності завжди існує деяка невідповідність зовнішніх і внутрішніх зв'язків системи. Тому цілісність системи є результатом її попереднього розвитку; вона є результатом здатності підтримувати цей стан у процесі постійного руху, змін і прогресу.

Отже, на основі результатів психологічного аналізу наукових етапів можна зазначити, що цілісність є фундаментальною властивістю складних утворень (систем), властивості та вимоги цілого виступають важливими детермінантами розвитку, а розвиток властивостей цілісності є критерієм розвитку.

Мета статті – виявити психологічні особливості цілісності особистості як специфічної організації індивідуума, її прояви та провідні типи.

Виходячи з логічних особливостей розвитку наукових знань від диференціації до інтеграції [2] на початку знання, яке з'являється у своїй власній оригінальній цілісності, дещо наївно починає ділитися, диференціюватися на окремі цілісності, а на етапі гуманітарної парадигми спостерігається тенденція до інтеграції окремих цілісностей в єдине цілісне знання. Отже, відбувається розвиток, формування та упорядкування наукових знань про цілісність особистості. Тому наявна потреба в концептуалізації феномену цілісності особистості в одну організовану систему. Увага зосереджується на багатьох окремих, ізольованих системах цілісності, які об'єднуються, інтегруються та самоорганізуються в одну систему. Структурні властивості, багатовимірність, ієрархія єдиної цілісності особистості формують ключові позиції аналізу цілісності особистості як системи, яку можна досліджувати та формувати.

Якщо розглядати концепцію цілісності особистості із цієї позиції, то особистість і світ є одночасно компонентами й незалежними системами. Компонент особистості має біохімічні, фізіологічні та соматичні властивості. Компонент світу має той самий зміст, але коли з'являється інша людина, то додаються фізичні, механічні й інші властивості, якщо речі й об'єкти з'являються як світ. Таким чином, цілісність поділяється, а її компоненти є дискретними.

Отже, цілісний світ організований у полісистеми через взаємодію особистості та її світу у двох позиціях: незалежних системах і підсистемах одна одної. Це означає, що весь світ дотримується принципу дуальності високоякісної визначеності.

Полісистемні взаємодії між особистістю та її світом поділяються на різні компоненти. Взаємодії локалізуються в полі компонента особистості та в полі компонента світу. Позиція (система або підсистема), локалізація (у компоненті особистості та світу) та взаємодія (з урахуванням позиції та локалізації) – ключові параметри цілого світу. Вони забезпечують йому різноманітність, неоднорідність та відносність.

Варто підкреслити, що полісистема характеризується дуалізмом високої якості визначеності та відносності. Дуалізм має таке проявлення: стабільність і мінливість, послідовність і непослідовність, схильність до планування та автоматизм, ініціативність і стереотипність.

Матеріали та метод

Для виявлення особливостей прояву полісистемної цілісності особистості було проведено емпіричне дослідження [1].

Студенти Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка у Кропивницькому (напрями підготовки: практична психологія, філологія, політологія) (267 осіб), а також студенти гуманітарного та педагогічного факультету (напрями підготовки: філологія (українська мова та література), практична психологія) Хмельницького національного університету (104 особи) взяли участь у дослідженні. З вибірки: 110 осіб (студенти-психологи) було виявлено 28 студентів, які демонструють «адаптивні» стратегії розвитку полісистемної цілісності особистості; 102 особи (студенти – політологи, філологи) було виявлено 20 студентів, які також ідентифікують «адаптивні» стратегії розвитку полісистемної цілісності особистості.

Використовувалися такі психодігностичні методики: 1) «Модифікований метод вибору портретів Л. Сонді»; 2) багатофакторний тест (Р. Кеттел) для встановлення індивідуальних особистісних схильностей; методи математичної обробки емпіричних даних.

Результати

Полярні групи адаптивних і неадаптивних стратегій поведінки, визначені окремо серед студентів-психологів і студентів – політологів, філологів [1]. Особи, які належали до групи адаптивних стратегій, були згруповані за їхніми психологічними характеристиками за допомогою кластерного аналізу. Програма кластеризації сформувала групи осіб, які схожі одна з одною за суттєвими психологічними особливостями, що відрізняють їх від інших груп.

Групи осіб, які мають подібну комбінацію особливостей (закономірностей), утворюють психологічні типи, що трапляються серед адаптивних і неадаптивних стратегій, які обирають студенти – політологи, філологи, студенти-психологи. Зазначимо, що типи емпірично ідентифікуються як ті, що існують у конкретному середовищі (вищі навчальні заклади). Однак зрозуміло, що освітня діяльність студентів – політологів, філологів і студентів-психологів має свою специфіку й висуває вимоги, що різняться за своїм змістом. Оскільки розвиток полісистемної цілісності особистості серед студентів – політологів, філологів і студентів-психологів може бути різним, то і поєднання характерологічних факторів цілісності особистості також може бути різним. Результати студентів – політологів, філологів і студентів-психологів представлені окремо.

За результатами кластерного аналізу група адаптивних стратегій поведінки студентів-психологів складається із двох типів – перший відрізняється від другого більш вираженою емоційною стабільністю («С») (17 із 28 осіб), соціальною сміливістю («N»), енергійністю та життєрадісністю («F»), практичністю («M»), а також більшою товариськістю, орієнтацією на думку групи («Q²»). «Фактор h» не настільки чітко виражений в осіб цього типу, але «фактор e» проявляється сильніше. Тип назви: «активний, практичний, сумлінний» – «толерантний».

Особи другого емпірично виділеного типу адаптивних стратегій поведінки студентів-психологів (11 із 28 осіб) демонструють меншу соціальну витривалість і силу «Я», вони менш практичні й більш неспокійні. Їхня залежність від групи менш виражена, але вони більше поклада-

ються на логіку, ніж на почуття, виявляють високу сумлінність і «фактор k+». Цей тип дістав назву «нерішучий, сумлінний та інтерактивний». Отже, обидва типи рис (адаптивний тип) виявляють загальні риси, найважливішими з яких є відсутність мімікрії та залежності.

Студенти-психологи, які використовують неадаптивні стратегії у процесі розвитку цілісності особистості, поділяються на три типи. Перший тип (5 із 28 осіб) характеризується життєрадісністю, енергійністю, низьким рівнем тривожності. Окрім того, вони характеризуються зниженим самоконтролем, імпульсивністю, опорою на почуття, безпосередністю. Водночас м'якість і чутливість («I») виражені більше, ніж у неадаптивних, висока залежність від думки групи («Q²»), менш виражена жорсткість, схильність відкладати ухвалення рішень і висновків. Цей тип характеризується високим індексом «фактора m», а також демонструє життєлюбність. Тип назви: «імпульсивний, залежний» – «чутливий». Імовірно, складність у розвитку цілісності особистості пов'язана із труднощами в соціальній адаптації, особливо у взаємодії з однолітками, викладачами.

Другий тип неадаптивних стратегій у розвитку цілісності особистості студентів-психологів виявляє вищу тривожність (9 осіб), неспокій («F»), меншу емоційну стабільність («C»). Вони характеризуються соціальною боязкістю («N»), депресивними тенденціями («O»), фрустрацією («Q4») і обережною, але «штучною» поведінкою («N»). Порівняно з іншими неадаптивними стратегіями поведінки особи цього типу дуже чітко представлені «фактором k», а також «фактором m». Тип назви: «нестабільний, емоційний» – «саморуйнівний».

Третій тип є єдиним неадаптивним у розвитку цілісності особистості студентів-психологів, який характеризується чітко вираженим «фактором p» (14 із 28 осіб). Тобто схильність до матеріальних цінностей сама собою не є фактором успішного розвитку цілісності особистості. Цікаво, що за високого рівня комунікативних потреб стажисти мають нижчий рівень міжособистісної чутливості, упевненості в собі. Імовірно, усе це ускладнює взаємодію із членами групи, а також створює бар'єри у процесі самоорганізації. Тип назви: «неемпатичний, упевнений у собі, схильний до накопичення».

Серед студентів – політологів, філологів, які обирають адаптивні стратегії розвитку цілісності особистості, за результатами кластерного аналізу виділено два типи. Перший демонструє «фактор p» (13 із 20 осіб), емоційну стабільність і водночас енергійність, соціальну сміливість. Вони мають високий показник «радикалізму» («Q1»), тобто переважають інтелектуальні інтереси, сприйняття нового. Окрім того, вони мають розвинену уяву, здатність до абстракції, розширення влади над навколишнім середовищем. Тип назви: «самодостатній, емоційно стабільний, радикал» – «авторитетний».

Другий тип адаптивних студентів – політологи, філологи (7 осіб) з високим рівнем особистої тривожності, нижчим рівнем «сили I» (але не нижче за середній) («C»). Вони більш боязкі («N»), стримані, серйозні й обережні («F»). Цей тип демонструє чутливість, підвищене почуття провини («O») та фрустрації («Q4»). А також вони характеризуються схильністю більше покладатися на факти, ніж на почуття; вони схильні підпорядковувати власне бачення світу соціальній реальності та життю і швидко ухвалювати однозначні рішення. Особи цього типу консервативні й уважають за необхідне дотримуватися чітких правил і цінностей. Показник «фактор m» середній. Тип назви: «чутливий, консервативний, залежний» – «боязкий».

Студенти – політологи, філологи, які використовують неадаптивні стратегії у процесі розвитку цілісності особистості, також поділяються на два типи. Перший тип представляють (12 із 20 осіб) енергійні, сміливі, але зосереджені на груповій підтримці, конформні, суворі. Характерно для осіб цього типу, що вони менше керуються логікою, ніж почуттями; схильні до однозначних оцінок і визначеного, послідовного уявлення про світ («фактор p–», «фактор k–»). Тип назви: «однозначний, конформний, суворий, схильний до домінування» – «негативісти».

Другий тип студентів – політологи, філологи, які використовують «неадаптивні» стратегії у процесі розвитку цілісності особистості, – стримані, серйозні та напружені. Варто зазначити, що вони більш самодостатні («Q2»), ніж перші, але майже однаковою мірою керуються як логікою, так і почуттями. Схильність до однозначних суджень, оцінок, до підтримки простого, чіткого й послідовного уявлення про світ є ще більш яскравою. Порівняно з попереднім типом, вони частіше проявляють «фактор е», схильність до «фактору м». Тип назви: «стримані, напружені, свідомі» – «залежні від батьків».

За результатами аналізу кластерних груп варто зазначити, що самі собою характеристики цілісності особистості не є передумовою «адаптивності» або «неадаптивності» стратегій розвитку полісистемної цілісності особистості. Вони є лише елементами особистісних патернів, що містять риси характеру, особистісні якості студентів – політологів, філологів і студентів-психологів. Інформація про ці складні індивідуально-психологічні патерни є більш надійною основою для пояснення та прогнозування успішності розвитку полісистемної цілісності особистості, ніж знання про індивідуальні характеристики цілісності або характеру студентів – політологів, філологів і студентів-психологів.

У підсумку варто зазначити, що серед студентів виділяють три основні характерологічні моделі, які перешкоджають успіху розвитку цілісності особистості, як-от: 1) самовпевнена байдужість до оцінок; 2) виражена тривожність, напруженість, депресія; 3) динамічність, веселість зі зниженим самоконтролем та ірраціональність для такого середовища за стилем поведінки та мислення.

Отже, важливо перевірити, що полісистемна цілісність особистості взаємодіє із внутрішньогруповими факторами «індивідуальних психологічних властивостей» (темпераментно-характерологічні властивості) та «особистістю» (особистісні якості, що формують цілісність особистості, за концепцією Л. Сонді).

Для визначення можливих нелінійних взаємозв'язків між характеристиками полісистемної цілісності особистості й індивідуально-психологічними властивостями особистості було використано дисперсійний аналіз (розбивка й однофакторний дисперсійний аналіз) полісистемної цілісності особистості й індивідуально-психологічних властивостей особистості. Акцент у дослідженні зроблено на кластерному аналізі даних, що дає змогу виділити однорідні прояви полісистемної цілісності особистості й індивідуально-психологічних характеристик підгрупи та визначити найважливіші ознаки, що дають змогу виявити відмінності в моделях поведінки з різними психологічними комбінаціями. Серед підопічних було виділено контрастні групи «інтегральних» і «неінтегральних» стратегій, оскільки розподіл балів за деякими тестовими показниками значно варіюється. Окрім того, особи, які були включені до «інтегральної» групи, за допомогою кластерного аналізу (метод «повного зв'язку») були згруповані за їхніми психологічними характеристиками. Програма кластеризації сформувала групу осіб, які є схожими за низкою значущих психологічних властивостей, та тих, які значно відрізняються від інших груп.

Групи осіб, які мають подібні комбінації ознак (патерни), варто розглядати як певні психологічні типи, що трапляються серед осіб, які обирають стратегії подолання труднощів, що сприяють розвитку «полісистемної цілісності» та «нецілісності». Ці типи емпірично ідентифіковані як такі, що фактично представлені в соціальному середовищі. Життєва й освітня діяльність студентів різних спеціальностей висуває різні вимоги до психологічних характеристик осіб.

Завдяки використанню кластерного аналізу для представлення результатів дослідження групам досліджуваних були надані такі назви: «полісистемна цілісність, субмодальність – нецілісність», «полісистемна цілісність, полярні категорії – нецілісність», «полісистемна цілісність, біполярні категорії – нецілісність».

У процесі аналізу емпіричних даних про зв'язок кожного з параметрів полісистемної цілісності з особистісними властивостями спочатку доцільно виявити їх окремо, а потім знайти

інтегральне поєднання параметрів. Тому розглядаються лінійні і нелінійні взаємозв'язки особистісних рис з кожним зі структурних блоків полісистемної цілісності особистості, а саме з показниками «субмодальність» і «полярна категорія», «біполярні категорії».

Згідно з тестом Л. Сонді, представлені такі показники: S – вектор сексуальності, P – вектор пароксизмальної привабливості, Sch – привабливість «Я», C – вектор контактної привабливості. Варто зазначити, що кожен вектор має дихотомічний характер, розділений факторами. Однак додаткові показники тестових факторів мають власні зв'язки із властивостями. Важливо також встановити граничні значення векторного показника, які відокремлюють осіб з полісистемною цілісністю від нецілісних. Існують значні відмінності в розподілі показника на вибірці студентів: студентів – політологів, філологів і студентів-психологів. Так, середній показник «полісистемної цілісності» студентів – політологів, філологів становить 1,8; стандартне відхилення 0,6. На вибірці студентів-психологів середній показник становить 2,9; стандартне відхилення 1,1. Отже, доцільно віднести осіб з векторним індексом більше ніж 2,9 бала до «полісистемної цілісності» студентів-психологів, а осіб з векторним індексом більше ніж 1,8 – до «полісистемної цілісності» студентів – політологів, філологів.

Тому під час подальшої інтерпретації результатів група студентів – політологів, філологів і студентів-психологів буде розглядатися окремо, а також у формі сукупної вибірки. Варто відзначити, що лінійні зв'язки «полісистемної цілісності-нецілісності» з характерологічними ознаками виявлені слабо (коефіцієнти кореляції низькі, але статистично достовірні).

У процесі аналізу кореляції характеристик полісистемної цілісності з характерологічними властивостями особистості, як уже зазначалося, виявлено відмінності у вибірці студентів: студентів – політологів, філологів і студентів-психологів. За допомогою кореляційного аналізу виявлено статистично значущі залежності між параметром «полісистемна цілісність-нецілісність» (векторний показник) з такими особистісними факторами.

На вибірці студентів-психологів: «О» («схильність до почуття провини – упевненість у собі») – 0,64 ($p < 0,001$); на вибірці студентів – політологів, філологів І («доброта – реалізм») – 0,68 ($p < 0,001$). На сукупній вибірці студентів – політологів, філологів і студентів-психологів: «О» («схильність до почуття провини – упевненість у собі») – 0,79 ($p < 0,001$); І («доброта – реалізм») – 0,67 ($p < 0,001$); «Q²» («незалежність – залежність від групи») – 0,60 ($p < 0,001$); Т («жорсткість – гнучкість») – 0,61 ($p < 0,001$).

Отримані результати свідчать про те, що «упевненість у собі» («О») більше притаманна «полісистемній цілісності» студентів-психологів, а «реалізм» і «практичність» («І») притаманні «полісистемній цілісності» студентів – політологів, філологів. За сукупною вибіркою було встановлено, що «полісистемна цілісність особистості» статистично пов'язана з «О» («схильність до почуття провини – упевненість у собі»), «І» («доброта – реалізм»), «Q²» («незалежність – залежність від групи»), «Т» («жорсткість – гнучкість»).

За результатами кореляційного аналізу зв'язку «цілісності особистості» з ознаками особистості (тест Л. Сонді) показники: S-вектор – прагнення до сексуальної близькості; P-вектор – пароксизмальні потяги або вектор демонстрації; Sch-вектор – І-потяг, І-стимули («мати або бути»); C-вектор – соціальна привабливість (привабливість для контактів).

На вибірці студентів-психологів: «Q³» («високий – низький самоконтроль поведінки») – 0,76 ($p < 0,001$). На вибірці студентів – політологів, філологів В («високий інтелект – низький інтелект») – 0,69 ($p < 0,005$); шкала «інтроверсія» – 0,57 ($p < 0,005$). На сукупній вибірці: «Q1» («гнучкість – жорсткість») – 0,65 ($p < 0,005$); «чутливість» – 0,55 ($p < 0,005$).

Отримані результати свідчать про те, що «емоційні» студенти-психологи мають низький рівень самоконтролю («Q³»), а «емоційні» студенти – політологи, філологи – інтроверти з високим рівнем інтелектуального розвитку. Агрегована вибірка показує, що висока «емоційність» у структурі цілісності особистості пов'язана із гнучкістю та чутливістю.

Варто також зазначити, що виявлений взаємозв'язок між «емоційністю» та «самоконтролем поведінки» є досить значущим. Адже він дозволяє зробити змістовні висновки щодо психологічної природи полісистемної цілісності студентів-психологів, а саме: особливості самоконтролю взаємопов'язані з аналітичним і синтетичним стилями мислення студентів.

Окрім того, значуща кореляція між «фактором h» – привабливістю життя (кохання, ніжність, відчуття повноти життя) і «залежністю від групи». Імовірно, важливо враховувати професійне середовище, яке визначає необхідність поєднання конформності та бажання жити студентів-психологів. На основі отриманих даних можна зробити психологічний опис кореляції «фактору h» і рис особистості, з урахуванням специфіки вибірки – студентів – політологів, філологів і студентів-психологів. На основі статистично значущих лінійних кореляцій можна виділити кілька лінійних кореляцій особистості, пов'язаних з полюсами «фактору h».

Отже, «фактор h», представлений у полісистемній цілісності особистості студентів, є таким: упевненість у собі, упевненість в особистому успіху та можливостях, життєрадісність; практичність і реалізм, більша довіра до раціональних аргументів. Відповідальність, незалежність, але думка групи є дуже важливою і визначає її поведінку. Тобто «фактор h» у структурі полісистемної цілісності особистості проявляється у сміливості студентів-психологів, активності в поєднанні із жорсткістю та соціальною залежністю. Ця категорія стажистів більше поважає загальноприйняті ідеї, власні думки, способи реалізації, дії, демонструє терпіння до традиційних труднощів. Високий рівень інтелекту та незалежності характерний для студентів-психологів з очевидним «фактором h».

Отже, «фактор h» як структурний компонент полісистемної цілісності особистості демонструє статистично значущі, але слабкі кореляції із жорсткістю та чутливістю на сукупній вибірці студентів-політологів, філологів і студентів-психологів. Тобто студент-психолог з «фактором h» характеризується напруженістю, а студент – політолог, філолог – інтроверти з високим рівнем інтелекту, відповідальністю.

Таким чином, «фактор h» не випадково поєднується з деякими характерологічними рисами, але характер і щільність взаємозв'язків можуть варіюватися в різних групах за професійними або індивідуально-типологічними критеріями.

За результатами кластерного аналізу було припущено, що характеристики факторів можуть бути пов'язані з характерологічними рисами особистості та стратегічними властивостями самоорганізації полісистемної цілісності особистості нелінійно. Для виявлення можливих зв'язків такого роду було застосовано однофакторний дисперсійний аналіз, реалізований у програмі статистичного аналізу *Statistica 5.5A (Breakdown & one-way ANOVA)*. Показник фактору є незалежною змінною і основою для розподілу досліджуваних категорій (студенти-гуманітарії та студенти-психологи) на три групи: 1-шу – з низькими значеннями змінної (нижній квартиль); 2-гу – із середніми значеннями; 3-тю – з високими значеннями (верхній квартиль). Також було проаналізовано варіацію всіх змінних (особистісні методи) для трьох груп «фактор h+», потім «фактор h–» для трьох груп. Отже, «фактор h» на вибірці студентів – політологів, філологів виявляє значущі взаємозв'язки з: інтроверсією; соціальною сміливістю; недовірою; товариськістю; соціальною бажаністю.

Таким чином, студенти-гуманітарії з «фактором h+» і «фактором h–» більш інтровертними, ніж студенти з амбівалентним фактором «h». Однак середні показники демонструють більш очевидну «залежність від групи» порівняно з «маргінальними» типами. Однак «фактор h+» є більш довірливим, зосереджуючись на відносинах у групі, а не на собі. Вони характеризуються соціальною бажаністю у відповідях на запитання. Ця тенденція також має прояв у студентів-гуманітаріїв з «фактором h+».

Студенти – політологи, філологи з «фактором h–» вирізняються самодостатністю і меншою залежністю від групових норм, а з «фактором h+» є більш терплячими, довірливими й товариськими.

На вибірці студентів-психологів «фактор h» виявляє значущі нелінійні залежності з: упевненістю в собі; соціальною сміливістю; рівнем інтелекту; домінантністю; схильністю до соціально бажаних дій.

Студенти-психологи з очевидним «фактором e» мають високий рівень інтелекту, упевненості в собі, соціальної сміливості та домінантності. «Фактор e+» більше схильний до проявів провини, соціальної стриманості, тоді як вони характеризуються самодостатністю. Отже, схожість двох вибірок (студентів – політологів, філологів і студентів-психологів) полягала в тому, що «фактор e+», на відміну від «середнього» та «фактору e–», демонструє соціальну стриманість та високу соціальну бажаність дій.

«Фактор p» на вибірці студентів – політологів, психологів за показником «фактор p–» виявляє значущі взаємозв'язки із: чутливістю, мрійливістю.

За показником «фактор s+» – з рівнем інтелекту, добротою.

Отже, за «фактором hu» студенти-психологи, студенти – політологи, філологи були розділені на осіб із «фактором hu+», які виявляють високий рівень інтелекту, меншу вразливість, вони більш раціональні, реалістичні. Студенти з «фактором hu–» виявляють краще розвинену уяву, водночас із «фактором hu+» показник «уява» значно вищий.

На вибірці студентів-психологів «фактор k–» за показником «фактор k+» асоціюється з: активністю; самодостатністю; самоконтролем; жорсткістю; інтелектом.

Отже, студенти-психологи з «фактором k–» виявляють менший самоконтроль у поведінці, ніж ті, що демонструють «фактор k+», і характеризуються раціональністю, переважанням логіки над почуттями.

Стажисти із середнім рівнем «фактору k» вирізняються активністю, життєрадісністю, залежністю від групових норм. Маргінальні типи – «фактор k+» і «фактор k–» – серйозні, більш інтенсивні та самодостатні.

Щоб з'ясувати, які індивідуально-психологічні характеристики взаємопов'язані з факторами цілісності та структурними компонентами полісистемної цілісності, було проведено кореляційний аналіз і порівняння психологічних особливостей груп – «факторів цілісності» та «структурних одиниць полісистемної цілісності» особистості. У результаті кореляцій психологічних показників було встановлено статистично значущі зв'язки для цих факторів.

Загальними характерологічними передумовами формування цілісності та полісистемної цілісності особистості є: сприйняття нового, наявність інтелектуальних інтересів; чутливість, чуйність, повага до цінностей, конформність; спонтанність і пряmlinійність; серйозність, розсудливість; упевненість у собі, відсутність депресивних тенденцій; високі вимоги до себе й інших, цілеспрямованість; низька «концептуальна диференціація».

За нашими спостереженнями, розвитку полісистемної цілісності особистості передують: вимогливість до себе й інших, відсутність депресивних тенденцій, а також упевненість у собі, особиста компетентність, цілеспрямованість, прояв інтелектуальних потреб. Окрім того, варто зазначити, що передумовою розвитку полісистемної цілісності особистості студентів є гнучкість і логіка.

Тобто полісистемна цілісність особистості взаємопов'язана з факторами, що втілюють цілісність особистості в концепції Л. Сонді. Отже, «фактор h» (привабливість життя), «фактор p» (розширення влади над навколишнім середовищем, основа для необхідності перетворення на свідомі (+) або несвідомі (–) дії привабливості), «фактор e» (сумлінність – відсутність совісті; толерантність – нетерплячість, доброта – злість, готовність допомогти – злість), «фактор hu» (механізми психологічного захисту за типом блокування або мімікрії проти небезпеки, амбіційності щодо двох потреб, як-от: ніжна любов або розпуста), «фактор k» (позиція, яка приймає або не приймає. Функція пов'язана із протилежними тенденціями «Я»: залучення до себе є взаємодією (+) або негативізмом, відмовою (–), «фактор m» (прагнення триматися за життя і буття, залежність від батьків або, навпаки, бажання бути вільним).

Зазначені фактори виявили значну кореляцію з особистісними факторами, включеними до структури цілісності особистості (за методом Л. Сонді).

Специфіка зв'язку між факторами цілісності особистості, структурними компонентами полісистемної цілісності й особистісними факторами з даною кореляцією має точні якісні та кількісні показники. У результаті факторного аналізу було встановлено, що для обох груп найбільш значущими сферами, з якими пов'язана полісистемна цілісність особистості, є досвід прекрасного як етичної категорії, «кохання», «наявність вірних друзів», «упевненість у собі, відсутність внутрішніх суперечностей», «пізнання (освіта, розвиток культури, інтелект)», «свобода як незалежність у діях», «щасливе сімейне життя», «творчість». Тобто схильність до самореалізації та усвідомлення потреби в активній і науковій діяльності студентів – політологів, філологів і студентів-психологів сприяє розвитку полісистемної цілісності особистості [1].

Висновки

Полісистемна цілісність особистості взаємопов'язана з факторами, що втілюють цілісність особистості в концепції Л. Сонді. Отже, стимулюючий ефект чинять такі фактори: «фактор h» (привабливість життя), «фактор e+» (сумлінність, толерантність, доброта, готовність допомагати), «фактор k» (прийняття себе й світу, взаємодія із собою – взаємодія+). Нижче-зазначені фактори негативно впливають на розвиток цілісності особистості: «фактор p» (розширення влади над навколишнім середовищем, основа для необхідності перетворення на свідомі (+) або несвідомі (-) дії тяжіння), «фактор e» (відсутність совісті, нетерплячість; злість, злоба), «фактор hu» (механізми психологічного захисту за типом блокування або мімікрії проти небезпеки, амбіційність щодо двох потреб: ніжною любові або розпусти), «фактор k» (позиція, яка приймає або не приймає). Функція пов'язана із протилежними тенденціями «Я»: привернення до себе є взаємодією (+) або негативізмом, відмовою (-), «фактор m» (прагнення триматися за життя і буття, залежність від батьків або, навпаки, бажання бути вільним). Зазначені фактори виявили значну кореляцію з особистісними факторами, що входять до структури цілісності особистості.

Тобто зв'язок між факторами цілісності особистості, структурними компонентами полісистемної цілісності й особистісними факторами з даною кореляцією виявляє точні якісні та кількісні показники. У результаті факторного аналізу було встановлено, що для обох груп найбільш значущими сферами, з якими пов'язана полісистемна цілісність особистості, є досвід краси як етичної категорії, «кохання», «наявність вірних друзів», «упевненість у собі, відсутність внутрішніх суперечностей», «пізнання (освіта, розвиток культури, інтелект)», «свобода як незалежність у діях», «щасливе сімейне життя», «творчість». Тобто схильність до самореалізації та усвідомлення потреби в активній і навчальній діяльності студентів – політологів, філологів і студентів-психологів сприяє розвитку полісистемної цілісності особистості.

Література:

1. Гейко Є.В. Цілісність особистості у вимірі системного підходу. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v9/i12/9.pdf>
2. Диференційна психологія : підручник / за заг. ред. С.Д. Максименка. 2 вид., переробл. і доп. Київ : Люділа, 2023. 572 с.
3. Інтегративно-особистісний підхід у психологічній науці : монографія / Г.О. Балл та ін. ; за ред. Г.О. Балла. Кіровоград : Імекс-Лтд, 2012. 206 с.

Отримано: 01.10.2025

Рекомендовано: 30.10.2025

Опубліковано: 03.12.2025

УДК 159.9.015

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3-5>

ПСИХОСЕМАНТИЧНИЙ ПІДХІД В ОЦІНЦІ ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЙ

Горська Галина Олександрівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психологічного здоров'я та розвитку особистості

Центральноукраїнського державного університету

імені Володимира Винниченка

ORCID ID: 0000-0002-8686-8223

Радул Ірина Геннадіївна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри практичної психології

Центральноукраїнського державного університету

імені Володимира Винниченка

ORCID ID: 0000-0002-3941-2518

Scopus Author ID: 57212620563

У статті розглядається проблема теоретичного обґрунтування та практичного застосування психосемантичного підходу в діагностиці особистості, зокрема для оцінювання персоналу організацій. Розкрито особливості психосемантики як наукової галузі, яка спрямована на виявлення індивідуальної системи значень та особистісних смислів, зафіксованих у свідомості суб'єкта діяльності. Відзначено, що теоретичні ідеї психосемантики реалізовані у специфічному підході до будови методик і організації експериментальних психологічних досліджень. Психосемантичні методи психодіагностики особистості дозволяють розкрити зміст категоріальної структури свідомості людини, зрозуміти, як вона сприймає і оцінює навколишній світ і саму себе. Ключовим завданням експериментальної психосемантики є реконструкція системи індивідуальних значень і особистісних смислів, сформованих і зафіксованих у свідомості людини.

Проаналізовано теоретичні засади побудови та технологія найбільш відомих і популярних психосемантичних методів діагностики особистості: семантичного диференціала Ч. Осгуда й репертуарної решітки Дж. Келлі. Наведено результати модифікації та апробації цих діагностичних засобів для роботи психолога у сфері бізнесу, з метою оцінювання персоналу установ і організацій.

Ділове оцінювання персоналу є обов'язковою процедурою у сфері HR-менеджменту, яка періодично здійснюється керівництвом для встановлення відповідності працівників посадовим вимогам, перспектив їхнього подальшого кар'єрного зростання. Дані спроб використання модифікованих варіантів психосемантичного диференціала (Semantic Differential) та репертуарної решітки (Repertory Grid Technique) з метою оцінювання професійних якостей персоналу засвідчили їхню зручність, доцільність, ефективність, можливість урахування реальних умов сучасного стану працівників і установ.

Ключові слова: психодіагностика, психосемантичні методи, семантичний диференціал, техніка репертуарних решіток, оцінка персоналу.

Horska Halina, Radul Iryna. Psychosemantic approach in evaluating organizational personnel

The article considers the problem of theoretical substantiation and practical application of the psychosemantic approach in personality diagnostics, in particular, for assessing organizational personnel. The features of psychosemantics as a scientific field aimed at identifying an individual system of meanings and personal meanings recorded in the consciousness of the subject of a certain activity are revealed. It is noted that the theoretical ideas of psychosemantics are implemented in a specific approach to the structure of methods and the organization of experimental psychological research. Psychosemantic methods of personality psychodiagnostics allow us to reveal the content of the categorical structure of a person's consciousness, to understand how he perceives and evaluates the world around him and himself. The key task of experimental psychosemantics is the reconstruction of the system of individual meanings and personal meanings formed and recorded in the human mind.

The theoretical foundations of the construction and technology of the most famous and popular psychosemantic methods of personality diagnostics are analyzed: Ch. Osgood's semantic differential and G. Kelly's repertory grid. The results of the modification and testing of these diagnostic tools for the work of a psychologist in the business sector, for the purpose of assessing the personnel of institutions and organizations, are presented.

Personnel performance evaluation is a mandatory procedure in the field of HR-management, which is periodically carried out by management to determine whether employees meet job requirements and the prospects for their further career growth. These attempts to use modified versions of the Semantic Differential and the Repertory Grid Technique to assess the professional qualities of personnel have demonstrated their convenience, feasibility, effectiveness, and the ability to take into account the real conditions of the current state of employees and institutions.

Key words: psychodiagnostics, psychosemantic methods, semantic differential, repertory grid technique, personnel evaluation.

Вступ

Актуальність проблеми теоретичних основ і прикладних аспектів застосування психосемантичних методів психодіагностики зумовлюється необхідністю подальшого розроблення цього, відносно нового у психології, напряму емпіричних досліджень. Руйнування академічних зв'язків з науковцями країни-окупантки створює умови розбудови власного методологічного базису психологічних досліджень на основі наявного в Україні наукового доробку в галузі психосемантики з урахуванням досвіду світових учених.

Натепер упровадження психосемантичного підходу лише набирає обертів і потребує системного обґрунтування концептуальних засад розкриття психологічних феноменів особистості з метою конструювання та верифікації релевантного діагностичного інструментарію. Незважаючи на зростання інтересу науковців до методологічних і прикладних підвалин психосемантики, психосемантичні методи ще не набули широкого застосування у психодіагностичній практиці, що й зумовило тему нашого дослідження.

Матеріали та метод

Використання психосемантики, яка була створена завдяки об'єднанню ідей психології та лінгвістики, надає широкі можливості проведення емпіричних досліджень у різних галузях психологічного знання. Експериментальну психосемантику можна розглядати як приклад успішного синтезу теоретичних позицій і дослідницьких практик, які активно розроблялися в зарубіжній (А. Анастасі, Д. Банністер, Г. Гоух, Дж. Келлі, М. Кун, Т. Макпартленд, Ч. Осгуд, М. Рокіч, Ф. Франселла) та вітчизняній психології (О.Ю. Артемьєва, В.Ф. Петренко, В.І. Похилько, В.П. Серкін, О.Г. Шмельов).

Популяризація психосемантичного напряму у психологічних дослідженнях підтверджується також роботами багатьох українських учених. Так, О.П. Соснюк [5] аналізує стан розробленості вказаної теми та називає низку наукових праць, у яких автори подають досвід використання психосемантичних методів. Найбільш продуктивними виявилися спроби виявлення за допомогою психосемантичного експерименту особливостей політичної та геополітичної свідомості українців (В.О. Васютинський, О.Ю. Дроздов, В.Л. Прокопенко), специфіки сприйняття громадськістю образів політичних лідерів (М.М. Слюсаревський, В.О. Татенко, П.Д. Фролов), становлення національної та громадянської ідентичності молоді (І.В. Жадан, І.В. Остапенко, О.П. Соснюк). На особливу увагу заслуговують системні напрацювання Н.М. Савелюк, О.В. Дробот, М.М. Теплякова, зусиллями яких було розвинуто та поглиблено психосемантичну теорію свідомості особистості; виокремлено психосемантичну структуру етнічної свідомості (О.М. Лозова), моральної свідомості (Ю.В. Тимош), професійної свідомості (Н.О. Кучеровська).

Проте вказане розмаїття наукових розвідок не вичерпує всієї проблематики щодо прикладних можливостей психосемантики у вивченні психічних явищ. **Метою нашого дослідження** стало обґрунтування теоретичних передумов застосування психосемантичних методів у діагностиці й оцінюванні психологічних особливостей особистості як суб'єкта праці.

У процесі дослідження використано теоретичний аналіз і систематизацію наукових літературних джерел; проаналізовано будову, процедуру та способи обробки відомих методів семантичного диференціала Ч.Е. Осгуда та репертуарних решіток Дж.О. Келлі; здійснено спробу їх модифікації та апробації відповідно до завдань оцінювання персоналу організацій.

Результати

Дослідження індивідуальної свідомості й суб'єктивної картини світу, серед іншого, представлено актуальним напрямом сучасної психології – експериментальною психосемантикою, яка почала свій розвиток у другій половині минулого століття. В основі психосемантичної парадигми лежать ідеї експериментальної реконструкції суб'єктивної картини світу людини, яка є продуктом індивідуальної та групової свідомості, виражена через систему суб'єктивних значень і особистісних смислів.

Під психосемантикою ($\psi\chi\eta$ – «душа», $\sigma\eta\mu\alpha\nu\tau\iota\kappa\acute{o}\varsigma$ – «позначати») розуміється «галузь психології, що вивчає генезис, побудову й функціонування різних форм існування системи значень в індивідуальній свідомості (образів, символів, символічних дій, а також знакових, вербальних феноменів)» [6, с. 408].

Перші дослідження в галузі психосемантики стосувалися проблеми розкриття змісту образу, як своєрідної перцептивної репрезентації світу, для вивчення якого можна використовувати лінгвістичні та психолінгвістичні методи. У рамках психосемантичного підходу ключовим поняттям виступає «*значення*» як форма відображення, що була сформована у процесі історичного розвитку суспільства й зафіксована у вербальних і невербальних компонентах людського досвіду. Тобто категорія «значення» відображає взаємозв'язок індивідуальної свідомості зі свідомістю колективною, суспільною [4, с. 263].

Психосемантичний підхід дослідження особистості реалізує парадигму «суб'єктності», відповідно до якої образ навколишнього світу є не копією, не точним відтворенням дійсності, а її інтерпретацією через призму особистісних чинників. Інформація, отримана в рамках цього підходу, спирається на суб'єктивні оцінки. А. Анастасі зауважує, що такі дослідження відображають вплив феноменологічної психології, в якій основна увага приділяється тому, *ЯК* подія сприймається індивідом [7, с. 468]. З позиції представників цього підходу (Е. Гуссерль, М. Гайдеггер, М. Мерло-Понті й інші), описи своїх переживань, досвіду, якостей є найбільш важливими, первинними, а не розглядаються як такі, що доповнюють об'єктивні дані інших досліджень.

Ставлення людини до зовнішнього світу не індиферентно, а упереджено; вона активно структурує цей світ у своїй свідомості, тим самим створює його суб'єктивну проєкцію. Аналіз результатів цього структурування і є предметом психосемантики. Основним об'єктом вивчення психосемантики є спосіб сприйняття людиною навколишньої дійсності, ніби «призма», через яку вона відображає світ.

Основним методом експериментальної психосемантики, як стверджує О.В. Дробот, є побудова суб'єктивних семантичних просторів – операціональних моделей категоріальної структури індивідуальної свідомості [3, с. 115]. Змістова інтерпретація висловлювань респондента вимагає «побачити світ очима обстежуваного», відчутти його способи осмислення дійсності, розкрити значення кожного складника цілісної суб'єктивної картини світу. Індивідуальна система значень, яка реконструюється в межах суб'єктивного семантичного простору, виступає своєрідною інтерпретаційною основою, смисловою опорою розуміння іншого.

Теоретичні й методичні основи психосемантичного підходу в діагностиці були закладені роботами Ч. Осгуда та Дж. Келлі. Психосемантичні методи, розроблені в рамках цього діагностичного напрямку, доповнюють традиційні психодіагностичні методики та дозволяють отримати інформацію про індивідуальну свідомість людини.

Методи побудови суб'єктивних семантичних просторів використовуються для дослідження категоріальних структур індивідуальної свідомості, аналізу її специфіки у процесі

сприймання людиною навколишнього світу. Так, Ч. Осгуд основну увагу приділив вивченню інваріантних категоріальних структур суб'єкта, а Дж. Келлі – індивідуальній специфічності особистісних конструктів.

Психосемантична діагностика спрямована на реконструкцію системи індивідуальних значень і особистісних смислів, на оцінювання категоріальних структур індивідуальної свідомості, на виявлення індивідуальних відмінностей у процесі категоризації. Технології, методики, які використовуються в експериментальній психосемантиці, є спеціально заданими видами мовленнєвої діяльності, що моделюють реальні комунікативні ситуації і дозволяють виявити різні аспекти функціонування і організації суб'єктивних значень категорій свідомості обстежуваного.

Значення як форма узагальнення водночас виступає основою класифікації, що упорядковує, диференціює об'єкти, явища, події навколишньої дійсності, дає їм оцінку. Ті семантичні компоненти, що визначають типологію класифікації, виявляються за допомогою спеціальних діагностичних процедур. Наприклад, це оцінювання себе або іншого на основі шкал, критеріїв, або класифікація об'єктів, понять за заданими ознаками, вирішення комунікативних завдань, організація діалогу з використанням вербальних засобів, пошук синонімів або антонімів до заданого слова-стимулу, знаходження асоціації тощо.

Психосемантичний підхід являє собою групу індивідуально орієнтованих методів, що дозволяють визначити зміст таких конструктів, що неусвідомлено діють, щодо світу й до власного «Я».

З опитувальниками психосемантичні методи поєднує те, що вони дозволяють виявити уявлення / знання особистості про себе й ґрунтуються на рефлексивному досвіді суб'єкта в самоспостереженні та самоаналізі. Водночас, на відміну від стандартизованих опитувальників, психосемантичні методи є ідіографічними й застосовуються для індивідуального обстеження. Вони виявляються корисними у прогнозуванні поведінки конкретних осіб у визначених ситуаціях, тоді як традиційні опитувальники дозволяють прогнозувати основні узагальнені тенденції поведінки загалом на досить тривалий відрізок часу, що знаходить своє втілення в понятті диспозиції.

Психосемантичний діагностичний підхід близький до проєктивних методів і чутливий до проблем інтерпретації. Але, на відміну від проєктивних методів, має справу з компактно представленими кількісними даними, які містять такі параметри, як когнітивна складність (число незалежних категорій – факторів), сила ознаки, яка виражається у ступені внеску кожного фактору в загальне поле й відображає їхню суб'єктивну значущість. Методи експериментальної психосемантики дозволяють здійснити формалізовану процедуру дослідження з можливістю більш глибокого аналізу результатів.

Психосемантичний підхід знайшов своє застосування передусім у діагностиці особистісних рис і утворень сфери самосвідомості. Він реалізується в методиках, стимульним матеріалом яких виступають вербальні означення особистісних властивостей, якостей, характеристик. Діагностика з їх використанням є самоописом суб'єкта або інших осіб за допомогою системи значень, виражених вербально, які відображають конкретні прояви особистості.

У контексті психосемантичного підходу особистість розглядається не як набір об'єктивних характеристик у просторі діагностичних показників, а як носій картини світу, як творець єдності індивідуальних смислів і значень, які у своїй сукупності відображають цілісний образ Я.

К.М. Гуревич класифікує діагностичні технології психосемантичних методик і виокремлює дві групи. Перша являє собою список дескрипторів (описів, назв рис), за допомогою яких обстежуваний має схарактеризувати себе або інших осіб. Друга група – це шкальні техніки, що складаються з дихотомічних пар понять, полюси яких представлені або окремими словами – якостями особистості, або короткими описами цих рис. Перша група представлена

Контрольним списком прикметників (Adjective Check List) Г. Гоуха. Другу групу презентує відомий семантичний диференціал (Semantic Differential) Ч. Осгуда.

До цієї класифікації чомусь не включено метод репертуарних решіток (Repertory Grid Technique), побудований на основі теорії особистісних конструктів Дж. Келлі, хоча більшість дослідників саме його вважають найбільш довершеним представництвом психосемантичного методу. На думку автора, суб'єктивна реальність, зафіксована у вербальній формі, є **конструктом** – особистісним утворенням, яке людина як дослідник «накладає» на суб'єктивний образ дійсності у власному розумінні для її упорядкування, опису, оцінювання, прогнозування. «Особистий конструкт – це ідея чи думка, яку людина використовує, щоб усвідомити або інтерпретувати, пояснити або передбачити свій досвід» [9, с. 9]. Конструкти мають вигляд біполярних понять, заданих антонімами; зміст антонімічних пар може бути суб'єктивним, тобто індивідуально заданим і сформульованим респондентом.

Особистість створює імпліцитну теорію – сформоване на основі власного досвіду уявлення про світ, його соціальний складник. Для діагностичних досліджень важливо, що конструкти продукуються респондентом, а не задаються зовні дослідником.

Для обстеження особистості як суб'єкта праці, образу Я працівників установ і організацій провідного значення набувають методи діагностики змісту свідомості та самосвідомості професіонала. В управлінні персоналом періодичне оцінювання співробітників є обов'язковою процедурою, яка здійснюється з метою підвищення ефективності їхньої праці та визначення потреб подальшого професійного зростання. Результати оцінювання надають можливість керівництву ухвалювати обґрунтовані рішення для ефективної організації функціонування колективу, мотивації персоналу.

За даними моніторингових досліджень, майже половина українських компаній систематично проводить оцінювання персоналу, за результатами якого ухвалюються важливі управлінські рішення щодо кадрової політики підприємства. Оцінювання персоналу – це регулярна перевірка працівників на відповідність займаній посаді, рівня професійних компетентностей і потенціалу для подальшого фахового розвитку.

Ділове оцінювання персоналу – це цілеспрямований процес установлення відповідності якісних характеристик персоналу (здібностей, мотивації і властивостей) вимогам посади або робочого місця [1, с. 276]. Л.В. Балабанова й О.В. Сардак зазначають, що оцінюванню підлягають не просто потенційні можливості працівника та його професійна компетентність, але й відповідність цих ознак ідеальній моделі. Тому постає необхідність з'ясування того, наскільки точним і повним є уявлення членів трудового колективу про цю «ідеальну модель», її змістове наповнення, суб'єктивного оцінювання кожного щодо відповідності – невідповідності їй.

Вибір методів оцінювання для кожної конкретної установи є унікальним завданням, згідно з реальним станом її розвитку й продуктивність. Система оцінювання має враховувати низку чинників, серед яких стратегічні цілі підприємства, його організаційні культура та структура, традиції, характеристика людських ресурсів, умови праці тощо.

Універсальність психосемантичного підходу забезпечується тим, що такі методики дозволяють виявити особистісний зміст «себе у професії» через виявлення особливостей усвідомлення і розуміння суб'єктом свого образу. Для забезпечення виконання діагностичного завдання оцінювання персоналу найбільш придатними видаються психосемантичні засоби. Вони мають широкі можливості щодо залучення обстежуваних у процес діагностування, роблячи їх суб'єктами власного рефлексивного процесу.

Зважаючи на вищесказане, для вирішення реальних завдань оцінювання персоналу організацій ми обрали психосемантичні методи, які апробували з урахуванням внесених нами модифікацій відповідно до потреб і можливостей конкретних установ.

Семантичний диференціал Ч. Осгуда [10]. Процедура обстеження проводилася у два етапи: спочатку з'ясування вимог до «ідеального професіонала», наступний крок – само-

оцінка особистісних властивостей відповідно до зазначених вимог. Перший етап реалізується через дискусію, обговорення у групі та створення спільними зусиллями «психологічного портрета» фахівця визначеної спеціальності. Зауважимо, що цей прийом використовується в роботі із професіоналами, які обізнані зі змістом професіограми та кваліфікаційної характеристики, тому відповіді зазвичай містять адекватний список професійно зумовлених рис – критеріїв якості діяльності.

Другий етап – суб’єктивне шкалювання, де парними характеристиками виступають групі напруження. Шкалу оцінювання психолог добирає на власний розсуд – це може бути 5- або 7-бальна градація; доцільним є також використання шкали Лайкерта (від +3 до -3). Процедура можна ускладнити, запровадивши після самоаналізу експертне оцінювання – членам групи (окремого підрозділу) пропонується оцінити кожного за вибраними попередньо критеріями. Завдання виконується анонімно.

Наступним діагностичним інструментом було обрано *техніку репертуарних решіток Дж. Келлі* [8]. Робота із «класичними» репертуарними решітками – досить громіздка й тривала процедура, у процесі якої респонденти виявляють утому, відмовляються добирати конструкти. Тому ми намагалися максимально спростити процес діагностування, залишивши основну ідею – прагнення виявити зміст особистісних конструктів працівників. Зразками й прикладами слугували попередні спроби використання методу для обстеження професійних особливостей працівників [11].

Елементами решітки були обрані співробітники конкретного підрозділу, відділу, члени якого проходили оцінювання. У нашому випадку кожна експериментальна група складалася з не більш ніж 10 осіб. Така кількісна характеристика дозволяє проаналізувати й порівняти професійно важливі риси колег, які добре знають один одного. В основну матрицю – решітку елемент «Я» цілеспрямовано не вносили, щоб забезпечити об’єктивність оцінок.

Як показали попередні спроби, для учасників дослідження проблемними є робота із тріадами та формування біполярних конструктів. Тому ми зупинилися на варіанті, у якому учасники групи порівнюють двох осіб, вказують, що в них є спільного, важливого для успішної діяльності. У процесі попарного порівняння кожен елемент фігурує по 3 рази (матриця готується заздалегідь). Група з 10 працівників зазвичай називає 15–20 рис і властивостей, не виявляючи ознак незадоволення і втоми.

Найбільш типовими конструктами, які були виявлені, стали такі:

- старанні;
- не бояться труднощів;
- доводять справу до кінця;
- грамотні, обізнані;
- компетентні, справжні професіонали;
- організовані, дисципліновані;
- не розбазарюють час даремно;
- акуратні у веденні документації;
- виявляють ініціативу;
- уміють вирішувати складні завдання;
- готові надати допомогу, підтримати.

Другий етап обстеження, як і із семантичним диференціалом, полягав у необхідності за заданими конструктами (які слугували критеріями оцінювання) виставити оцінку собі. Ми використовували 5-бальну шкалу, як найбільш прийнятну та зрозумілу для контингенту наших обстежуваних.

Наш перший досвід використання модифікованих варіантів психосемантичних методик показав доцільність і зручність цього діагностичного інструментарію для потреб оцінювання персоналу.

На нашу думку, використання психосемантичних методів у професійній діагностиці не набуло широкого розповсюдження, хоча серед сфер їх застосування в цій галузі варто назвати:

- оцінювання ставлення до професії загалом, до професійних обов'язків, вимог тощо;
- оцінювання ставлення до організації, виробництва, системи керівництва;
- відносини зі співробітниками, управлінським складом, підлеглими;
- визначення рівня сформованості професійної свідомості й особистості;
- з'ясування особливостей розвитку професійної компетентності;
- професійне самовизначення (у роботі з опитантами).

Ефективність використання діагностичних методів і процедур значно підвищується, якщо використовувати системний, комплексний підхід у доборі методик і організації обстеження. Залежно від поставлених завдань діагностичні комплекси можуть будуватися шляхом поєднання різних технік виявлення і виміру психічних утворень. Психосемантичні методи є зручним і високоінформативним засобом для такого синтезу.

Психосемантика створює своєрідний «місток» для взаємодії між психологом-діагностом і обстежуваним, робить останнього співучасником діагностичного процесу, включає обох у спільний комунікативний акт, ситуацію «тут і тепер», де вони користуються спільними мовними засобами.

Висновки

Проведене нами дослідження показало, що розуміння основних принципів і використання методів психосемантики у психодіагностиці розкривають широкі перспективи як для наукових експериментів, так і для вирішення практичних завдань у галузі HR-менеджменту. Психосемантичні методи діагностики особистості, на відміну від інших інструментів, дозволяють розкрити індивідуальну систему значень, утілену у зміст суб'єктивного образу людини, зокрема як працівника, фахівця окремої галузі трудової діяльності.

Нами було апробовано лише два діагностичні прийоми, розроблені відповідно до психосемантичного підходу, але отримані емпіричні дані дозволили переконатися в їхній релевантності та доцільності щодо оцінювання персоналу організацій. Підвищення ефективності результатів застосування психосемантичних методів можливе лише за умови їх ретельного доопрацювання, модифікації і валідизації стосовно використання у практиці психологічної служби сфери бізнесу.

Література:

1. Балабанова Л.В., Сардак О.В. Управління персоналом : підручник. Київ, 2011. 468 с.
2. Гуцуляк Н.П. Застосування сучасних технологій оцінювання та діагностики персоналу. *Збірник наукових праць Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного*. 2019. № 2 (40). С. 29–38.
3. Дробот О.В. Психосемантична теорія свідомості у вітчизняній психології як основа психосемантичного дослідження. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. 2013. Т. X : Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Вип. 25. С. 110–120.
4. Савелюк Н.М. Психосемантичні аспекти дослідження свідомості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія і педагогіка». 2010. Вип. 14. С. 260–268.
5. Соснюк О.П. Психосемантичні дослідження в Україні: актуальний стан та перспективи. *Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні)* : збірник матеріалів Науково-практичної конференції. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С. 515–518.
6. Шапар Б.В. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
7. Anastasi A., Urbina S. Psychological testing. Delhi : Pearson Education, 2006. 624 p.
8. Fransella F., Bell R., Bannister D. A Manual for Repertory Grid Technique: Second Edition. John Wiley & Sons Ltd., 288 p.

9. Kelly G.A. The psychology of personal constructs. Vol. 1. New York : Norton, 1955. 442 p.
10. Osgood Ch., Susi C.J., Tannenbaum P.H. The measurement of meaning. Urbana, IL : University of Illinois Press, 1957. 295 p.
11. Stewart V., Stewart A., Fonda N. Business Applications of Repertory Grid. McGraw-Hill Book Company, 1981. 211 p.

Отримано: 22.09.2025

Рекомендовано: 20.10.2025

Опубліковано: 03.12.2025

РОЗВИТОК РЕФЛЕКСИВНОГО МИСЛЕННЯ ЯК УМОВА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО СУПЕРВІЗІЇ

Дметерко Наталія Володимирівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри практичної психології

Центральноукраїнського державного університету

імені Володимира Винниченка

ORCID ID: 0000-0002-6333-8696

У статті порушено проблему рефлексивного мислення як умови підготовки майбутніх психологів до супервізії. Розкрито особливості супервізії як співпраці двох професіоналів. Показано, що за супервізії акцент ставиться на професійній допомозі іншому психологу з боку супервізора з набуття досвіду у вирішенні фахових завдань. Супервізія є важливим складником як на етапі професійного становлення психолога, так і у процесі його подальшої професіоналізації. Існують утруднення організації супервізії на етапі фахової підготовки практичних психологів в Україні. Стверджується, що супервізія передбачає сформованість у психолога відповідних компетентностей для її проходження. Однією з яких є професійна рефлексія. Обґрунтовано значення рефлексії та рефлексивного мислення як умови підготовки майбутніх психологів до супервізійної діяльності. Розкрито особливості рефлексивного мислення психолога. Рефлексивне мислення психолога скеровано на професійне пізнання глибинних прошарків психіки шляхом установлення взаємозв'язку зовні спостережуваних поведінкових проявів із глибинно-психологічними детермінантами з метою виявлення закономірностей функціонування феномену психічного та визначення ефективних шляхів надання психологічної допомоги суб'єкту в розв'язанні його особистісної проблеми, що супроводжується саморефлексією фахівця відповідності власних способів дій із завданнями професійної діяльності. Показано, що розвиток рефлексивного мислення відбувається у процесі глибинної психокорекції за методом активного соціально-психологічного пізнання (АСПП). Розкрито методологічні засади глибинної психокорекції, її методи та механізми змін учасників. Показано, що глибинно-корекційний процес підпорядковується законам позитивної дезінтеграції психіки та її вторинної інтеграції на більш високому рівні розвитку. Одним з основних методів глибинної психокорекції є діалог, який реалізується відповідно до основних положень психодинамічної парадигми.

Ключові слова: супервізія, рефлексивне мислення, професійна рефлексія, глибинна психокорекція, закони позитивної дезінтеграції та вторинної інтеграції психіки.

Dmeterko Natalia. Development of reflective thinking as a condition for preparing future psychologists for supervision

The article raises the problem of reflective thinking as a condition for preparing future psychologists for supervision. The features of supervision as cooperation between two professionals are revealed. It is shown that during supervision, the emphasis is on professional assistance to another psychologist by the supervisor in gaining experience in solving professional tasks. Supervision is an important component both at the stage of a psychologist's professional development and in the process of his further professionalization. There are certain difficulties in organizing supervision at the stage of professional training of practical psychologists in Ukraine. It is argued that supervision presupposes the formation of the psychologist's relevant competencies for its passage. One of which is professional reflection. The importance of reflection and reflective thinking as a condition for preparing future psychologists for supervisory activities is substantiated. The features of a psychologist's reflective thinking are revealed. The psychologist's reflective thinking is aimed at professional knowledge of the deep layers of the psyche by establishing a relationship between externally observed behavioural manifestations and deep psychological determinants in order to learn the patterns of functioning of the phenomenon of the psyche and determine effective ways of providing psychological assistance to the subject in solving his personal problem, which is accompanied by self-reflection by the specialist of the correspondence of his own methods of action to the tasks of professional activity. It is shown that the development of reflective thinking occurs in the process of deep psychocorrection using the method of active social and psychological cognition (ASPC). The methodological principles of deep

psychocorrection, its methods and mechanisms of changes in participants are revealed. It is shown that the deep correction process is subject to the laws of positive disintegration of the psyche and its secondary integration at a higher level of development. One of the main methods of deep psychocorrection is dialogue, which is implemented in accordance with the basic provisions of the psychodynamic paradigm.

Key words: *supervision, reflective thinking, professional reflection, deep psycho-correction, law of positive disintegration and secondary integration of psyche.*

Вступ

Сучасні умови розвитку суспільства, зростання ролі психологічної допомоги в системі охорони здоров'я висувають нові вимоги до професійної підготовки майбутніх психологів. Однією із ключових компетентностей, необхідною для ефективної професійної діяльності фахівця, є професійна рефлексія та рефлексивне мислення, що забезпечує усвідомлення власних дій, емоційних реакцій, професійних рішень і міжособистісної взаємодії в роботі із клієнтом.

Розвиток професійної рефлексії є необхідною умовою готовності майбутніх психологів до супервізії – процесу професійного супроводу, що сприяє підвищенню якості психологічної практики, профілактиці професійного вигорання та забезпеченню етичних стандартів діяльності. Супервізія передбачає вміння аналізувати власний досвід, усвідомлювати професійні труднощі, приймати конструктивний зворотний зв'язок, тобто саме те, що є можливим завдяки рефлексії.

Матеріали та метод

Практика супервізорства має відносно коротку історію виникнення та розвитку. Супервізія, яка була започаткована у психоаналітичній терапії З. Фрейдом, набула поширення та застосування в інших напрямках психотерапії (в аналітичній психотерапії К.Г. Юнга, когнітивно-поведінковій психотерапії, гештальт-терапії та інших).

Супервізія відрізняється від таких видів діяльності практичного психолога, як психоконсультавання та психотерапія. У характеристиці супервізії акцент ставиться на професійній допомозі іншому психологу з боку супервізора з набуття професійного досвіду у вирішенні фахових завдань. Супервізія – це співпраця двох професіоналів (більш і менш досвідченого або рівних із досвіду), у процесі якої супервізований може описати й проаналізувати свою роботу в умовах конфіденційності. А основна мета супервізії – допомогти супервізованому найкраще відповісти на потреби клієнта [4]. Супервізія – це особливий напрям роботи зі спеціалістом, метою якого є збільшення цілеспрямованості професійних дій, підвищення кваліфікації та ступеня задоволеності фахівцем власною роботою [1; 2; 4].

Супервізію розглядають як умову формування екологічної взаємодії консультанта із клієнтом. Супервізія розглядається як необхідна умов становлення та особистісно-професійного зростання фахівця, отже, і покращення якості послуг, що він надає [1; 2; 4].

Рівні супервізії, які визначаються метою супервізії, співвідносяться з рівнем професійної підготовки супервізованого: стажери в галузі психотерапії та соціальної роботи потребують радше практичного навчання виконання прийомів взаємодії та особистісно-професійної підтримки (навчальний рівень), а фахівці, які практикують, – аналізу якості роботи та зворотного зв'язку більш кваліфікованого спеціаліста (сертифікаційний рівень) [4].

У низці досліджень відмічається важливість супервізії для профілактики професійних деформацій і емоційного вигорання [1]. Супервізорство як один із засобів запобігання професійному вигоранню дає змогу психологам підвищувати рівень фахової майстерності та кваліфікації, досліджувати тіньові (несвідомі) мотиви вибору професії [7].

У зв'язку з уходженням системи освіти України до європейського освітнього простору все більш актуальною стає проблема підготовки психологів до супервізійної діяльності. На відміну від європейської системи освіти, де опанування практики супервізії є однією з умов і

засобом фахової підготовки психологів, у нашій країні ця практика лише починає запроваджуватись. Існують утруднення організації супервізії на етапі фахової підготовки практичних психологів в Україні. На думку Д.М. Туркової, ці утруднення мають організаційний характер. Так, навчальним планом не передбачено такий вид діяльності, отже, не виділено часу викладачам для його реалізації. І хоча елементи супервізії можуть бути присутніми на практичних заняттях, проте вони не є основним видом роботи. Проходження психологічної практики студентами в закладах освіти також не передбачає супервізії з боку шкільного практичного психолога, лише кураторство практикою, на волонтерських засадах. Порівняно з підготовкою психологів за кордоном, яка орієнтована на практику, для вітчизняної системи освіти більш характерною є постановка акценту на теорію і академізм. Автор наголошує на важливості балансу між теоретичним і прикладним аспектами підготовки практичних психологів, що буде гарантією якісної освіти [6].

Супервізія є важливим складником як на етапі професійного становлення психолога, так і у процесі його подальшої професіоналізації. Метою супервізійної практики є набуття психологом компетенції у проведенні психокорекційної роботи та формування відчуття доцільності їх використання в конкретній ситуації, формування вміння прогнозувати наслідки власних дій. Супервізор не лише навчає психолога технік роботи, а й допомагає йому усвідомити власні деструктивні тенденції, які зумовлюють труднощі взаємин з людиною, і стимулює досягнення належного рівня їхньої професійної компетентності [7].

Варто зазначити, що результативність супервізії залежить як від професіоналізму супервізора, так і від готовності психолога до її проходження. На ефективність проведення супервізії впливають досвід супервізованого, практичні й технічні навички здійснення професійних дій, рівень усвідомлення психологом його особистісних проблем [7]. Останнє передбачає розвиток професійної рефлексії та рефлексивного мислення психолога.

Мета статті – теоретично обґрунтувати значення рефлексії та рефлексивного мислення як умови підготовки майбутніх психологів до супервізійної діяльності; визначити методи розвитку рефлексивного мислення психолога.

Результати

Рефлексивне мислення психолога-практика має власну специфіку та професійно важливі характеристики. Сутнісною характеристикою рефлексивного мислення психолога є, з одного боку, здатність до професійної саморефлексії та самопізнання, а з іншого – рефлексія психоемоційного стану іншої людини (В.Г. Панок, Н.І. Пов'якель, М.В. Савчин та інші). Аналіз наукових джерел дозволяє узагальнити етапи рефлексивного процесу, якими є такі: «рефлексивний вихід», інтенціональність, об'єктивація, актуалізація рефлексії, осмислення та переосмислення різних аспектів змісту власної психіки, суперечностей, способів дій та іншого, узагальнення переосмисленого змісту, реорганізація (перебудова) способів урегулювання (дій) проблемно-конфліктних ситуацій.

Рефлексивне мислення психолога ми розглядаємо як вид мислення, що скерований на професійне проникнення у глибинні прошарки психіки шляхом установлення взаємозв'язку зовні спостережуваних поведінкових проявів із глибинно-психологічними детермінантами з метою пізнання закономірностей функціонування феномену психічного та визначення ефективних шляхів надання психологічної допомоги суб'єкту в розв'язанні його особистісної проблеми, що супроводжується саморефлексією фахівця узгодження власних способів дій із завданнями професійної діяльності [3].

Рефлексивне мислення психолога є проявом його професійної рефлексії. Н.І. Пов'якель професійну рефлексію розглядає як механізм саморегуляції професійного мислення практичного психолога. Функціонування професійної рефлексії пов'язується зі специфікою професійної діяльності психолога (переосмисленням і постановкою мети, усвідомленням змісту й адекватних способів діяльності, іншого). Дослідниця зазначає, що професійна рефлексія,

яка характерна для діяльності типу людина – людина, вирізняється здвоєністю, дзеркальністю взаємовідображення суб'єктів взаємодії, самопізнання та пізнання суб'єктами один одного [5]. Ми солідаризуємось із думкою автора щодо відсутності заданості проблеми та важливості вміння психолога її сформулювати, «побачити». Особливістю мислення практичного психолога є необхідність не тільки вирішення вже готових, сформульованих завдань і проблем, але й уміння їх діагностувати, правильно ставити питання, формулювати, окрім того, прогнозувати перспективи та психологічні наслідки їх подальшого розвитку [5].

Рефлексивне мислення має велике значення для супервізії, оскільки воно визначає рівень професійного розвитку психолога, його здатність до саморозуміння, саморозвитку й ефективної взаємодії з іншими фахівцями. Рефлексивне мислення дозволяє психологу усвідомлювати власні настанови, емоції, мотиви та способи професійної дії. У процесі супервізії це допомагає фахівцю бачити власні сильні і слабкі сторони, аналізувати помилки, приймати відповідальність за результати власних дій.

Розкриття значення рефлексивного мислення та рефлексії для супервізії нерозривно пов'язано з питанням методів розвитку.

Чинником розвитку рефлексивного мислення є глибинна психокорекція за методом активного соціально-психологічного пізнання (далі – АСПП), яка ґрунтується на методології психодинамічного підходу, що розробляється в дослідженнях академіка НАПН України Т.С. Яценко [8]. Глибинна психокорекція асимілює практику психоаналітичного підходу, гуманістичного підходу, трансперсонального підходу, когнітивної психотерапії та іншого. На відміну від психоаналітичної терапії, яка у своєму ортодоксальному варіанті скерована на лікування невротичних розладів, глибинна психокорекція орієнтована на роботу зі здоровими людьми.

Глибинна психокорекція, що є різновидом групових форм психокорекції, з одного боку, має специфічні особливості, що їм притаманні, як-от: груповий вплив, наявність групової динаміки, емоційна підтримка групою її учасників, забезпечення конструктивного зворотного зв'язку. З іншого – глибинна психокорекція за методом АСПП має сутнісні відмінності від інших видів групової психокорекції, зокрема соціально-психологічного тренінгу (далі – СПТ). Глибинна психокорекція скерована на реалізацію пізнавальної мети – пізнання феномену психічного в його цілісності та взаємозв'язку сфер свідомого і несвідомого [3].

Глибинно-корекційний процес скерований на надання психологічної допомоги людині в розв'язанні її особистісної проблеми. Результатом останнього є рефлексивні знання, отримані шляхом актуалізації емоцій і усвідомлення раніше неусвідомлюваного психічного змісту.

Рефлексивне мислення передбачає перетворення суб'єктом себе на об'єкт пізнання, перебування в дослідницькій позиції щодо змісту власної психіки. Цьому сприяють принципи роботи групи АСПП, як-от: рівність позицій, відсутність оцінних суджень, схвалень та покарань, прийняття іншого таким, як він є, відвертість, аналіз власних почуттів тощо. Ці принципи функціонування групи АСПП забезпечують психологічну захищеність її учасників [8].

Психологічній захищеності учасників АСПП також сприяє застосування у глибинній психокорекції візуалізованих репрезентантів. У глибинному пізнанні, яке здійснюється відповідно до основних положень психодинамічної теорії, як репрезентанти використовуються: комплекс тематичних психорисунків, неавторські рисунки, предметні моделі, моделювання з каменів та інше. Засоби візуалізації опредметнено репрезентують психічний зміст, який зберігається під блоком опору та витіснення, що робить його доступним для усвідомлення і рефлексії.

Зазначимо, що за допомогою візуалізованих репрезентантів психічний зміст об'єктивується у згорнутій, замаскованій формі. Їх семантичне перетворення (трансформація) на посередників глибинного пізнання психіки відбувається у процесі психокорекційного діалогу.

Метод діалогу у глибинній психокорекції реалізується відповідно до основних положень психодинамічної парадигми, які визначають його функціональні можливості в розвитку рефлексивного мислення майбутніх психологів-практиків, отже, і підготовки до супервізії. У глибинній психокорекції у форматі психодинамічної парадигми відсутні готові алгоритми проведення діалогу, за яких не враховується індивідуальність психіки суб'єкта. Психокорекційний діалог має сутнісні відмінності за своїми цілями, функціями та засобами реалізації від діалогічної взаємодії в повсякденному спілкуванні, що дозволяє розглядати його як один з основних методів розвитку рефлексивного мислення особи. У глибинному пізнанні діалогічна взаємодія підпорядкована пізнанню феномену психічного в його цілісності, організація якого визначається принципом додатковості [8].

Глибинно-корекційний процес підпорядковується законам позитивної дезінтеграції психіки та її вторинної інтеграції на більш високому рівні розвитку. У процесі глибинної психокорекції відбуваються зміни учасників на індивідуально-особистісному та груповому рівнях. Для початкової стадії роботи групи АСПП характерний високий рівень емоційного напруження, що породжує дезінтеграцію групи. На індивідуально-особистісному рівні мають місце процеси інтеграції. Якщо у груповій динаміці увага керівника зосереджена переважно на інтеграції групи, то в індивідуально-особистісній – на процесі позитивної дезінтеграції, що закономірно веде до інтеграції психіки на більш високому рівні розвитку. В індивідуально-особистісному аспекті завданням керівника групи є забезпечення багаторівневості групового процесу, щоб часткова позитивна дезінтеграція психіки змінювалась на часткову вторинну інтеграцію на вищому рівні розвитку. Групова інтеграція, що починається вже на початковій стадії роботи групи (що триває 2–3 заняття), сприяє зниженню в учасників глибинної психокорекції тривоги, напруження, прояву ситуативних захистів. Груповий ефект виявляється у феноменах наслідування, ідентифікації, катарсису [8]. Вищеназвані механізми визначають розвиток рефлексивного мислення учасників глибинної психокорекції на засадах самоорганізації.

Висновки

У підсумку зазначимо, що розвиток рефлексивного мислення є умовою професійного становлення майбутніх психологів та їх підготовки до супервізії. Рефлексивне мислення забезпечує здатність майбутнього фахівця до усвідомлення змісту власної психіки, способів дій, досвіду взаємодії із клієнтами, супервізором і колегами. Розкриття сутності супервізії дозволило визначити її як особливу форму професійної підтримки, спрямовану на забезпечення якості психологічної допомоги та фахового розвитку спеціаліста. Ефективність супервізійного процесу безпосередньо залежить від рівня сформованості професійної рефлексії та рефлексивного мислення, здатності до самоаналізу. Розвиток рефлексивного мислення відбувається у процесі глибинної психокорекції за методом активного соціально-психологічного пізнання, що ґрунтується на методології психодинамічного підходу.

Література:

1. Астремська І.В. Супервізія: профілактика та корекція емоційного вигорання працівників професій допомоги : монографія. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2024. 132 с. URL: <https://emed.library.gov.ua/wp-content/uploads/tainacan-items/26427/149916/Superviziia-profilaktyka-ta-korektsiia-emotsiynoho-vyhorannia-pratsivnykiv-profesiy-dopomohy.pdf>
2. Байдарова О.О., Матвієнко І.В. Супервізія як необхідна умова формування екологічної взаємодії консультанта із клієнтом. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 7 : Екологічна психологія. Вип. 29. С. 7–20. URL: http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2012_29/index.html
3. Дметерко Н.В. Емпіричне дослідження розвитку рефлексивного мислення психологів у процесі глибинно-корекційного діалогу. *Габітус* : науковий журнал. 2020. Вип. 17. С. 73–77. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.17.13>

4. Мушкевич М.І. Супервізія : навчальний посіб.ник до курсу «Супервізія». Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 188 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/21001/1/Superviziia.pdf>
5. Пов'якель Н.І. Професіогенез саморегуляції мислення практичного психолога : монографія. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2003. 295 с.
6. Туркова Д.М. Психологічні, педагогічні та організаційні умови запровадження європейських стандартів підготовки майбутніх практичних психологів у системі вищої освіти України. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України*. 2014. Випуск 25. С. 518–529. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2014-25>
7. Усатенко О.М. Супервізія як метод підвищення професіоналізму психолога-практика. *Психологія і суспільство*. 2008. № 2. С. 168–172. URL: <https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/362>
8. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.

Отримано: 29.09.2025

Рекомендовано: 31.10.2025

Опубліковано: 03.12.2025

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3-7>

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ ЛІДЕРА В СУЧАСНИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ

Лукіна Наталія Борисівна,

кандидат психологічних наук,

старший викладач кафедри психології

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

ORCID ID: 0009-0001-3229-7318

Шевченко Олена Василівна,

здобувачка вищої освіти спеціальності 053 «Психологія»

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

ORCID ID: 0009-0004-0075-5152

У статті представлені результати теоретичного дослідження поняття лідерства. Адже успішний розвиток сучасного суспільства й організацій в умовах глобалізації, технологічних змін і динамічного середовища визначається не лише наявністю ресурсів, а й ефективністю управлінської діяльності, ключовим елементом якої є лідерство. Феномен лідерства охоплює здатність особистості впливати на поведінку інших людей, організовувати їхню спільну діяльність, формувати бачення мети та мотивувати до її досягнення.

Проаналізовано результати емпіричного дослідження щодо емоційного інтелекту та рівня суб'єктивного контролю серед керівників підрозділів Товариства з обмеженою відповідальністю «СВАНТОВІТ». Для оцінювання емоційного стану особистості лідера застосовано Методику визначення рівня емоційного інтелекту Н. Холла та Методику дослідження рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера (в адаптації Є. Бажина, С. Голинкіної та А. Еткінда). Аналіз показав, що найбільш розвиненим компонентом емоційного інтелекту є емпатія (33% високих результатів), тоді як управління емоціями виявилось найменш сформованим (лише 21% високих результатів).

Загальний рівень суб'єктивного контролю свідчить про переважання внутрішнього локусу (58%), що є сприятливим для управлінської діяльності, однак у сфері невдач виявлено домінування зовнішнього локусу (54%). Отримані результати дозволяють зробити висновок про необхідність розвитку навичок емоційної саморегуляції та відповідального ставлення до поразок як важливих складників ефективного лідерства. Лідерські характеристики не є допоміжним компонентом, а виступають системоутворювальним чинником ефективного управління, який має бути ключовим об'єктом розвитку в управлінському середовищі.

Розкрито сучасні тенденції розвитку лідерства в організаційній сфері. Отримані дані можуть бути використані для подальшого розроблення програм розвитку лідерського потенціалу.

Ключові слова: лідер, емоційний інтелект, емпатія, саморегуляція, суб'єктивний контроль, локус контролю.

Lukina Natalia, Shevchenko Olena. Research on the emotional state of a leader's personality in modern organizations

The article presents the results of a theoretical study of the concept of leadership. After all, the successful development of modern society and organizations in the context of globalization, technological change, and a dynamic environment is determined not only by the availability of resources, but also by the effectiveness of management activities, a key element of which is leadership. The phenomenon of leadership encompasses the ability of an individual to influence the behavior of others, organize their joint activities, form a vision of the goal, and motivate them to achieve it.

The results of an empirical study on emotional intelligence and the level of subjective control among managers of different departments of "SVANTOVIT" LLC. To assess the emotional state of a leader's personality, N. Hall's Emotional Intelligence test and J. Rotter's Locus of Control Scale (adapted by E. Bazhin, S. Golyunkina, and A. Etkind) were applied. The analysis revealed that the most developed component of emotional intelligence is empathy (33% of participants showed high results), while emotion management turned out to be the least developed (only 21% with high results).

© Лукіна Н. Б., Шевченко О. В., 2025

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

The overall level of subjective control indicates the predominance of an internal locus (58%), which is favorable for managerial activity. However, in the sphere of failures, external locus predominates (54%), suggesting a tendency to attribute mistakes to external factors. The findings highlight the importance of developing emotional self-regulation skills and fostering responsibility for failures as essential elements of effective leadership. Leadership characteristics are not a secondary component, but rather a systemic factor in effective management, which should be a key focus of development in the management environment.

Current trends in leadership development in the organizational sphere are revealed. The data obtained can be used for further development of leadership potential programs.

Key words: leader, emotional intelligence, empathy, self-regulation, subjective control, locus of control.

Вступ

У сучасних умовах розвитку організацій лідерство розглядається не лише як управлінська функція, а також як комплекс особистісних характеристик, що забезпечують ефективну взаємодію, мотивацію персоналу та здатність ухвалювати стратегічні рішення. Особлива роль лідера в управлінні полягає в поєднанні організаційної функції зі здатністю надихати команду, створювати позитивний психологічний клімат і забезпечувати адаптивність організації до змінних умов середовища. Вивчення функцій лідерства дозволяє краще зрозуміти механізми впливу на групову поведінку, оптимізацію управлінських процесів і формування ефективних команд.

Одним із ключових чинників результативності лідерської діяльності є емоційний інтелект (далі – EQ) – здатність розуміти власні емоції, управляти ними та впливати на емоційний стан інших [3]. Іншим важливим аспектом є локус контролю, який визначає, бере особистість відповідальність за події у своєму житті (внутрішній локус) чи приписує їх зовнішнім обставинам (зовнішній локус) [12].

Поєднання цих характеристик формує емоційно-психологічну основу ефективного лідерства. Високий рівень EQ в поєднанні із внутрішнім локусом контролю сприяє відповідальності, стресостійкості та здатності до командоутворення. Натомість низькі показники цих якостей можуть призводити до зниження продуктивності управлінських рішень, зростання конфліктності й емоційного вигорання.

Матеріали та метод

Мета дослідження – проаналізувати емоційний стан керівників ТОВ «СВАНТОВІТ» з використанням методик Н. Холла та Дж. Роттера, визначити їхні сильні і слабкі сторони, а також надати рекомендації щодо розвитку емоційно-лідерських компетентностей. Дослідження проводилося серед керівників підрозділів різного спрямування ТОВ «СВАНТОВІТ». Участь у дослідженні взяли 24 особи. Тестування відбувалося індивідуально, у спокійних умовах, з попереднім інструктажем.

Аналіз емоційного стану особистості лідера проводили з використанням *Методики визначення рівня емоційного інтелекту Ніколаса Холла (N. Hall)* – це психодіагностичний інструмент, що дозволяє оцінити здатність особистості розпізнавати, розуміти та керувати емоціями, як власними, так і інших людей. Цей тест широко використовується у психологічних дослідженнях, освітніх закладах і кадрових службах для оцінювання емоційної компетентності.

Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (далі – РСК) Дж. Роттера в адаптації Є. Бажина, С. Голинкіної та А. Еткінда призначена для виявлення того, наскільки особистість схильна вважати себе відповідальною за події, що з нею трапляються, чи покласти це на зовнішні обставини (випадок, долю, інших людей).

Результати

Методика емоційного інтелекту Н. Холла дозволяє визначити рівень емоційного інтелекту (EQ) за п'ятьма основними шкалами, як-от:

1. Емоційна обізнаність (усвідомлення власних емоцій).
2. Управління емоціями.

- 3.Самомотивація.
- 4.Емпатія (розуміння емоцій інших).
- 5.Розпізнавання емоцій інших.

Зведені результати дослідження емоційного інтелекту за Н. Холлом представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Рівень емоційного інтелекту (n = 24, %)

Компонент EQ	Високий	Середній	Низький
Емоційна обізнаність	6 (25%)	13 (54%)	5 (21%)
Управління емоціями	5 (21%)	14 (58%)	5 (21%)
Самомотивація	7 (29%)	12 (50%)	5 (21%)
Емпатія	8 (33%)	10 (42%)	6 (25%)
Розпізнавання емоцій інших	6 (25%)	13 (54%)	5 (21%)

Отже, з таблиці 1 видно, що найбільш розвинений компонент – *емпатія*: 33% учасників мають високий рівень, що свідчить про здатність розуміти почуття інших, бути співчутливими та відкритими у стосунках. Середній рівень домінує в усіх п'яти компонентах (від 42 до 58%), що є нормальним для більшості людей і свідчить про потенціал для розвитку емоційної сфери. Найменше сформований компонент *управління емоціями*, лише 21% мають високий рівень, а інші можуть потребувати навичок емоційної регуляції (стресостійкість, контроль імпульсів тощо). Низький рівень у 20–25% учасників у кожному з компонентів, що вказує на потребу в цілеспрямованій психологічній роботі.

Зведені результати дослідження, представлені в гістограмі (рис. 1).

Отже, застосування методики Н. Холла дозволило оцінити рівень емоційного інтелекту працівників компанії «СВАНТОВІТ» за п'ятьма ключовими компонентами:

1. *Емоційною усвідомленістю*: більшість учасників демонструють високий рівень усвідомлення власних емоцій, що сприяє кращому розумінню себе й ефективнішій взаємодії з колегами.

2. *Управлінням власними емоціями*: значна частина респондентів виявила здатність контролювати свої емоційні реакції, що позитивно впливає на стресостійкість та ухвалення рішень у складних ситуаціях.

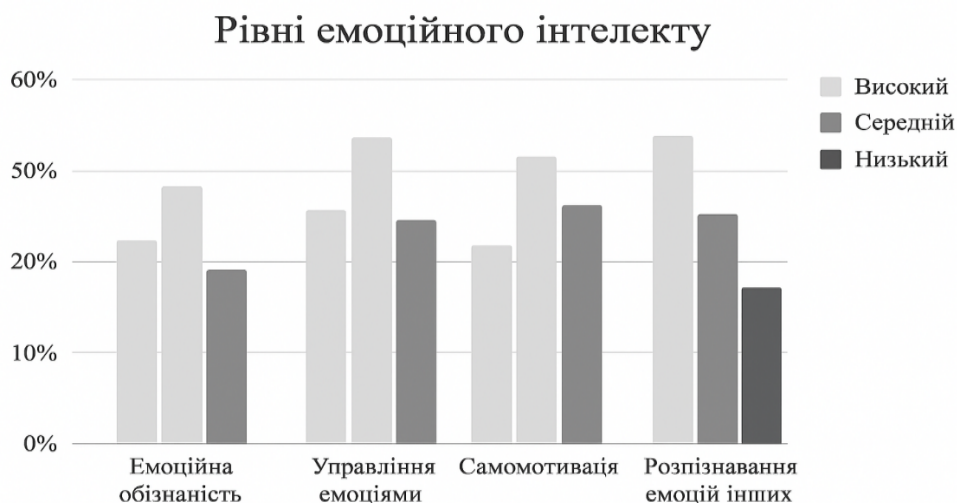


Рис. 1. Рівні емоційного інтелекту за методикою Н. Холла

3. *Самомотивацією*: рівень самомотивації серед працівників є достатнім для підтримки високої продуктивності й ініціативності в роботі.

4. *Емпатією*: учасники дослідження показали високий рівень емпатії, що сприяє створенню позитивного психологічного клімату в колективі й ефективному вирішенню конфліктів.

5. *Управлінням емоціями інших*: респонденти виявили здатність впливати на емоційний стан колег, що є важливим для лідерства та командної роботи.

Загальний рівень емоційного інтелекту в компанії «СВАНТОВІТ» можна схарактеризувати як високий, що свідчить про готовність працівників до ефективної взаємодії, адаптації до змін і підтримки позитивного робочого середовища.

Наступним етапом дослідження було використання Методики дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера в адаптації Є. Бажина, С. Голинкіної та А. Еткінда [2]. Дана методика дослідження дозволяє оцінити локус контролю – чи людина схильна брати відповідальність за події у своєму житті (внутрішній локус) чи вважає, що все залежить від зовнішніх обставин (зовнішній локус). Методика була застосована з метою проаналізувати емоційний стан особистості лідера, зокрема його локус контролю, що впливає на сприйняття відповідальності, ухвалення рішень та управлінську ефективність.

Основні шкали методики РСК: «Загальний рівень інтернальності» (далі – ЗРІ) – наскільки людина схильна брати відповідальність за своє життя; «Інтернальність у сфері досягнень» (далі – ІСД) – контроль за професійними, навчальними результатами; «Інтернальність у сфері невдач» (далі – ІСН) – сприйняття причин власних помилок; «Інтернальність у сфері сімейних стосунків» (далі – ІСС) – як людина оцінює свій вплив у сімейному житті; «Інтернальність у сфері здоров'я та хвороб» (далі – ІСЗ) – чи визнає особисту відповідальність за своє здоров'я.

Зведені результати дослідження РСК представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Рівень суб'єктивного контролю (n = 24, %)

Шкала	Внутрішній (%)	Зовнішній (%)
Загальний РСК	58 (14 осіб)	42 (10 осіб)
Досягнення (ДС)	62 (15 осіб)	38 (9 осіб)
Невдачі (НДС)	46 (11 осіб)	54 (13 осіб)
Сімейні відносини (СР)	50 (12 осіб)	50 (12 осіб)
Виробничі відносини (ВР)	55 (13 осіб)	45 (11 осіб)

За результатами дослідження рівня суб'єктивного контролю серед 24 осіб виявлено таке:

1. *Загальний рівень РСК* засвідчив переважання внутрішнього локусу контролю в більшості учасників (58%), що свідчить про готовність брати відповідальність за власні вчинки, ухвалювати рішення та впливати на перебіг подій у своєму житті.

2. *У сфері досягнень* 62% респондентів також демонструють внутрішню позицію, що свідчить про мотивацію до успіху, активність та цілеспрямованість. Вони вважають, що результат залежить від їхніх зусиль.

3. *Натомість у сфері невдач* спостерігається домінування зовнішнього локусу контролю (54%). Це може свідчити про схильність до зовнішньої атрибуції причин невдач, уникання відповідальності або труднощі із прийняттям поразок.

4. *У сімейній сфері* локус контролю розподілений порівну (50 на 50%), що вказує на індивідуальні особливості сприйняття ролей у сімейних відносинах, зокрема і вплив соціального контексту.

5. *У виробничій сфері* більшість респондентів (55%) також мають внутрішній локус, що є позитивним показником відповідальності та залученості у професійну діяльність.

Як видно з таблиці 2, внутрішній локус контролю переважає в більшості сфер, особливо у сфері досягнень (62%) та загальному РСК (58%), що свідчить про особисту відповідальність і самоконтроль.

У сфері невдач більше схильності приписувати відповідальність зовнішнім обставинам (54%).

У сімейних відносинах спостерігається баланс між внутрішнім і зовнішнім контролем.

У виробничій сфері також більше довіри до власних рішень (55%).

Отже, у досліджуваної групи загалом переважає внутрішній локус контролю, що є сприятливим фактором для розвитку відповідальності, самореалізації та адаптивності. Проте у сфері невдач помітна тенденція до зовнішнього приписування, що може потребувати психолого-педагогічної підтримки для формування навичок емоційної зрілості та відповідального ставлення до труднощів.

Дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) за Методикою Дж. Роттера (в адаптації Є. Бажина, С. Голинкіної та А. Еткінда) [2] дає змогу оцінити, наскільки люди схильні приписувати відповідальність за події у своєму житті собі (внутрішній локус) або зовнішнім чинникам (зовнішній локус). Це дослідження є особливо важливим для аналізу психологічної зрілості, мотиваційної структури особистості та готовності до ухвалення відповідальних рішень.

Основні проблемні аспекти, виявлені у процесі дослідження:

1. *Розбіжності у сферах контролю.* Було виявлено, що *рівень контролю залежить від життєвої сфери*. Наприклад, у сфері досягнень переважає внутрішній локус, що свідчить про відповідальність та ініціативність. Натомість у сфері невдач домінує зовнішній локус, тобто респонденти схильні шукати виправдання своїм невдачам у зовнішніх обставинах.

2. *Дисбаланс у розподілі відповідальності.* Частина учасників показала негнучкість локусу контролю, тобто однакова стратегія приписування відповідальності в різних ситуаціях (успіх – «я», невдача – «інші»), що може свідчити про незрілість в ухваленні рішень, психологічні захисти або уникнення саморефлексії.

3. *Рівень суб'єктивного контролю в сімейній і професійній сферах.* У сфері сімейних відносин результати виявили розподіл 50/50, що вказує на складність у чіткому визначенні відповідальності в міжособистісних стосунках. У професійній сфері переважає внутрішній локус, що є позитивною характеристикою для лідерських або організаційних здібностей.

4. *Наявність учасників з переважно зовнішнім локусом.* Приблизно 40% обстежених демонструють тенденцію до зовнішнього локусу, що потребує уваги – такі особи можуть мати знижену мотивацію, низьку впевненість у собі, уникати відповідальності, що впливає на командну роботу й адаптацію до стресу.

5. *Психолого-педагогічні наслідки.* Отримані результати можуть бути індикатором потреби у психологічному супроводі, тренінгах відповідальності, розвитку рефлексії та формуванні позитивної Я-концепції.

Отже, порівняння результатів двох методик показує взаємозв'язок між емоційним інтелектом і локусом контролю. Високий рівень емпатії та самомотивації поєднується із внутрішнім локусом у сфері досягнень, що свідчить про готовність брати на себе відповідальність та вести за собою інших. Водночас не досить сформовані навички управління емоціями та зовнішня атрибуція невдач є ризиками для розвитку ефективного лідерства.

Такі результати співзвучні з дослідженнями Д. Гоулмана [3], який наголошує на значущості саморегуляції для керівників, а також з даними про те, що інтерналі демонструють вищу продуктивність і адаптивність у складних ситуаціях.

Особистість лідера – ключовий чинник, що впливає на ефективність управлінської діяльності. Основні психологічні характеристики лідера, як-от рівень емоційного інтелекту, стиль керівництва, здатність до комунікації, рівень суб'єктивного контролю та мотивація, визнача-

ють: якість ухвалення рішень, ефективність взаємодії з підлеглими, стресостійкість, рівень довіри в колективі.

Згідно із проведеним аналізом методик ЕІ (Н. Холл) [9] та РСК (Дж. Роттер) [12] емпірично доведено, що лідери з високим емоційним інтелектом краще розуміють емоційні стани співробітників, можуть ефективно керувати конфліктами, мотивувати команду, що позитивно впливає на продуктивність. Лідери з високим суб'єктивним контролем демонструють внутрішню відповідальність за результати своєї діяльності. Це сприяє більш цілеспрямованій і проактивній управлінській поведінці.

Неналежний розвиток лідерських якостей (низький рівень інтернальності або емоційного інтелекту) призводить до втрати авторитету, частих конфліктів і зниження ефективності управління. Рекомендовано впроваджувати програми розвитку EQ та корекційні заходи для формування відповідального ставлення до помилок.

Висновки

Особистість лідера є визначальним фактором ефективності управлінської діяльності. Лідер, який постійно розвивається, адаптується до змін і підтримує команду, здатен вивести компанію на новий рівень успіху. Лідер є ключовою фігурою в будь-якій організації, адже саме він формує її стратегію, мотивує персонал і забезпечує ефективну взаємодію всередині колективу. Особистісні якості лідера безпосередньо впливають на ефективність управління, оскільки визначають стиль керівництва, культуру компанії та рівень продуктивності команди.

Отже, емоційний стан особистості лідера є ключовим чинником, що визначає ефективність управлінської діяльності. Також розвинені особисті якості, як-от раціональне мислення, амбітність, професіоналізм, прагнення до розвитку та харизматичність, сприяють формуванню ефективного стилю лідерства, позитивного психологічного клімату в колективі та високої продуктивності праці.

Література:

1. Вітвицька С. Психологія лідерства : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2016. 248 с.
2. Бажин Є., Голинкіна С., Еткінд А. Діагностика рівня суб'єктивного контролю. *Питання психології*. 1984. № 1. С. 152–156.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Чому він може значити більше, ніж IQ / пер. з англ. Київ : КМ-Букс, 2019. 512 с.
4. Жаріков Є., Крушельницький Е. Психологія управління. Київ, 2002. 268 с.
5. Чепелева Н. Психологія управління : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2018. 312 с.
6. Bar-On R. The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Rationale, Description and Summary of Psychometric Properties. *Measuring Emotional Intelligence*. Springer, 2004. P. 115–145.
7. Boyatzis R.E., McKee A. Resonant Leadership: Renewing Yourself and Connecting with Others Through Mindfulness, Hope, and Compassion. Boston : Harvard Business School Press, 2005. 256 p.
8. Cherniss C. Emotional Intelligence: Toward Clarification of a Concept. *Industrial and Organizational Psychology*. 2010. Vol. 3. № 2. P. 110–126.
9. Hall N. Emotional Intelligence. Test Manual. San Diego : EI Assessments, 1999. 64 p.
10. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. № 3. P. 197–215.
11. Petrides K.V., Furnham A. Trait Emotional Intelligence: Psychometric Investigation with Reference to Established Trait Taxonomies. *European Journal of Personality*. 2001. Vol. 15. № 6. P. 425–448.
12. Rotter J.B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*. 1966. Vol. 80. № 1. P. 1–28.

Отримано: 29.09.2025

Рекомендовано: 03.11.2025

Опубліковано: 03.12.2025

УДК 159.9.019.4:001.8 (045)

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3-8>

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СПРАВЕДЛИВОСТІ ЯК ПРОФЕСІЙНОЇ ЦІННОСТІ (ЯКОСТІ) У СТУДЕНТІВ-ЮРИСТІВ

Матвєєв Дмитро Олександрович,

аспірант кафедри психології та соціальної роботи

Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

ORCID ID: 0009-0003-1302-1185

У статті обґрунтовується психологічна програма розвитку справедливості як професійної цінності (якості) у студентів-юристів, яка створена на основі результатів комплексного емпіричного дослідження когнітивного, емоційно-ціннісного та конативного компонентів цього інтегрального особистісного утворення. Проаналізовано класичні й сучасні підходи до розуміння феномену справедливості зарубіжних учених, а також вітчизняні дослідження проблеми моральності та професійної підготовки майбутніх юристів. Наводяться результати емпіричного дослідження справедливості у студентів, які здобувають юридичну освіту. Констатується, що більшість респондентів мають досить розвинений когнітивний компонент справедливості, що виявляється у сформованих уявленнях про моральні норми. Водночас виявлено, що емоційно-ціннісний та поведінковий компоненти характеризуються суперечливістю: приблизно половина майбутніх юристів мають високий рівень прийняття інших і водночас вони виявляють схильність до соціального песимізму, а приблизно дві третини респондентів готові порушувати правила за відсутності зовнішнього контролю. Це вказує на необхідність інтегративної психологічної роботи. На основі отриманих даних запропоновано програму, яка включає три взаємопов'язані модулі, зміст яких передбачає розвиток когнітивного, емоційно-ціннісного та конативного компонентів справедливості в майбутніх юристів. Програма передбачає тренінгові заняття, групові дискусії, рольові ігри, кейс-аналіз, соціодраму, супервізію та індивідуальну рефлексію. Очікуваними результатами є підвищення здатності студентів до морального судження, розвиток емпатії, толерантності та позитивного самоствавлення, зниження рівня моральної дезангажованості та формування готовності брати на себе персональну відповідальність у ситуаціях морального вибору. Окреслено перспективи подальших досліджень, що передбачає експериментальну перевірку ефективності обґрунтованої програми.

Ключові слова: професійна цінність, справедливість, когнітивний, емоційно-ціннісний, конативний компоненти, моральні уявлення, емпатія, моральна дезангажованість.

Matvieiev Dmytro. Theoretical and methodological foundations of the psychological program for developing justice in law students

The article substantiates a psychological program for the development of justice as a professional value (quality) in law students, created on the basis of a comprehensive empirical study of the cognitive, emotional-value, and conative components of this integral personal formation. It analyzes classical and modern approaches to understanding the phenomenon of justice by foreign scholars, as well as domestic research on morality and the professional training of future lawyers. The article presents the results of an empirical study of justice among students pursuing legal education. It is noted that most respondents demonstrate a sufficiently developed cognitive component of justice, which is manifested in their established understanding of moral norms. At the same time, the emotional-value and behavioral components appear contradictory: about half of future lawyers show a high level of acceptance of others, while simultaneously displaying tendencies toward social pessimism; approximately two-thirds of respondents are willing to violate rules in the absence of external control. This highlights the need for integrative psychological work. Based on the obtained data, a program is proposed that includes three interrelated modules aimed at developing the cognitive, emotional-value, and conative components of justice in future lawyers. The program incorporates training sessions, group discussions, role-playing, case analysis, sociodrama, supervision, and individual reflection. Expected outcomes include improved moral judgment, the development of empathy, tolerance, and positive self-attitude, a reduction in moral disengagement, and the formation of readiness to assume personal responsibility in situations involving moral choice. The article outlines prospects for further research, including the experimental verification of the effectiveness of the proposed program.

Key words: professional value, justice, cognitive, emotional-value, and conative components, moral beliefs, empathy, moral disengagement.

Вступ

Становлення правової держави й інтеграція України в європейському правовому просторі актуалізують проблему формування в майбутніх юристів не лише професійних компетентностей, але й глибоких морально-ціннісних орієнтирів. Справедливість у цьому контексті виступає однією із ключових професійних якостей юриста, що забезпечує ухвалення рішень відповідно до принципів права та суспільного блага. Згідно із проєктом концепції реформи юридичної (правничої) освіти (2024 р.), сучасна підготовка правників має формувати не тільки знання нормативних актів, але й правову культуру, етичну свідомість, здатність протистояти тиску зовнішніх обставин та діяти на основі верховенства права [7].

Теоретичне осмислення феномену справедливості сягає класичних праць Дж. Роулза, який визначав її як «чесність» і баланс між рівністю та свободою [12]. Л. Кольберг у своїй стадіальній моделі пов'язував справедливість із розвитком морального мислення до постконвенційного рівня [11]. Дж. Рест і Д. Нарваез доповнили цей підхід чотирикомпонентною моделлю моральної поведінки, де поряд із моральною чутливістю і судженням важливими є мотивація та характер, що забезпечують перехід від судження до дії [13].

Сучасні дослідження підкреслюють, що наявність самих лише знань та уявлень про моральні орієнтири не є достатнім фактором, що зумовлює моральну поведінку. Дж. Гайдт довів, що моральні судження мають інтуїтивну природу та визначаються емоційними реакціями [10]. К. Акіно, А. Рід запропонували концепцію моральної ідентичності, яка відображає рівень інтеграції моральних рис і «Я-концепції» особистості; високий рівень інтеграції передбачає узгодженість між переконаннями й поведінкою [8]. А. Бандура показав, що навіть за наявності моральних норм люди можуть свідомо «вимикати» моральний самоконтроль через механізми моральної роз'єднаності – раціоналізації, зсуву відповідальності, дегуманізації жертви тощо [9]. Ці результати особливо важливі для юридичної освіти, оскільки дозволяють пояснити, чому декларовані цінності майбутніх юристів не завжди відображаються у професійній діяльності.

Українські дослідники також приділяли значну увагу психологічним аспектам становлення справедливості. І. Бех акцентував увагу на вихованні духовно зрілої особистості та розвитку совісності [1], Л. Клочек вивчала феномен ціннісної рефлексії та її роль у формуванні моральних орієнтацій особистості [5], Р. Каламаж аналізував становлення професійної Я-концепції майбутніх юристів [4]. В. Волошина й Е. Носенко детально досліджували розвиток емпатії і прийняття інших як базових умов моральності [2; 6], що дає можливість розглядати емоційно-ціннісний компонент справедливості як ядро її становлення.

Попри наявність ґрунтовних теоретичних і прикладних досліджень, не досить розробленими залишаються питання цілеспрямованого розвитку справедливості у студентів-юристів у процесі їхньої професійної підготовки. Традиційні освітні програми переважно зосереджені на когнітивному компоненті, приділяють менше уваги емоційно-ціннісному та конативному складникам, що ускладнює втілення моральних принципів у реальну поведінку.

Отже, актуальним є розроблення і теоретичне обґрунтування психологічної програми розвитку справедливості як професійної цінності в майбутніх юристів, яка б інтегрувала когнітивні, емоційно-ціннісні й поведінкові аспекти, ураховувала механізми моральної ідентифікації та запобігання моральній дезангажованості, а також відповідала сучасним вимогам юридичної освіти й суспільним викликам.

Матеріали та метод

Дослідження проводилося на базі Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка протягом 2023–2024 рр. У вибірку ввійшли *118 студентів* денної форми навчання спеціальності «Право» віком від 18 до 22 років (41% – юнаки, 59% – дівчата). Усі учасники надали інформовану згоду на участь у дослідженні, що відповідає вимогам Етичного кодексу психолога [3].

Мета емпіричного етапу – виявити особливості когнітивного, емоційно-ціннісного та конативного компонентів справедливості для визначення потреби у психокорекційній програмі та побудови її змісту.

До переліку психодіагностичних методик, які ми застосовували у процесі емпіричного дослідження, увійшли модифікована «Шкала совісності» (Р. Кеттел), застосування якої дозволило оцінити моральну відповідальність і дотримання етичних норм та схильності досліджуваних до самоконтролю; «Шкала прийняття інших» (В. Волошина), завдяки якій здійснювалося вимірювання рівня емпатії, толерантності та соціального оптимізму; тест-опитувальник самоствердження (далі – ОСО), послуговуючись яким ми визначали аутосимпатію, самоприйняття і рівень самоінтересу в учасників експерименту.

Отримані дослідні дані стали основою для обґрунтування психологічної програми розвитку справедливості, що інтегрує когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий аспекти й спрямована на формування в майбутніх юристів справедливості як особистісної якості (цінності), яка у процесі професійного становлення трансформується у професійну якість (цінність).

Результати

Проведене емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення рівня розвитку когнітивного, емоційно-ціннісного та конативного компонентів справедливості у студентів-юристів як інтегральної особистісної якості. Згідно з підходами Дж. Реста та Д. Нарваез, моральна поведінка є результатом узгодженої роботи когнітивних процесів (моральне судження), емоційної залученості (моральна мотивація) та поведінкових тенденцій (моральна дія) [13]. Наші результати підтверджують цю інтегральність, але виявляють низку суперечностей, які потребують цілеспрямованого корекційно-розвивального впливу.

Вивчення *когнітивного компонента* показало, що більшість студентів (понад 60%) демонструють сформовані уявлення про базові моральні принципи й здатність до диференціації ситуацій справедливості і несправедливості. Це узгоджується зі стадіальною теорією морального розвитку Л. Кольберга, відповідно до якої на віковому етапі, який збігається зі студентськими роками життя людини, домінує конвенційний рівень моральних суджень, а частина молоді переходить до постконвенційного, орієнтуючись на універсальні етичні принципи [11]. Водночас виявлено, що когнітивна поінформованість не завжди поєднується із глибинною особистісною інтеграцією цих знань: студенти можуть правильно оцінювати ситуацію, але не завжди ухвалюють відповідальні рішення у власній поведінці. Цей феномен добре пояснюється концепцією моральної ідентичності К. Акіно й А. Ріда, які наголошують, що для перетворення моральних переконань на дії вони мають бути частиною «Я-концепції» особистості [8].

Результати дослідження *емоційно-ціннісного компонента* справедливості виявили суперечливу картину. Приблизно 80% студентів продемонстрували негативну емоційну реакцію на несправедливість (обурення, гнів, бажання відновити рівновагу), що узгоджується із соціально-інтуїтивним підходом Дж. Гайдта, де моральні судження часто є результатом емоційних інтуїцій [10]. Проте за умов анонімності майже дві третини опитаних вказували на можливість порушення правил за відсутності зовнішнього контролю, що свідчить про деяку «розірваність» між емоційним реагуванням і готовністю діяти морально.

Показники за «Шкалою прийняття інших» (В. Волошина) також засвідчили поляризацію: 45,8% респондентів показали високий рівень прийняття інших, тоді як понад 40% виявили соціальний песимізм і схильність до недовіри. Це підтверджує положення Е. Носенко про те, що емпатія та прийняття іншого є не лише індивідуальною рисою, а й продуктом соціального навчання, що може як підтримувати, так і гальмувати розвиток моральних якостей [6]. Отже, емоційно-ціннісний компонент у значної частини студентів потребує розвитку: важливо не лише формувати знання про моральні норми, а й розвивати емоційну чутливість, емпатію, толерантність до відмінностей і здатність переживати співчуття до інших людей.

У межах вивчення *конативного компонента* справедливості аналіз поведінкових тенденцій показав, що значна частина студентів у ситуаціях морального вибору схильні уникати особистої відповідальності, делегувати вирішення проблем зовнішнім інстанціям або діяти формально. Це узгоджується з положеннями теорії моральної дезангажованості А. Бандури, відповідно до якої індивіди можуть раціоналізувати власні дії та знижувати внутрішній самоконтроль через механізми виправдання, дифузії відповідальності та знеособлення [9]. Такі тенденції є особливо ризикованими для майбутніх юристів, адже у професійній діяльності вони постійно стикаються із ситуаціями, де від них очікується ухвалення морально виважених рішень. Неналежний розвиток поведінкового складника справедливості може призвести до професійної деформації та толерування недобросовісних практик.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що, попри достатній рівень когнітивного розуміння принципів справедливості, у студентів виявляються труднощі у сфері емоційно-ціннісного реагування та реальної поведінкової реалізації цих принципів. Це свідчить про необхідність комплексної психолого-педагогічної програми, яка інтегруватиме когнітивні, емоційні та поведінкові впливи, формуватиме моральну ідентичність та знижуватиме дію механізмів моральної дезангажованості – за А. Бандурою, психологічного від'єднання від власних моральних норм [9]. Така програма має забезпечувати гармонізацію знань, емоцій і дій, сприяти становленню справедливості як стійкої професійної цінності (якості).

Результати емпіричного дослідження продемонстрували наявність у студентів-юристів суперечностей між когнітивним розумінням моральних норм та їх поведінковою реалізацією, а також занижений рівень емоційної чутливості й емпатії. Отже, ми вбачаємо чіткі передумови для створення та впровадження цілеспрямованої психологічної програми, спрямованої на розвиток справедливості як інтегральної особистісної якості, що включає когнітивний, емоційно-ціннісний і конативний компоненти [8; 9; 13].

Метою такої програми є створення умов для формуванню у студентів-юристів цілісного уявлення про справедливість, інтеграції моральних знань і цінностей у їхній професійній «Я-концепції», розвитку емоційної чутливості, емпатії та відповідальної поведінки, що забезпечує ухвалення морально обґрунтованих професійних рішень.

Завдання програми:

1. Когнітивний рівень: розширити знання студентів про етичні й правові засади справедливості, сформувати навички аналізу морально-правових дилем і диференціації ситуацій справедливості і несправедливості.

2. Емоційно-ціннісний рівень: розвивати емпатію, толерантність до відмінностей, здатність до морального співпереживання, підвищувати внутрішню мотивацію діяти відповідно до моральних принципів, створити передумови для інтеріоризації справедливості як особистісно значущої цінності.

3. Конативний (поведінковий) рівень: формувати навички відповідальної поведінки в ситуаціях морального вибору, підвищувати готовність брати на себе персональну відповідальність і протистояти соціальному тиску.

4. Інтегративне завдання: сприяти становленню моральної ідентичності майбутніх юристів та зниженню схильності до механізмів моральної дезангажованості [9].

Програма побудована на таких психологічних принципах:

1. Принципі гуманістичності – повага до особистості студента, створення безпечного простору для вираження власних думок і переживань (К. Роджерс, А. Маслоу).

2. Принципі інтеграції – поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів навчального процесу для досягнення цілісного ефекту.

3. Принципі активності – застосування інтерактивних форм роботи (тренінги, дискусії, кейс-аналіз), що стимулюють самотійну позицію студента.

4. Принципі рефлексивності – організація постійного самоаналізу та групової рефлексії для усвідомлення власних цінностей, мотивів і поведінкових стратегій.

5. Принципі системності – упровадження програми як частини освітнього процесу, із забезпеченням послідовності та регулярності занять.

Така програма, на нашу думку, має бути орієнтована на студентів-юристів 2–4-х курсів, які вже мають базові знання із правознавства та здатні до осмисленого аналізу морально-правових ситуацій. Участь саме цієї категорії студентів дає змогу запровадити програму у процес професійної підготовки, впливаючи на формування професійної ідентичності до початку активної практичної діяльності.

Ми пропонуємо психологічну програму розвитку справедливості, що має комплексну систему впливів, які інтегрують когнітивний, емоційно-ціннісний і конативний рівні особистісного функціонування. Програма передбачає послідовну роботу у трьох взаємопов'язаних модулях, кожен з яких має власні цілі, завдання, змістові блоки та методичні прийоми.

1. Когнітивний модуль. Метою когнітивного модуля є розширення уявлень студентів про природу справедливості, моральних норм і правових засад суспільного життя, а також формування навичок морального судження.

Змістові блоки:

- аналіз класичних концепцій справедливості (Дж. Роулз [12], Арістотель, Цицерон);
- стадіальна теорія морального розвитку (Л. Кольберг [11]);
- чотирикомпонентна модель моральної поведінки (Дж. Рест, Д. Нарваез [7]);
- огляд сучасних етичних викликів професії юриста.

2. Емоційно-ціннісний модуль. Цей модуль покликаний активізувати внутрішню мотивацію діяти справедливо, розвивати емпатію, моральні емоції та ціннісну рефлексію. Змістові блоки:

- розвиток емоційної чутливості до порушень справедливості;
- тренінг емпатії та толерантності (В. Волошина [2], Е. Носенко [6]);
- робота з моральними емоціями: провина, сором, гнів, співчуття (К. Aquino, А. Reed [8]);
- розвиток позитивного ставлення майбутніх юристів до себе як носіїв моральної якості справедливості.

3. Конативний (поведінковий) модуль. Головна мета цього модуля – трансформувати моральні знання і емоційні настанови в конкретні поведінкові патерни.

Змістові блоки:

- відпрацювання навичок морального вибору через моделювання реальних ситуацій юридичної практики;
- формування готовності брати на себе відповідальність у складних ситуаціях;
- подолання механізмів моральної дезангажованості (А. Бандура [9]).

Отже, програма покликана забезпечувати гармонійний розвиток усіх складників справедливості: від когнітивного розуміння до емоційної залученості й поведінкової реалізації. Її інтегративний характер дозволяє не лише розширити знання, а й створити внутрішню готовність студентів-юристів діяти відповідно до принципів справедливості у професійній і особистісній сферах.

Реалізація програми розвитку справедливості у студентів-юристів має здійснюватися комплексно та передбачає поєднання групових, індивідуальних і рефлексивних форм роботи, що забезпечує багаторівневий вплив на особистість учасників. Покладені в основу програми принципи покликані створити безпечний освітній простір, де студент має змогу вільно висловлювати власні думки, аналізувати моральні дилеми та формувати навички морально відповідальної поведінки.

Провідною формою роботи ми вбачаємо тренінгові заняття, оскільки даний метод сприяє активній взаємодії та забезпечує умови для розвитку емпатії, моральної рефлексії та усвідом-

леного вибору поведінкових стратегій. Тренінги мають поєднувати короткі мінілекції, інтерактивні вправи, рольові ігри та фасилітовані обговорення, що дозволить учасникам відразу інтегрувати теоретичні знання та власний досвід. Особлива увага має приділятися груповим дискусіям, які мають на меті розгляд морально-правових кейсів, та стимулювати формування колективних моральних норм. Обговорення мають бути побудовані за методом моральних дилем Л. Кольберга [11], що сприятиме переходу від конвенційних форм мислення до постконвенційних, коли студенти почнуть апелювати не лише до зовнішніх правил, а й до універсальних принципів справедливості.

Важливе місце посідають методи розвитку емоційної чутливості й здатності до співпереживання. Найбільш релевантними для цього ми вбачаємо елементи тренінгу емпатії та прийняття іншого (В. Волошина, Е. Носенко [2; 6]), вправи з відтворення ситуацій несправедливості, соціодрами та психодрами, під час яких студенти мають змогу відчувати себе учасниками конфлікту й пережити його з різних позицій. Такі вправи дають можливість знизити рівень емоційної байдужості та підвищити чутливість до порушення прав інших людей.

На поведінковому рівні треба застосовувати моделювання професійних ситуацій, де учасники будуть виконувати ролі адвокатів, прокурорів, суддів, членів журі чи сторін конфлікту. Це дозволить відпрацювати практичні навички ухвалення рішень в умовах моральної невизначеності, зіткнення особистих і професійних інтересів, а також навчитися нести відповідальність за власний вибір. Супервізійні сесії забезпечували глибинну рефлексію досвіду, обговорення сильних і проблемних моментів, визначення шляхів особистісного вдосконалення.

Висновки

Застосування зазначених форм і методів дозволить створити психологічний простір, який охоплюватиме всі компоненти справедливості – когнітивний, емоційно-ціннісний і конативний, забезпечить умови для їх узгодженого розвитку. Методологічна основа програми спирається на соціально-когнітивну теорію А. Бандури [9], відповідно до якої навчання відбувається через спостереження, моделювання та рефлексію, а також на ідеї гуманістичної психології, що підкреслюють унікальність особистості й важливість самореалізації у процесі навчання (К. Роджерс, А. Маслоу). Такий підхід дає змогу не лише інформувати студентів про етичні стандарти професії, але й створити простір для формування власної моральної позиції, підвищення рівня емпатії та розвитку поведінкової готовності до справедливих дій.

Розроблена психологічна програма розвитку справедливості у студентів-юристів має на меті інтегрований вплив на когнітивний, емоційно-ціннісний та конативний рівні становлення особистості, що особливо важливо в умовах сучасної трансформації правової системи й підвищення вимог до професійної етики юриста. Очікується, що впровадження програми сприятиме гармонізації знань, цінностей і поведінкових проявів студентів, формуванню їхньої внутрішньої мотивації до дотримання етичних норм і ухвалення морально виважених рішень у майбутній професійній діяльності.

На когнітивному рівні прогнозується зростання здатності студентів аналізувати моральні та правові дилеми, узгоджувати власні рішення із принципами соціальної та правової справедливості, а також частіше орієнтуватися на універсальні етичні стандарти, характерні для постконвенційного рівня морального мислення, за Л. Кольбергом [11]. На емоційно-ціннісному рівні очікується розвиток емпатії, толерантності до відмінностей, чутливості до порушень справедливості, інтеграція моральних цінностей у «Я-концепції» особистості (К. Aquino, А. Reed [8]). На конативному рівні прогнозується зростання готовності брати на себе персональну відповідальність, зниження схильності до використання механізмів моральної дезангажованості (А. Бандура [9]), формування навичок морально відповідальної поведінки в умовах етичної невизначеності.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з експериментальною перевіркою ефективності програми за допомогою квазіекспериментального дизайну (pre-test / post-test із контрольною групою), що дозволить оцінити динаміку змін показників совісності, прийняття інших, рівня емпатії та моральної ідентичності. Доцільними є також розширення вибірки й апробація програми в різних закладах вищої освіти України з метою порівняння специфіки розвитку справедливості у студентів різних регіонів і освітніх контекстів. Окремим напрямом може стати адаптація програми для студентів інших спеціальностей – педагогів, психологів, соціальних працівників, адже справедливість є важливою професійною якістю в багатьох галузях, що передбачають соціальну відповідальність.

Підсумовуючи результати проведеного теоретичного й емпіричного аналізу, можна зробити висновок, що розвиток справедливості у студентів-юристів є складним багатовимірним процесом, який потребує узгодженої роботи на рівні знань, ціннісних орієнтацій і поведінкових стратегій. Наявні суперечності між когнітивною поінформованістю студентів і їхньою реальною поведінковою готовністю до дотримання моральних принципів зумовлюють необхідність системної психолого-педагогічної підтримки в закладах вищої освіти. Розроблена програма пропонує цілісний підхід, який дозволяє поєднати когнітивну освіту, розвиток емоційної чутливості та практичне відпрацювання поведінкових моделей.

Отже, представлена програма може стати підґрунтям для модернізації професійної підготовки майбутніх юристів, оскільки сприяє формуванню в них моральної ідентичності, здатності до емпатії та особистої відповідальності. У перспективі реалізація таких розробок має потенціал позитивно вплинути не лише на професійну компетентність випускників юридичних факультетів, але й на рівень правової культури суспільства загалом, сприяти утвердженню принципів справедливості й верховенства права в повсякденних соціальних практиках.

Література:

1. Бех І. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академія, 2012. 256 с.
2. Волошина В. Психологія емпатії та прийняття інших : монографія. Київ : Ліра-К, 2019. 245 с.
3. Етичний кодекс психолога [Електронний ресурс]. Київ: Українська спілка психотерапевтів, 2017. URL: <https://nsj.gov.ua/files/1448287570%D0%95%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BA%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0.docx.pdf> (дата звернення: 20.09.2025).
4. Каламаж Р. Психологія становлення професійної Я-концепції майбутніх юристів : монографія. Острогор : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2009. 404 с.
5. Клочек Л. Дослідження ціннісної рефлексії у педагогів. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40. С. 163–173. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_40_15 (дата звернення: 20.09.2025).
6. Носенко Е. Психологія емпатії. Київ : Либідь, 2019. 280 с.
7. Проект концепції реформи юридичної (правничої) освіти [Електронний ресурс]. 2024. URL: <https://kompravpol.rada.gov.ua/uploads/documents/34815.pdf> (дата звернення: 21.09.2025).
8. Aquino K., Reed A. The Self-Importance of Moral Identity. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. Vol. 83. № 6. P. 1423–1440. DOI: 10.1037/0022-3514.83.6.1423
9. Bandura A. Moral Disengagement: How People Do Harm and Live with Themselves. New York : Worth Publishers, 2016. 544 p.
10. Haidt J. The Emotional Dog and Its Rational Tail: A Social Intuitionist Approach to Moral Judgment. *Psychological Review*. 2001. Vol. 108. № 4. P. 814–834. DOI: 10.1037/0033-295X.108.4.814
11. Kohlberg L. Essays on Moral Development. Vol. II : The Psychology of Moral Development. San Francisco : Harper & Row, 1984. 729 p.
12. Rawls J. A Theory of Justice. Cambridge, MA : Belknap Press, 1971. 538 p.
13. Rest J., Narvaez D. Moral Development in the Professions: Psychology and Applied Ethics. Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 1994. 289 p.

Отримано: 29.09.2025

Рекомендовано: 05.11.2025

Опубліковано: 03.12.2025

УДК 159.944.5:159.947.5:615.851 (477)

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3-9>

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ ЛАНДШАФТ ВІЙНИ: ОСОБЛИВОСТІ РЕАГУВАННЯ УКРАЇНЦІВ ТА ШЛЯХИ ЗЦІЛЕННЯ

Мишко Надія Мирославівна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології

Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

ORCID ID: 0000-0002-6354-051X

Стаття присвячена вивченню психоемоційного ландшафту українського суспільства в умовах повномасштабної війни. Аналізуються особливості реагування громадян на кризові події через призму психологічних моделей переживання втрати (Е. Кюблер-Росс, В. Хоппе) та концепції посттравматичного зростання (Р. Тедескі, Л. Калгун). Виділено три основні типи реагування українців: «Чутливі» (емоційно вразливі, що потребують підтримки та виговорення), «Бунтарі» (фрустровані, агресивні, із загостреним відчуттям несправедливості) та «Пробуджені» (ті, що пройшли трансформацію і досягли посттравматичного зростання). Наголошено, що ці типи не є сталими ідентичностями, а радше етапами адаптації до травматичного досвіду. Визначено роль культуральних особливостей українців – традиції єднання, горизонтальності соціальних відносин, здатності до співпереживання та історично вкоріненої витривалості. Підкреслено, що саме ці чинники забезпечують можливість не лише пережити колективну травму, а й трансформувати її у джерело сили та єдності. Запропоновано практичні шляхи суспільного зцілення: визнання травми, створення просторів для мовлення і виговорення, розвиток горизонтальних практик взаємопідтримки, демократизація процесів посттравматичного зростання. У статті підкреслюється гуманістичний потенціал українського досвіду: здатність зберігати людяність, формувати нову якість національної ідентичності та вибудовувати перспективу майбутнього, що ґрунтується на солідарності та співчутті. Робота відкриває перспективу подальших емпіричних досліджень для кількісного вивчення типів реагування та динаміки їхніх змін у часі.

Ключові слова: психічне здоров'я, емоційне благополуччя, колективна травма, війна, посттравматичне зростання, культуральні особливості, зцілення, українське суспільство.

Myshko Nadiia. The psycho-emotional landscape of war: features of Ukrainians' reactions and ways of healing

The article explores the psycho-emotional landscape of Ukrainian society under the conditions of the full-scale war. The author analyzes specific reactions of Ukrainians to traumatic events through the lens of classical models of grief and crisis (E. Kübler-Ross, W. Hoppe) as well as the concept of post-traumatic growth (R. Tedeschi, L. Calhoun). Three main types of responses are distinguished: the "Sensitive" (emotionally vulnerable individuals in need of support and verbalization), the "Rebels" (frustrated, angry, with strong feelings of injustice), and the "Awakened" (those who have gone through transformation and achieved post-traumatic growth). It is emphasized that these types are not fixed identities but dynamic phases of adaptation. The study highlights Ukrainian cultural features such as solidarity, horizontal social structures, compassion, and historically rooted resilience as key resources enabling both survival and transformation of collective trauma into a source of unity and growth. Practical strategies for healing are proposed: acknowledgment of trauma, creation of safe spaces for storytelling and sharing, strengthening of grassroots mutual support practices, and democratization of post-traumatic growth processes. The article underlines the humanistic potential of the Ukrainian experience: the ability to preserve humanity in times of crisis, to form a renewed national identity, and to create a vision of the future based on solidarity and empathy. The research opens perspectives for further empirical studies aimed at quantitative identification of the described response types and their dynamics over time.

Key words: mental health, emotional well-being, collective trauma, war, post-traumatic growth, cultural identity, healing, Ukrainian society.

Вступ

Повномасштабна війна, розпочата Росією проти України у 2022 р., призвела до глибокої колективної травматизації українського народу. Але разом із болем виявилися і ті якості, що визначають українську націю як унікальну: схильність до єднання, співчуття, прагнення не здаватися навіть у найважчі часи. Стаття присвячена аналізу особливостей прояву різних типів реакцій українців на кризу, як ці реакції співвідносяться із психологічними моделями переживання втрати, якими шляхами, з урахуванням нашої культуральної специфіки, суспільство може рухатися до відновлення.

Матеріали та метод

Матеріалами для роботи стали наукові публікації із психології травми, дослідження психо-емоційних реакцій у контексті воєнних дій, а також актуальні звіти міжнародних організацій і українських інституцій, які фіксують вплив війни на психічне здоров'я населення. Важливу емпіричну основу становили результати спостережень та аналіз інтерв'ю із представниками різних соціальних груп, що пережили травматичний досвід, включно з військовими, вимушеними переселенцями та цивільним населенням у зонах бойових дій. Ця робота проводилася на базі психологічної служби Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

У процесі дослідження застосовано комплексний підхід. *Теоретичний аналіз* наукової літератури із кризової психології, психотерапії травми та соціокультурних студій. *Порівняльний метод* для зіставлення культуральних особливостей українців із досвідом інших націй. *Моделювання* для інтерпретації типів реагування українців крізь призму класичних і сучасних моделей переживання кризи. *Системно-структурний підхід* для виявлення взаємозв'язків між індивідуальними реакціями та колективними формами адаптації.

Результати

Українці, як і всі інші люди на цій планеті, мають ті самі дві руки, дві ноги, голову й серце, яке болить і радіє. Ми дихаємо тим самим повітрям, сміємося, коли щасливі, і плачемо, коли втрачаємо. У кожній українській родині, як і в італійській, японській чи нігерійській, є історії любові, народження, хвороби, мрій і прощань. Наші діти також малюють сонце жовтим олівцем, наші бабусі так само піклуються і журяться, наші мами не сплять, чекаючи з дороги.

Ми, як і всі люди у світі, хочемо миру, гідного життя, свободи для своїх дітей і тепла в домі. Ми шукаємо сенсу, радіємо весні, сумуємо за втраченим і надіємось на краще. Незалежно від національності, усі люди прагнуть любові, безпеки й того, щоб їх почули. І саме це універсальне людське робить нас зрозумілими для інших – навіть тоді, коли наш досвід унікальний.

Українська нація має глибоке коріння, що проростає крізь віки боротьби, надії і нескореності. Її особливість у внутрішній силі, яка не кричить, а діє. Змалку українців вчать триматися один за одного, берегти рідних, підтримувати слабших. Це не просто традиція – це внутрішній код, що передається крізь покоління. У складні часи саме ця схильність до єднання дозволяє нам залишатися народом, а не лише населенням.

Єдність українців виявляється не тільки під час масштабних подій, як-от війна чи революція. Вона живе у дрібницях. У спільному ремонті школи, у зборі коштів на лікування незнайомій дитині, у готовності приїхати й підтримати того, хто втратив усе. Цей колективний рефлекс підтримки – те, що робить нас народом із великим серцем.

Українська нація – це поєднання глибокої емоційності та витримки. Ми не боїмося плакати й не соромимося жартувати, навіть у найтяжчі моменти. І саме ця здатність не втрачати людяності тоді, коли обставини вимагають жорсткості, – найбільше свідчення нашої сили. Українці вміють тримати стрій і берегти душу – це і є наша унікальність.

Варто зазначити, що особливості української нації вирізняються серед інших європейських народів, але водночас цікаво перегукуються з окремими рисами наших європей-

ських сусідів. Це дозволяє побачити, чим українці подібні до інших, а в чому мають свою унікальність.

Наприклад, французи пишаються своїм духом свободи, який передається ще із часів революції. Натомість українці розвивали цю любов до свободи як здатність вистояти, коли твою гідність кидають під сумнів. Наша свобода – це не тільки право вибору, а й обов’язок не мовчати. Ми не протестуємо з помпезністю заради ефектності, а боремось з тишею в очах і руками, які тримають побратима.

Німці відомі своєю дисципліною та стійкістю до викликів. Але українська витривалість має іншу основу – не у правилах, а в серці. Вона народжується не з навчання, а з досвіду, з життя в умовах нестабільності, з поколінь, які виживали після війни, репресій і голодомору. Ми не так плануємо, як тримаємось за те, що маємо, і примножуємо його всупереч усьому.

Польща, як і Україна, знає ціну втрати й боротьби. В українському досвіді ця пам’ять не замикає серце, а відкриває його для співпереживання іншим. Це особливе поєднання болю і людяності, яке формує націю, що не озлоблюється, а загартовується – з ніжністю, здатною зігріти навіть у найтемніші часи.

Як і скандинавські народи, українці мають сильну культуру взаємодопомоги. У Швеції існує поняття “lagom” – помірності, рівноваги, турботи про інших без надмірності. Але українське співчуття часто має іншу емоційну природу. Воно має менше раціонального, а більше теплого, щирого, глибоко особистого у своїй основі. Ми не лише поважаємо межі іншого, а й готові їх перетнути, щоб урятувати, підтримати, бути поряд.

Данці відомі своєю концепцією “hygge” – особливої культури затишку, внутрішнього спокою та турботи про власне благополуччя, де важлива якість моменту, близькість і тепло. Вони вміють створювати комфорт навіть у дрібницях, цінують повільність і стабільність. Українці, на жаль, не мали досвіду стабільності й безтурботності у своїй історії. Проте вони навчилися плекати тепло всередині бурі. Наш «затишок» – не про особливості інтер’єру в домі, адже ми переживали примусове виселення, депортації, розкуркулення і руйнування в ході війни. Затишок для українця – це більше про бабусині гарячі смаколики, теплу долоню в дорозі, смс з питанням «чи у вас все добре, як себе почуваєш?». Про тепло із присмаком вистражданої любові.

Таким чином, українська нація – це унікальне поєднання європейських цінностей і власного історичного досвіду. Ми сильні не тому, що не падаємо, а тому, що завжди встаємо. І в цьому не лише наша відмінність, а й наш вклад у спільну європейську мозаїку.

Після початку повномасштабної війни українське суспільство, як і будь-яка велика спільнота, не залишилося однорідним у своїх реакціях. Хоч усі ми переживаємо цю війну в єдиному історичному полі, внутрішні переживання і способи впоратися з дійсністю виявилися різними. У широкому сенсі можна виділити три основні типи реагування, кожен із яких має свою логіку, потреби й ресурси. Усі вони – нормальні людські відповіді на ненормальні обставини!

Перший тип умовно назвемо **«Чутливі»**. Це люди з високою емоційною чутливістю, які гостро відчують біль, страх, втрату, провину та розгубленість. Вони потребують багато простору для виговорення, емоційного контейнування, підтримки. У цю категорію найчастіше потрапляють вимушені емігранти – ті, хто був вирваний із власного середовища, змушений пристосовуватися до чужої культури, часто відчуває самотність, непотрібність або провину за «те, що не вдома». Їхня сила в емоційній глибині, але й наявна уразливість як результат перенасичення болем, який не має виходу без слухаючого, підтримуючого середовища. Ці люди часто стають носіями щирого наративу, в якому не бояться визнавати свою вразливість. Вони активно шукають психологічної підтримки, об’єднуються в емоційні спільноти, де можна говорити «по-справжньому». Саме вони часто є рушіями глибинного осмислення подій: пишуть тексти, малюють, створюють ініціативи підтримки. Але також саме вони потребують дбайливого ставлення, адже їм найважче тримати напругу без вигорання.

Другий тип умовно назвемо «**Бунтарі**». Це люди із фрустрованою реакцією. Вони часто відчувають внутрішній конфлікт, розчарування, злість, які не мають ясного виходу. У них багато запитань без відповідей, і нерідко ці запитання обертаються звинуваченнями – як на адресу ворога, так і на адресу «своїх». Вони можуть проявляти пасивну агресію, жорсткість, цинізм. Це їхня психологічна броня, спосіб не дати болю вдарити по-справжньому. Люди цього типу часто переживають втому від постійного «тримання себе в руках» і водночас неможливості дозволити собі слабкість. Вони ніби застрягли між бажанням змін і втраченою вірою в сенс. Їхні реакції можуть дратувати інших, але під цим – глибоке почуття втрати контролю, образи на реальність, що не виправдала очікувань. Цим людям дуже потрібна емпатія не як дозвіл на все, а як запрошення побачити, що за злістю стоїть біль.

І, нарешті, третій тип умовно назвемо «**Пробуджені**». Це ті, хто, пройшли крізь шок, страх і втрати та поступово знайшли нову точку опори. Їх не оминула біда, але вона не зламала їх, а навпаки – зробила глибшими, ціліснішими. У цих людей проявляються ознаки посттравматичного зростання: зміцнення цінностей, нова якість стосунків, усвідомлення важливості життя тут і тепер. Вони більше не відкладають «на потім», не тримаються за зайве. Ці люди здатні залишатися поруч із чужим болем – не втікаючи, не знецінюючи, не ідеалізуючи. Вони не завжди гучні чи публічні, але їхня присутність відчутна – у волонтерстві, у простій людяності, у здатності бути опорою. Їх не потрібно підганяти, мотивувати чи переконувати. Вони вже самі знають, заради чого встають щоранку. Часто люди цього третього типу вміють поєднувати силу й м'якість. Вони не цураються сліз, але не втрачають ясності дій. Їм властива тиша, в якій є глибина, а не байдужість. І саме вони часто стають тими, хто бере відповідальність – за себе, за дітей, за справу, за майбутнє. Не з пафосу, а з гідності та небайдужості.

Важливо розуміти: ці три типи не є «ярликами», і люди можуть переходити з одного стану в інший. Це не постійна ідентичність, а спосіб переживати досвід. У когось фаза фрустрації зміниться зростанням. Хтось, виговорившись, набуде сили. А хтось залишиться у злості, поки його біль не буде почутий. Усі реакції – живі й справжні [2].

Завдання суспільства – не оцінювати ці типи, а бачити їх. Приймати різноманіття реакцій як частину колективного травматичного досвіду. Не всі мусять бути героями, не всі здатні тримати себе на рівні. Але кожен заслуговує на підтримку, на місце, на слухання. Бо лише через взаєморозуміння і взаємоповагу ці три типи зможуть не роз'єднувати нас, а доповнювати. Один нагадає про глибину людських почуттів. Інший – про виклики й тіні, які не можна замовчувати. А третій – про силу, яка не гучна, але справжня. І із цієї мозаїки болю, пошуку й зростання і народжується нова якість українського суспільства.

Буде доречно співвіднести типи реакцій українців на війну з етапами переживання кризи, щоб глибше зрозуміти, що з нами відбувається, і як ми, як народ і як суспільство, можемо рухатися до відновлення.

Один із найвідоміших і найчастіше вживаних підходів до опису етапів переживання кризи або втрати – це модель 5 стадій горювання, запропонована Елізабет Кюблер-Росс (Elisabeth Kübler-Ross) у 1969 р. у книзі *«Про смерть і вмирання» (On Death and Dying)*. 5 етапів переживання втрати за Е. Кюблер-Росс [7]:

1. Заперечення (Denial). Людина не вірить у те, що сталося. Це своєрідний психологічний захист: *«Цього не може бути»*, *«Це якась помилка»*.

2. Злість (Anger). Усвідомлення втрати викликає обурення, злість, агресію. Часто вона спрямована на інших людей, на себе, на Бога, на обставини.

3. Торг (Bargaining). Людина намагається укласти «угоду», шукає спосіб змінити ситуацію: *«Якби я тільки <...>»*, *«Якщо я буду хорошим – усе повернеться»*.

4. Депресія (Depression). Настає глибоке усвідомлення незворотності втрати. Людина відчуває сум, апатію, втрату сенсу.

5.Прийняття (Acceptance). Настає внутрішнє примирення з подією. Це не обов'язково «щастя», але спокій і готовність жити далі.

Важливо пам'ятати, що етапи не завжди йдуть у суворій послідовності. Вони можуть повторюватися, змінюватися місцями. Ця модель адаптована не тільки до смерті, а й до інших криз: втрати здоров'я, роботи, дому, безпеки тощо [7].

Однією з розроблених у сфері кризової психології моделей, що дозволяє системно описати динаміку переживання втрати або психотравмувальної події, є п'ятифазна модель Вільфріда Хоппе. Вона застосовується в роботі з людьми, які зіткнулися з раптовими, глибоко травмувальними обставинами, зокрема війною, катастрофами, смертю близьких, втратами дому або ідентичності. Модель включає п'ять послідовних фаз, кожна з яких відображає окремий рівень усвідомлення та емоційного реагування на подію [6].

Перша фаза «шок» характеризується емоційним і психофізіологічним онімінням, сприйняттям події як нереальної, що є первинним захисним механізмом психіки. На цьому етапі спостерігається втрата здатності до повноцінного осмислення ситуації, відключення почуттів і автоматизованість поведінки. Другою є фаза заперечення або витіснення, коли особа намагається уникати реального контакту з подією, раціоналізує ситуацію, применшує її значення або взагалі заперечує сам факт втрати. Психіка продовжує функціонувати в режимі захисту, створюючи ілюзію збереження попереднього порядку речей.

Третя фаза «емоційний прорив» – є періодом активного емоційного реагування, що включає гнів, страх, провини, обурення або агресію. На цьому етапі особа часто шукає зовнішні чи внутрішні джерела відповідальності за те, що сталося, намагається знайти пояснення, осмислити несправедливість і втрати. Наступна «фаза скорботи й депресії», яка характеризується глибоким усвідомленням невідворотності втрати, почуттям безсилля, відчаю, втратою сенсу, іноді – апатією або психосоматичними порушеннями. Цей період важливий для відпущення попереднього стану речей і початку внутрішнього перегляду життєвих орієнтирів.

Завершальною є «фаза прийняття та інтеграції», у якій відбувається поступове прийняття нової реальності, осмислення змін, включення травматичного досвіду в особистісну історію, а також формування оновленої ідентичності. Це не означає повернення до попереднього стану, а передбачає становлення якісно нового внутрішнього порядку, заснованого на визнанні змін та пошуку нових смислів. Таким чином, модель В. Хоппе описує не лише емоційний спектр переживання втрати, але й динаміку адаптації до нової реальності, підкреслює важливість кожної фази як необхідного етапу внутрішньої трансформації у процесі виходу із кризи [6].

Серед сучасних підходів до розуміння наслідків психотравмувальних подій особливе місце посідає модель посттравматичного зростання (Post-Traumatic Growth, PTG), розроблена Річардом Тедескі та Лоуренсом Калгуном у середині 1990-х рр. Її ключова ідея полягає в тому, що психологічна травма, попри свою руйнівну силу, може стати джерелом глибоких особистісних змін, які ведуть до якісно нового рівня розуміння себе, світу та сенсу життя [8].

На відміну від класичних моделей, які фокусуються переважно на подоланні втрати, болю, страждання чи відновленні попереднього стану психіки, концепція посттравматичного зростання наголошує на трансформаційному потенціалі кризи. Автори моделі вказують, що не всі люди переживають посттравматичне зростання, однак наявність глибокого стресового досвіду є передумовою для таких змін.

Р. Тедескі та Л. Калгун виокремили п'ять основних сфер посттравматичного зростання, які проявляються у свідомості й поведінці людей після проходження кризи, як-от [8]:

1.Переоцінка життя та зміна пріоритетів. Люди, які пережили кризу, часто починають глибше цінувати життя, стають уважнішими до теперішнього моменту, змінюють життєві цілі, відмовляючись від поверхових чи нав'язаних цінностей.



2. Поглиблення міжособистісних стосунків. Після травматичних подій люди можуть почати будувати більш глибокі, щирі й емоційно насичені стосунки, відкриватися до взаємодопоміжки й розуміння, зміцнювати зв'язки із близькими.

3. Зростання особистої сили. Людина усвідомлює власну здатність витримувати труднощі, долати страждання, відновлюватися після потрясінь. З'являється внутрішнє відчуття сили та віри у власні ресурси.

4. Розширення духовного або екзистенційного виміру. У багатьох осіб спостерігається зростання інтересу до духовності, філософських пошуків, переосмислення сенсу життя, зв'язку з вищими силами або з буттям загалом.

5. Відкритість до нових можливостей. Кризовий досвід змінює рамки сприйняття життя, що може стимулювати пошук нових життєвих напрямів, проєктів, видів діяльності, від яких раніше особа була відсторонена або не вважала можливими.

З теоретичного погляду посттравматичне зростання не є просто наслідком самої події. Воно виникає внаслідок когнітивної роботи, активного осмислення того, що сталося, глибокої внутрішньої боротьби із втратами, парадоксами й екзистенційними питаннями. Важливу роль відіграють індивідуальні ресурси, соціальна підтримка, життєва філософія та можливість висловити переживання в безпечному середовищі [8].

Застосування цієї моделі є особливо актуальним у контексті масштабних соціальних травм, як-от війна, депортація, природні катастрофи або пандемії. В умовах війни в Україні посттравматичне зростання може бути розглянуте як важливий напрям індивідуального та колективного відновлення, що спирається не лише на подолання симптомів стресу, але й на формування нового змісту, ідентичності та громадянської зрілості.

Отже, модель Р. Тедескі та Л. Калгуна пропонує бачення людини не лише як жертви обставин, але як активного суб'єкта, здатного до зростання навіть у найбільш трагічних і болісних обставинах. Це бачення є глибоко гуманістичним і терапевтичним, відкриває перспективу надії там, де її, здавалося б, уже не лишилося [8].

Типи реакцій українців можна співвіднести з етапами переживання кризи так:

Тип 1. **Чутливі:** емоційно вразливі, ті, хто потребує виговорення, підтримки. Дана реакція відповідає етапам шоку, заперечення, тривоги. Це люди, які опинилися в новій реальності раптово (евакуація, втрата дому, близьких). Їм важко адаптуватися, вони часто у стані гіперзбудження або пригніченості. Психіка потребує контейнування, тобто безпечного простору, де біль можна витримати разом з іншим.

Тип 2. **Бунтарі:** фрустровані, агресивні, такі, що звинувачують. Дана реакція відповідає етапу гніву, протесту, внутрішньої дестабілізації. Такі люди не приймають ситуацію як неминуче, борються з нею, шукають винних (і зовнішніх, і внутрішніх). Часто це результат глибокого розчарування, коли стара картина світу розвалилася, а нової ще нема. Важливо не ігнорувати цей тип: їхній гнів – частина колективного болю, і через прийняття його можна спрямувати в конструктив (волонтерство, активізм).

Тип 3. **Пробуджені:** ті, хто переосмислив, відкрився до болю, зміцнився в цінностях. Дана реакція відповідає етапам прийняття, інтеграції, посттравматичного зростання. Ці люди змогли «перетравити» досвід, побачити в ньому сенс, зміцнити зв'язок із життям, з іншими. Вони часто стають опорою для інших. Їхня реакція – це приклад виходу за межі травми до нового сенсу.

Культуральні риси й особливості українців є важливим складником розуміння специфіки шляхів подолання травми. Наприклад, колективізм у часи кризи – це ресурс відновлення. Українці у своїй основі мають глибоку традицію гуртування у складнощах (громада, родина, толока, волонтерство). Це – антидот до ізоляції, яка часто ускладнює травму. Відкритість до співпереживання робить нас здатними не лише пережити, а й бути взаємними ліками.

Горизонтальність культури та самозарадність – це наступний чинник культуральних особливостей українців. Попри відсутність чіткої централізованої опіки, українці швидко самоорганізуються. Це видно у волонтерстві, ініціативах, евакуації. Це означає, що шлях зцілення не буде зверху вниз, а зсередини – через малі спільноти, родини, мережі підтримки, церкви тощо.

Варто також відмітити «вшиту історичну травматизацію». Багато поколінь українців жили в режимі витіснення травми (війни, Голодомор, репресії). З одного боку, це робить психіку звично витривалою, з іншого – є ризик повторного замовчування, витіснення, що заважає зціленню, подвійної динаміки травми. Потрібен культурний розворот до визнання болю як частини ідентичності, а не сорому.

Висновки

Отже, суспільство розділене на різні типи реагування («Чутливі», «Бунтарі», «Пробуджені»), але всі вони частини однієї цілісної нації, що проходить колективну ініціацію через біль. Що це означає для нас як для нації? Що ми не маємо зводити на п'єдестал лише одних – героїчних, мовчазних, твердих. Наша сила в розмаїтті способів витримувати. **І єдність – не в однаковості, а у здатності бути поруч із тими, хто переживає інакше.** Варто навчитися розрізняти: хто зараз потребує підтримки, а хто – тиші. Хто гнівається, бо втомлений, а хто мовчить, бо буде всередині нову силу.

Наводимо практичні рекомендації, які можуть бути корисними як для індивідуального самозбереження, так і для соціальної єдності, з урахуванням особливостей української нації та трьох типів реагування на війну:

Для всіх українців:

1. Приймайте свої емоційні реакції. Страх, злість, виснаження, провина того, хто вижив, – усе це природні емоції в ненормальних обставинах. Ваша реакція не «неправильна», а людська.

2. Навчіться розпізнавати, до якого «типу» ви зараз ближчі. Людина може змінюватися із часом, переходити з одного типу в інший, це нормально. Рефлексія дає можливість знайти, що саме потрібно вам сьогодні (Виговоритися? Злитися без осуду? Поділитися внутрішнім зростанням?).

3. Підтримуйте тих, хто реагує інакше. Емоційні люди не слабкі. Гнівні не злі за своєю суттю. Зрілі не холодні. Різниця – це не загроза, а ресурс.

4. Залучайте тіло. Фізична активність, дихання, прості ритуали (чай, прогулянка, сон, масаж рук) – це заземлення для психіки. Це допомагає всім трьом типам, просто знайдіть своє.

Для тих, хто у виснаженні, емоційному колапсі:

5. Говоріть. Пишіть. Дихайте. Створіть місце, де можна безпечно виговоритися – психолог, подруга, мобільний застосунок, щоденник. Слова знімають внутрішній тиск. Якщо важко довіряти людям – почніть із паперу.

6. Дозвольте собі бути несильними. Іноді найбільша мужність – дозволити собі не триматися. Плач – це вид дії. Він має біологічну функцію полегшення.

Для тих, хто в агресії, фрустрації:

7. Назвіть свою злість. Фраза «Я злюся, бо мені боляче / бо я втратив / бо не розумію» – уже трансформує енергію. Вона робить гнів осмисленим, а не руйнівним.

8. Не ізолюйте себе. Фрустрація – це реакція на втрату впливу. Поверніть собі хоч щось під контроль: допомога комусь, догляд за рослиною, участь у локальному проєкті.

Для тих, хто пережив посттравматичне зростання:

9. Діліться зростанням, але не моралізуйте. Людям не допомагає: «Ти маєш змінюватися». Їм допомагає: «Я теж проходив це, і от що мені допомогло <...>».

10. Будьте опорою, а не еталоном. Ви не «кращі», ви – «готові бути поруч». Цим ви найцінніші зараз для суспільства. Ви його дороговказ сьогодні.

Для громади, фахівців, волонтерів:

11. Створюйте «теплі простори»: підтримувальні онлайн-групи, бібліотеки емоційної грамотності, неформальні кола розмов. Люди не завжди готові до терапії, але шукають відчуття нормальності та зв'язку.

12. Не чекайте, що суспільство «повернеться як було». Ми вже змінилися. Завдання – створити нову нормальність: з людяністю, гнучкістю і повагою до різних способів виживання. Тримаймося одне одного – а не за образу одне на одного. Це складна, довга дорога. Але якщо ми не втрачатимемо здатність бачити людське навіть у тих, хто поводить незвично – ми переможемо не лише зовнішнього ворога, а й внутрішній злам.

Шляхи суспільного зцілення:

13. Визнання травми. Українцям потрібен простір, де біль не заперечується і не приглушується, а приймається. Не всі мають бути «у ресурсі» і це нормально.

14. Мовлення як терапія. Пісні, тексти, жарти, історії, щоденники – усе, що допомагає вербалізувати досвід, перетворює хаос на сенс.

15. Демократизація зростання. Посттравматичне зростання має бути доступним не тільки для «сильних», а для всіх. Через підтримку, співпереживання і визнання досвіду. Групи взаємодопомоги, неформальні кола розмов, культурні й освітні ініціативи мають величезну силу відновлення.

І нарешті, погляд у майбутнє. Українці – не лише нація, яка тримається. Ми нація, яка може рости крізь біль. Ми вже створюємо нову культурну ДНК, де слабкість не сором, де співчуття не означає слабодухість, а витримка – не про самознищення, а про гідність.

Типи реагування українців на війну – це природні людські етапи переживання великої втрати. Їх не варто ієрархізувати чи протиставляти. Кожен тип – це частина єдиного тіла нації, яка проживає свою кризу. Завдяки глибоким культуральним особливостям українці здатні не лише вижити, а й перетворити травму на точку нового росту. Шляхом до зцілення є не заперечення болю, а проживання його разом – через підтримку, співчуття і діалог. Це і є наша сила.

Надалі планується провести емпіричне дослідження на виявлення кількісного співвідношення означених типів та динаміку їх зміни.

Література:

1. Гуменюк О.І. Психологія в екстремальних умовах. Київ, 2016. 320 с.
2. Мишко Н.М., Тітова Т.Є., Тесленко М.М., Юдіна Н.О. Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану. *Психологія і особистість* : науковий журнал. Полтава, 2022. № 2 (22). С. 115–127.
3. Найдьонова Л.А. Психологія травми: суспільні та індивідуальні виміри. Київ : Ліра-К, 2022. 276 с.
4. Підкурков І.В. Суспільні практики солідарності в умовах війни: соціально-психологічний вимір. *Український соціум*. 2023. № 3. С. 45–59.
5. Frankl V. Man's Search for Meaning. Boston : Beacon Press, 2006. 168 p.
6. Hoppe W. Krisenintervention und Notfallpsychologie. München : Ernst Reinhardt Verlag, 2007. 212 p.
7. Kübler-Ross E. On Death and Dying. New York : Macmillan, 1969. 289 p.
8. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications. New York : Routledge, 2014. 243 p.
9. Ukrainian Institute of National Memory. Collective Memory and Resilience: Ukraine's Experience of War. Kyiv : UINM, 2023. 154 p.

Отримано: 24.09.2025

Рекомендовано: 29.10.2025

Опубліковано: 03.12.2025

УДК 159.922-055.2:316.354

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3-10>

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК У ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ

Навроцька Ольга Степанівна,

здобувачка ступеня доктора філософії (PhD)

кафедри психології

Тернопільського національного педагогічного університету

імені Володимира Гнатюка

ORCID ID: 0009-0009-5605-4829

Орап Марина Олегівна,

доктор психологічних наук, професор,

завідувачка кафедри психології

Тернопільського національного педагогічного університету

імені Володимира Гнатюка

ORCID ID: 0000-0001-7598-8453

У статті висвітлено й охарактеризовано психологічні умови самореалізації жінок у громадських організаціях. У результаті аналізу законодавчої нормативно-правової бази нами констатовано, що важливою проблемою в сучасному суспільстві є проблема забезпечення рівних можливостей самореалізації жінок. Метою наукової роботи є визначення та обґрунтування психологічних умов самореалізації жінок у громадських організаціях. Зокрема розкрито сутність поняття «самореалізація особистості». Громадські організації визначено потужним осередком для самореалізації жінок, адже вони сприяють не лише їхньому особистісному зростанню, а й позитивним змінам у суспільстві. Окреслено мету даних організацій. Визначено позитивні аспекти участі жінок у громадських організаціях: розширення прав жінок у політичному й економічному житті; формування культури взаємопідтримки серед жінок; підвищення обізнаності в різних сферах життя; захист своїх прав, свобод тощо. Подано трактування поняття «психологічні умови». Запропоновано власне визначення терміна «психологічні умови самореалізації жінок у громадських організаціях». Зосереджено увагу на внутрішніх (інтрапсихічних) і зовнішніх (інтерпсихічних) психологічних умовах. Розглянуто психологічні умови професійної самореалізації особистості. Виокремлено комплекс внутрішніх і зовнішніх психологічних умов, націлених на ефективну самореалізацію жінок у громадських організаціях, як-от: мотивація до саморозвитку; адекватна самооцінка та впевненість у собі; наявність ціннісних орієнтацій; психологічна стійкість; підтримка навколишнього середовища; надання можливостей для прояву ініціативи; визнання та зворотний зв'язок; гендерна рівність. Розкрито зміст кожної психологічної умови. Висвітлено сутність понять: «ціннісні орієнтації», «психологічна стійкість» (резильєнтність). Результати досліджень свідчать, що ефективність процесу самореалізації жінок у громадських організаціях забезпечується комплексом взаємопов'язаних психологічних умов, які сприяють особистісному зростанню жінок та підвищенню результативності роботи громадських об'єднань.

Ключові слова: психологічні умови, самореалізація, жінки, самореалізація жінок, громадські організації.

Navrotska Olga, Orap Maryna. Psychological conditions for women's self-realization in public organizations

The article highlights and characterizes the psychological conditions for women's self-realization in public organizations. As a result of the analysis of the legislative and regulatory framework, we have stated that an important problem in modern society is the problem of ensuring equal opportunities for women's self-realization. The purpose of the scientific work is to determine and substantiate the psychological conditions for women's self-realization in public organizations. In particular, the essence of the concept of "personal self-realization" is revealed. Public organizations are identified as a powerful center for women's self-realization, because they contribute not only to their personal growth, but also to positive changes in society. The purpose of these organizations is outlined. The positive aspects of women's participation in public organizations are identified: expanding women's rights

in political and economic life; forming a culture of mutual support among women; increasing awareness in various spheres of life; protecting their rights, freedoms, etc. The interpretation of the concept of “psychological conditions” is presented. The actual definition of the term “psychological conditions for women’s self-realization in public organizations” is proposed. The focus is on internal (intrapsychic) and external (interpsychic) psychological conditions. The psychological conditions of professional self-realization of the individual are considered. A complex of internal and external psychological conditions aimed at the effective self-realization of women in public organizations is identified: motivation for self-development; adequate self-esteem and self-confidence; the presence of value orientations; psychological stability; support from the environment; providing opportunities for initiative; recognition and feedback; gender equality. The content of each psychological condition is revealed. The essence of the concepts: “value orientations”, “psychological stability” (resilience) is highlighted. The results of the research indicate that the effectiveness of the process of self-realization of women in public organizations is ensured by a complex of interrelated psychological conditions that contribute to the personal growth of women and increasing the effectiveness of the work of public associations.

Key words: *psychological conditions, self-realization, women, women’s self-realization, public organizations.*

Вступ

У сучасному суспільстві все більше уваги приділяється проблемі забезпечення рівних можливостей для жінок у різних сферах життя – громадській, професійній, культурній, політичній. Зокрема, великого значення набуває можливість розкриття та реалізації жінками свого потенціалу для досягнення поставлених цілей, розвитку своїх здібностей, знаходження свого призначення в різних сферах життя. Саме самореалізація жінок, на наше переконання, є важливим чинником розвитку особистості, досягнення гендерної рівності. Так, у Законі України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків» [8], Кодексі законів про працю України [4] регламентуються основні засади державної політики у сфері забезпечення рівних прав і можливостей жінок і чоловіків, закріплюються положення, що стосуються трудових прав жінок. В умовах трансформаційних процесів в Україні дані нормативні документи створюють надійну правову базу для забезпечення рівних можливостей самореалізації жінок, що є важливим аспектом соціального прогресу.

З огляду на це особливу увагу варто акцентувати на психологічних аспектах самореалізації жінок, адже розкриття їхнього потенціалу залежить від низки психологічних чинників, як-от: внутрішня мотивація, рівень самооцінки, упевненість у власних силах, здатність долати внутрішні бар’єри та соціальні стереотипи.

Уважаємо, що саме громадські організації є важливим середовищем для особистісного розвитку, самореалізації, професійного зростання, реалізації соціальних ініціатив, розвитку лідерського потенціалу. Тому вивчення психологічних умов самореалізації жінок у громадських організаціях є надзвичайно актуальним, адже сприяє пошуку найефективніших чинників, які допоможуть жінкам успішно реалізуватися у громадських об’єднаннях.

Аналіз наукових джерел із досліджуваної проблеми свідчить, що питання самореалізації жінок було предметом досліджень М. Дубиніної, О. Коханової, В. Кутішенко, М. Маркової, О. Фальової, К. Чижик та інших. Зокрема, М. Дубиніна приділяла увагу гендерним особливостям професійної самореалізації жінок. О. Коханова вивчала проблему впливу гендерних стереотипів на самореалізацію жінок. В. Кутішенко досліджувала психологічні особливості професійної самореалізації жінки. М. Маркова, О. Фальова у своїх працях розглядали поняття «асертивність» як фактор самореалізації особистості жінки, звертали увагу на проблему самореалізації жінки в концепціях вітчизняної психології. К. Чижик у своїх працях висвітлювала психологічні особливості самореалізації сучасної жінки.

У результаті опрацювання наукових джерел з’ясовано, що наукові пошуки здебільшого спрямовуються на дослідження: психологічних особливостей професійної самореалізації жінок-педагогів (М. Томчук, С. Томчук); психологічних детермінант професійної самореалізації жінок-ВПО (Н. Криворучко); соціально-психологічних засад самовдосконалення сучасної жінки в діяльності жіночих клубів (Л. Долінська). Однак психологічні умови само-

реалізації жінок ґрунтовно не досліджувалися, не обґрунтовані чинники, які впливають на ефективну самореалізацію жінок у громадських організаціях.

Метою статті є визначення та обґрунтування психологічних умов самореалізації жінок у громадських організаціях.

Матеріали та метод

У процесі написання статті використано теоретичні методи дослідження, зокрема, здійснювалися теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел з метою визначення теоретичних основ означеної проблеми. Основними методами дослідження є узагальнення, систематизація і порівняльний аналіз наукових періодичних видань із психології, що дає змогу здійснити комплексний огляд проблеми й обґрунтувати психологічні умови, які допоможуть забезпечити ефективну самореалізацію жінок у громадських організаціях.

Джерельну базу дослідження становлять публікації науковців-психологів щодо самореалізації жінок і психологічних умов самореалізації.

Результати

Самореалізація особистості, на переконання О. Сергєєнкової, В. Синявського, Н. Побірченко, – це «суб'єктивне прагнення особистості створити себе, знайти своє життєве призначення, дати собі об'єктивність в об'єктивному світі через діяльність і саму себе» [12, с. 267]. А. Прус тлумачить дане поняття як процес зростання та розгортання сутнісних спонукально-мотиваційних сил людини, її потреб, умінь, життєвих цінностей, творчих здібностей [10, с. 152]. Уважаємо, що самореалізація жінок здійснюється у процесі діяльності, під час якої вдосконалюються особистісні якості, розкриваються сутнісні сили. Саме завдяки процесу самореалізації жінки можуть досягати нового рівня розвитку, втілювати ідеї, вирішувати завдання, наповнювати особисте та професійне життя [1, с. 363].

Потужним осередком для самореалізації жінок, на наше переконання, є громадські організації, які сприяють не лише їхньому особистісному зростанню, а й позитивним змінам у суспільстві. Зауважимо, що мета таких організацій полягає в захисті прав і законних інтересів, досягненні освітніх, соціальних, культурних, благодійних цілей, задоволенні духовних потреб. «Важливі проблеми, які розв'язують громадські організації, – зауважують І. Вітковська, І. Євдокимова, – це проблеми місцевих громад, гендерної рівності, домашнього насильства, соціального захисту, місцевого самоврядування тощо» [3, с. 43–44]. Варто підкреслити, що самореалізації жінок у громадських організаціях сприяє фінансування проєктів з гендерним фокусом, партнерство з державними органами влади, зокрема, реалізація проєктів, спільних програм, участь жінок у програмах обміну, форумах, громадських радах та культурних ініціативах, долучення до волонтерства. Така діяльність, на нашу думку, дозволить жінкам розкривати свій потенціал, впливати на ухвалення рішень, сприяти зміні соціальних норм, утверджуватися як повноцінна та впливова особистість. З огляду на це відзначимо позитивні аспекти участі жінок у громадських організаціях:

- розширення прав жінок у політичному й економічному житті;
- формування культури взаємопідтримки серед жінок;
- відкриття нових можливостей для освіти та працевлаштування;
- підвищення обізнаності в різних сферах життя;
- захист своїх прав, свобод;
- задоволення суспільних інтересів.

Уважаємо, що успішна самореалізація жінок у громадських організаціях залежить від дотримання деяких психологічних умов організації їхньої діяльності. Поняття «психологічні умови» І. Грузинська розглядає як сукупність взаємозумовлених явищ внутрішнього і зовнішнього середовища, що впливають на розвиток визначеного психічного явища, опосередкованого активністю особистістю або групи людей. Підтримуємо науковцю в тому, що психологічні умови є чинниками, обставинами, які впливають на той чи інший процес, появу

та розвиток явища або властивості [2, с. 98]. У розумінні О. Марченка психологічні умови є «обставинами, які дають можливість створити сприятливе середовище самореалізації в тій чи іншій сфері діяльності» [6, с. 4]. М. Голубєва, І. Шумік під психологічними умовами розглядають «психологічне поняття, яке включає сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, що створюють комплекс таких обставин, які певним чином впливають на внутрішній світ людини, її психічний стан, життєдіяльність, ухвалення рішень» [15, с. 76]. Т. Болкун, О. Матеюк підкреслюють багатовимірність процесу забезпечення необхідних психологічних умов, що зосереджений на перевагах і позитивних сторонах особистості та сприяє підвищенню резистентності особистості до дестабілізуючих внутрішніх і зовнішніх чинників, посиленню віри в себе та свої можливості [7, с. 178].

Науковці зауважують, що психологічні умови можуть бути внутрішніми (інтрапсихічними) і зовнішніми (інтерпсихічними), які спрацьовують лише тоді, коли людина їх приймає і перетворює на внутрішні. Зовнішніми психологічними умовами є навколишнє середовище, соціальне оточення та все, що впливає на особистість. Внутрішні психологічні умови – це самооцінка, темперамент, характер, мотивація, локус контролю, які впливають на процес самореалізації жінок [2, с. 99; 15, с. 76].

Отже, *психологічні умови самореалізації жінок у громадських організаціях ми розуміємо як сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників психологічного характеру, що сприяють ефективному розкриттю та реалізації особистісного й професійного потенціалу жінок у громадських об'єднаннях.*

Уважаємо, що створення оптимальних, комфортних психологічних умов у громадських організаціях допоможе жінкам відчувати значущість своєї діяльності, проявити лідерські якості, посилити внутрішню позитивну мотивацію до саморозвитку та впливу на соціальні процеси, отримати психологічну підтримку та безпеку, соціальне визнання і сформуванню позитивну самооцінку.

У контексті нашого дослідження цікавими є психологічні умови професійної самореалізації особистості, запропоновані О. Марченком:

- відповідальне й усвідомлення визначення мети діяльності;
- зацікавленість та наявність внутрішньої потреби в діяльності;
- адекватна самооцінка, здатність оцінювати власні ресурси та сили;
- прагнення до самопізнання, самовдосконалення, саморозвитку, самоорганізації;
- внутрішня активність, внутрішні прагнення;
- розвиток рефлексивного та саногенного мислення [6, с. 7].

По-іншому визначають психологічні умови самореалізації О. Гірченко, М. Прошко, а саме:

- усвідомлення цінності й сенсу діяльності, які є основою мотивації самореалізації;
- аналіз і оцінювання наявних ресурсів самореалізації: психологічної та фізичної самодостатності, здібностей, ціннісно-сміслових ресурсів, смисложиттєвих орієнтацій, ресурсів стійкості, саморегуляції;
- процес самореалізації – виявлення позитивних аспектів і труднощів під час самореалізації в суб'єктивному часі;
- визначення результативності самореалізації – прямих показників (психологічне благополуччя, самоприйняття, задоволеність життям, життєстійкість), непрямих (підвищення впевненості, адаптивності, позитивне ставлення до життя) [9, с. 22–30].

З огляду на зазначене вище, ми виокремлюємо комплекс внутрішніх і зовнішніх психологічних умов, націлених на ефективну самореалізацію жінок у громадських організаціях. Зокрема, до внутрішніх (особистісних) психологічних умов належать такі: 1) мотивація до саморозвитку; 2) адекватна самооцінка та впевненість у собі; 3) наявність ціннісних орієнтацій; 4) психологічна стійкість. До зовнішніх (соціально-психологічних) умов ми відносимо:

1) підтримку навколишнього середовища; 2) надання можливостей для прояву ініціативи; 3) визнання та зворотний зв'язок; 4) гендерну рівність.

Розглянемо їх детальніше. Однією з найважливіших внутрішніх психологічних умов самореалізації жінок вважаємо *мотивацію до саморозвитку*. Зауважимо, що в жінок має бути внутрішня потреба вдосконалювати себе в різних сферах життя, прагнення до особистісного зростання, розкриття свого потенціалу. Жінки мають усвідомлювати необхідність систематичної роботи над собою з метою набуття знань, формування та вдосконалення вмінь і навичок, культивування позитивних особистісних якостей, забезпечення психоемоційного благополуччя. Наголосимо на важливості внутрішньої потреби жінок змінювати світ, допомагати іншим. Варто зазначити, що внутрішнє прагнення жінок до саморозвитку у громадських організаціях може виявлятися через прагнення до лідерства, бажання бути соціально активними, самоствердитися. Погоджуємося з О. Гірченко, М. Прошко в тому, що «самореалізація можлива лише за наявності значущого спонукального мотиву до особистісного розвитку» [9, с. 22].

Друга внутрішня психологічна умова – *адекватна самооцінка та впевненість у собі*. Уважаємо, що жінки, які мають адекватну самооцінку, активніше долучаються до громадського життя. Нам імпонує думка М. Мушкевич, І. Тарасенко, які вважають, що висока самооцінка взаємопов'язана з якістю життя, адже люди, які впевнені в собі, вірять у свої здібності та сили, більше задоволені своїм життям. Дослідниці стверджують, що адекватна самооцінка дає змогу об'єктивно аналізувати успіхи та невдачі, оцінювати власні ресурси та ставити досяжні цілі. Погоджуємося з науковцями стосовно того, що саме самооцінка є ключовим чинником майбутньої успішності особистості, сприяє формуванню впевненості у власних силах та є одним із ключових аспектів психологічного благополуччя, що є важливим для повноцінного розвитку та здатності реалізовувати власний потенціал [14, с. 26, 28–29].

Наступна внутрішня психологічна умова – *наявність ціннісних орієнтацій*. Під поняттям «ціннісні орієнтації» П. Магда розглядає складне соціально-психологічне новоутворення, яке визначає ставлення особистості до себе та світу, окреслює вектор самореалізації та є важливим компонентом структури особистості. Науковиця зауважує, що ціннісні орієнтації визначають спрямованість прагнень та інтересів особистості, міру рішучості, ієрархію уподобань, мотиваційні програми [5, с. 91]. Уважаємо, що ціннісні орієнтації відіграють ключову роль у самореалізації жінок у громадських організаціях. Жінки, які керуються в житті такими цінностями, як альтруїзм, справедливість, рівність, повага, відповідальність, толерантність, здатні себе успішно реалізовувати у громадській сфері. Підкреслимо, що саме цінності допомагають жінкам усвідомити необхідність участі у громадських ініціативах, допомагають зберегти активність у складних життєвих обставинах. Зауважимо, що жінки, які керуються гуманістичними цінностями, відчують покликання обстоювати права, змінювати суспільство.

Четверта внутрішня психологічна умова – *психологічна стійкість*. О. Романчук розглядає термін «психологічна стійкість» (резильєнтність) як здатність людини долати життєві випробування, зберігати водночас особистісну цілісність та психічне здоров'я [11]. На наше переконання, дана психологічна умова є також однією із ключових у самореалізації жінок у громадських організаціях, адже вони мають вміти долати стрес, психологічний тиск, конкуренцію, зберігати внутрішню рівновагу, ухвалювати зважені рішення у кризових ситуаціях, не втрачаючи мотивації до громадської діяльності, особистісної цілісності. Зауважимо, що саме психологічна стійкість дає змогу жінкам бути впевненими, брати на себе відповідальність, ефективно виконувати лідерські функції, ухвалювати важливі рішення, підтримувати інших.

Однією із зовнішніх психологічних умов є *підтримка навколишнього середовища*. Надзвичайно важливими, на нашу думку, є сприятлива психологічна атмосфера, психологічний і емоційний клімат у громадській організації. Уважаємо, що успішній самореалізації

жінок сприяє підтримка членів колективу, заохочення, однакове ставлення до співробітників, визнання результатів діяльності. Морально-психологічний клімат має спонукати до праці, вселяти впевненість і бадьорість, що сприятиме продуктивній спільній діяльності та всебічному розвитку особистості в колективі [13, с. 108].

Не менш важливою зовнішньою психологічною умовою є *надання можливостей для прояву ініціативи*, яка реалізується жінками через власні проєкти, участь в ухваленні рішень, представлення інтересів інших людей, пропозиції щодо напрямів діяльності громадської організації. Варто наголосити, що за умови підтримки керівництвом ініціатив, заохочення новаторських ідей, відсутності покарань за помилки в жінок посилюватиметься впевненість у собі, формуватиметься внутрішнє прагнення до дії, з'являтиметься мотивація до діяльності.

Третя зовнішня психологічна умова – *визнання та зворотний зв'язок*. Переконані, що підтвердження компетентності та значущості внеску жінок у діяльність громадських організацій має суттєве значення, адже посилює їхню впевненість у власних силах, підвищує самооцінку, мотивує до подальшої роботи, сприяє формуванню почуття приналежності до колективу. Завдяки похвалі, підтримці, офіційному визнанню досягнень посилюються внутрішні мотивація, бажання розвиватися, з'являється готовність до розв'язання нових завдань. Підкресливо важливість для самореалізації жінок зворотного зв'язку, завдяки якому жінки можуть отримати інформацію про результативність власної діяльності, що сприяє корекції поведінки, посиленню прагнення до самовдосконалення, формуванню усвідомленого ставлення до власної ролі у громадській організації. Зауважимо, що зворотний зв'язок має бути позитивним і конструктивним для стимулювання подальшого розвитку, підкріплення ефективних дій і професійного зростання.

Наступна психологічна умова – *гендерна рівність*. Уважаємо, що жінки й чоловіки мають бути рівними у правах, обов'язках, можливостях у всіх сферах життя. Завдяки гендерній рівності, зокрема й у громадських організаціях, жінки зможуть розширити соціальні ролі, беручи участь в ухваленні рішень, що сприятиме зменшенню психологічного стресу, адже рівність у колективі допоможе створити безпечне середовище для самореалізації; підвищенню самооцінки та впевненості; посиленню мотивації до професійного й особистісного розвитку, виникненню прагнення до виконання нових завдань.

Варто наголосити, що завдяки єдності всіх психологічних умов можна створити комфортне психологічне середовище, яке сприятиме стимулюванню особистісного та професійного розвитку жінок, підвищуватиме їхню активність у громадських організаціях і допоможе їм реалізувати свій потенціал.

Висновки

Отже, ефективність процесу самореалізації жінок у громадських організаціях забезпечується комплексом взаємопов'язаних і взаємодоповнюваних внутрішніх і зовнішніх психологічних умов, які сприяють не лише особистісному зростанню жінок, а й підвищенню результативності та продуктивності роботи громадських об'єднань, розширенню можливостей соціального впливу жінок.

Наше дослідження не вичерпує всіх аспектів порушеної проблеми. Перспективи подальших наукових розвідок убачаємо в розробленні, теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці моделі психологічної самореалізації особистості в жіночих громадських організаціях.

Література:

1. Галаз Л., Беспалюк Х., Іванюк У. Особливості самореалізації жінок: подолання гендерних розривів. *Наукові записки Львівського університету бізнесу та права. Серія «Економічна». Серія «Юридична»*. 2023. Вип. 38. С. 361–369.

2. Грузинська І. Психологічні умови розвитку творчої уяви дітей дошкільного віку: теоретичний аналіз проблеми. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія «Психологічні науки». 2017. Вип. 5. С. 95–1012.
3. Євдокимова І., Вітковська І. Тенденції розвитку громадських організацій у сучасній Україні. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи». 2018. Вип. 41. С. 42–48.
4. Кодекс законів про працю України від 2 травня 2025 р. № 322–08. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/322-08#Text> (дата звернення: 03.08.2025).
5. Магда П. До тлумачення поняття «ціннісні орієнтації». *Інноваційна педагогіка*. 2022. Вип. 53. Т. 2. С. 89–92.
6. Марченко О. Психологічні умови професійної самореалізації особистості у спортивній сфері діяльності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2020. № 11. С. 4–7.
7. Матеюк О., Болкун Т. Психологічні умови професійного самовизначення особистості з обмеженими можливостями. *Актуальні проблеми психології*. 2010. Т. 7. Вип. 24. С. 175–183.
8. Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків : Закон України від 8 вересня 2005 р. № 2866–IV. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2866-15#Text> (дата звернення: 03.08.2025).
9. Прошко М., Гірченко О. Психологічні умови самореалізації людей середнього віку : кваліфікаційна робота освітнього ступеня «магістр». Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, 2023. 74 с.
10. Прус А. Категорійний аналіз понять «самореалізація» та «професійна самореалізація». *Педагогічний дискурс*. 2016. Вип. 20. С. 149–153.
11. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/ (дата звернення: 05.08.2025).
12. Синявський В., Сергєєнкова О., Побірченко Н. Психологічний словник. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.
13. Сушик І., Сушик О. Морально-психологічний та психоемоційний стан організації як показник якості менеджменту. *Менеджмент та підприємництво в Україні: етапи становлення і проблеми розвитку*. 2021. № 2 (6). С. 106–120.
14. Тарасенко І., Мушкевич М. Психологічні особливості самооцінки та якості життя особистості : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр». Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024. 68 с.
15. Шумік І., Голубєва М. Психологічні умови формування свідомого вибору життєвого шляху старшокласниками / старшокласницями. *Наукові записки Національного університету «Києво-Могилянська академія»*. Серія «Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота». 2017. Т. 199. С. 74–78.

Отримано: 26.08.2025

Рекомендовано: 30.09.2025

Опубліковано: 03.12.2025

УДК 159.947.5:351.74:351.746.1

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3-11>

ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ДО ДІЙ У КРИЗОВИХ ТА ВОЄННИХ СИТУАЦІЯХ

Пономаренко Яна Сергіївна,

докторка психологічних наук, доцентка,

професорка кафедри соціології та психології навчально-наукового інституту № 5

Харківського національного університету внутрішніх справ

ORCID ID: 0000-0002-3374-3930

Scopus Author ID: 58645534400

Шиліна Алла Андріївна,

кандидатка психологічних наук, доцентка,

доцентка кафедри соціології та психології навчально-наукового інституту № 5

Харківського національного університету внутрішніх справ

ORCID ID: 0000-0001-7377-0776

Греса Наталія Володимирівна,

кандидатка психологічних наук, доцентка,

доцентка кафедри соціології та психології навчально-наукового інституту № 5

Харківського національного університету внутрішніх справ

ORCID ID: 0000-0002-0517-4822

В умовах зростання соціальної напруженості й участі підрозділів Національної поліції в ліквідації наслідків воєнних і кризових подій постає потреба у глибокому вивченні психологічних чинників, що забезпечують ефективність дій працівників в екстремальних ситуаціях. Одним із таких чинників є психологічна готовність до професійної діяльності. Психологічна готовність включає мотиваційні, когнітивні, емоційно-вольові та комунікативні компоненти, які взаємодіють у процесі службової адаптації. Зважаючи на складність сучасних службових завдань, важливо не лише оцінити загальний рівень готовності, а й визначити чинники, що зумовлюють її варіації. Серед них – вік, стаж, належність до підрозділу, спеціальне звання, якість професійної комунікації між колегами й ефективність освітньо-тренінгових програм. Мета дослідження полягає у визначенні рівнів і структури психологічної готовності поліцейських до дій в екстремальних умовах, а також у з'ясуванні вікових, службових і комунікаційних чинників, що впливають на цей показник. У вибірці взяли участь 267 працівників поліції віком 21–58 років зі стажем від кількох місяців до понад тридцяти років, що представляли різні підрозділи та звання. Для діагностики застосовано методику «Психологічна готовність особистості фахівця екстремального виду діяльності». Результати засвідчили, що загалом працівники поліції перебувають на середньому рівні готовності, однак спостерігається значна різноманітність: поряд із «середніми» є групи з дуже низькими й дуже високими показниками. Віковий аналіз виявив легку перевагу молодших працівників, тоді як досвід роботи не виявився вирішальним чинником. Порівняння за підрозділами та званнями показало, що найвищі рівні готовності характерні для слідчих відділів і керівництва, а нижчі – для логістичних і моніторингових служб. Субшкала «Взаємодопомога і довіра» виявилася одним із найсильніших предикторів загальної готовності, що підкреслює вирішальну роль культури професійної комунікації.

Ключові слова: поліцейські, кризові та воєнні ситуації, екстремальні умови, вік, професійна комунікація, освітні технології, чинники.

Ponomarenko Yana, Shylina Alla, Hresa Nataliia. Factors of police officers' psychological readiness for action in crisis and wartime situations

In the context of increasing social tension and the involvement of National Police units in eliminating the consequences of war and crisis events, there is a growing need for an in-depth study of psychological factors that

ensure the effectiveness of officers' actions in extreme situations. One of these factors is psychological readiness for professional activity. Psychological readiness comprises motivational, cognitive, emotional-volitional, and communicative components that interact in the process of service adaptation. Given the complexity of modern service tasks, it is important not only to assess the overall level of readiness but also to identify the factors that determine its variations. These include age, length of service, unit affiliation, police rank, the quality of professional communication among colleagues, and the effectiveness of educational and training programs. The aim of the study is to determine the levels and structure of police officers' psychological readiness for action in extreme conditions, as well as to identify age-related, service-related, and communication factors influencing this indicator. The sample consisted of 267 police officers aged 21 to 58, with service experience ranging from several months to more than thirty years, representing different units and ranks. The diagnostic tool used was the methodology "Psychological Readiness of a Specialist for Extreme Professional Activity". The results indicated that, overall, police officers demonstrated an average level of readiness, although with considerable heterogeneity: alongside "average" indicators, there were groups with very low and very high levels. Age analysis revealed a slight advantage among younger officers, while work experience did not appear to be a decisive factor. Comparisons by units and ranks showed that the highest levels of readiness were characteristic of investigators and leadership, whereas lower levels were typical of logistics and monitoring services. The subscale "Mutual Assistance and Trust" emerged as one of the strongest predictors of overall readiness, emphasizing the crucial role of professional communication culture.

Key words: police officers, crisis and wartime situations, extreme conditions, age, professional communication, educational technologies, factors.

Вступ

Професійна діяльність працівників Національної поліції України нерозривно пов'язана з виконанням завдань у стресових і часто небезпечних умовах. Нестабільна соціально-політична ситуація, високий рівень криміногенної напруги та ризику, пов'язані з воєнними діями, вимагають від правоохоронців не лише фізичної підготовки, але й високого рівня психологічної стійкості. Поняття «психологічна готовність» включає систему знань, умінь і особистісних якостей, які забезпечують ефективне функціонування особи в екстремальних умовах і дають змогу швидко мобілізувати ресурси, ухвалювати виважені рішення і адекватно реагувати на непередбачувані події. Аналіз сучасних досліджень свідчить про зростання уваги до проблематики психологічної готовності працівників поліції. Зокрема, В. Барко, В. Остапович і В. Барко підкреслюють роль професійно-психологічної підготовки як основи ефективності службової діяльності [1], а Ю. Бойко-Бузиль розкриває аспекти професійного й особистісного становлення керівників системи Міністерства внутрішніх справ [2]. Окремі автори акцентують на особистісних чинниках. А. Бунас доводить значення часової перспективи в розвитку прогностичної компетентності [3]. О. Євдокімова та Я. Пономаренко показують вплив комунікативної толерантності й емоційного інтелекту на якість професійної взаємодії [4]. У новіших дослідженнях акцент зроблено на вольових і мотиваційно-вольових характеристиках як ключових детермінантах готовності до екстремальної діяльності [5; 6]. Важливим є також аналіз організаційно-освітніх чинників. У літературі зазначається, що ефективна професійно-психологічна підготовка поліцейських потребує системного підходу та впровадження інноваційних освітніх технологій [8]. Міжнародні дослідження доповнюють національні напрацювання. С. Саєд, Б. Якобіелло та Д. Чарні аналізують ризики розвитку психопатології після травматичних подій [9], тоді як Л. Шервуд із колегами в систематичному огляді узагальнюють ключові фактори, що зумовлюють несприятливі психологічні наслідки в поліцейських [10].

Отже, у сучасній літературі простежується комплексний підхід до вивчення психологічної готовності, де поєднуються індивідуальні, комунікативні й організаційні чинники. Водночас не досить дослідженням залишається їх взаємозв'язок у контексті кризових і воєнних ситуацій, що й визначає актуальність нашого дослідження.

Матеріали та метод

До дослідження було залучено 267 поліцейських із різних територіальних підрозділів і служб (реагування патрульної поліції, слідчий відділ, сектор превенції, кримінальна поліція, логістика тощо). Учасники мали різні спеціальні звання (старший лейтенант, капітан, майор,

підполковник, сержант та інші). Вік респондентів становив від 21 до 58 років, а стаж служби – від 3 місяців до 32 років. Добір вибірки був суцільним у межах зазначених підрозділів, з урахуванням добровільної участі. Діагностика здійснювалася за методикою «Психологічна готовність особистості фахівця екстремального виду діяльності». Інструмент включає п'ять субшкал, які вимірюють: мотивацію обов'язку (далі – МО) – готовність до виконання службового обов'язку навіть за складних умов; професійну витривалість (далі – ПВ) – здатність підтримувати ефективність у стресових або тривалих ситуаціях; взаємодопомогу й довіру (далі – ВД) – рівень командної взаємодії, довіри до колег і взаємної підтримки; професійну компетентність (далі – ПК) – наявність необхідних знань, навичок та інтелектуальних здібностей; вольове зусилля (далі – ВЗ) – наполегливість, самоконтроль та здатність до мобілізації. Кожна субшкала містить 30 пунктів, що дозволило отримати бали в діапазоні 0–30. Загальний індекс психологічної готовності (далі – ГПГ) визначався як сума п'яти субшкал, де максимально можливий бал становить 150 [7]. У статистичній обробці результатів використано комплекс взаємодоповнюючих підходів. Описова статистика (середні значення, стандартні відхилення, мінімальні і максимальні бали, квартилі) дала змогу окреслити структуру даних і рівень їхньої варіативності. Для аналізу відмінностей сформовано групи за віком (до 29, 30–39, 40–49, 50–59 років) та спеціальним званням; порівняння середніх показників дозволило виявити вікові та професійні тенденції. Кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) застосовано для виявлення взаємозв'язків між віком, стажем, субшкалами та загальним індексом готовності ($n = 267$).

Мета дослідження полягала у визначенні рівнів і структури психологічної готовності працівників Національної поліції України до професійної діяльності в екстремальних умовах, а також у з'ясуванні впливу віку, стажу та підрозділу служби на цей показник. Окремо акцентовалася увага на ролі культури професійного спілкування та професійної компетентності у формуванні загального індексу готовності.

Результати

Результати показали, що за всіма п'ятьма субшкалами досліджувані демонструють близькі до середніх значення. Оскільки кожна субшкала містить 30 пунктів, очікуваний «середній» рівень відповідає приблизно 15 балам. У нашій вибірці середнє значення мотивації обов'язку становило $14,20 \pm 5,62$ бала, професійної витривалості – $13,96 \pm 6,04$, взаємодопомоги й довіри – $14,21 \pm 6,23$, професійної компетентності – $14,55 \pm 5,83$, а вольового зусилля – $14, \pm 6,03$ бала. Зведені статистичні характеристики наведено в таблиці 1 разом із даними про вік і стаж учасників.

Таблиця 1

Описові статистичні показники вибірки (N = 266)

Шкала	n	Середнє	СД	Мін. – Макс.	Q1 (25%)	Медіана	Q3 (75%)
Мотивація обов'язку	266	14,20	5,62	0–30	10,0	13,0	18,0
Професійна витривалість	266	13,96	6,04	0–30	9,0	13,5	18,0
Взаємодопомога й довіра	266	14,21	6,23	0–29	9,0	14,0	19,0
Професійна компетентність	266	14,55	5,83	0–29	10,0	14,0	19,0
Вольове зусилля	266	14,79	6,03	0–30	9,0	14,0	19,0
Загальний індекс готовності	266	71,95	18,55	23–132	57,0	69,5	80,0
Вік (роки)	266	35,53	7,45	21–58	30,0	37,0	41,8
Стаж (роки)	266	13,43	6,92	0,25–32	6,9	13,5	19,0

Гістограма загального індексу психологічної готовності (рис. 1) засвідчує, що розподіл показника є близьким до нормального: приблизно половина респондентів набрала від 60 до 80 балів, менше 10% – нижче 40 балів, а понад 10% – більше 100 балів. Це свідчить

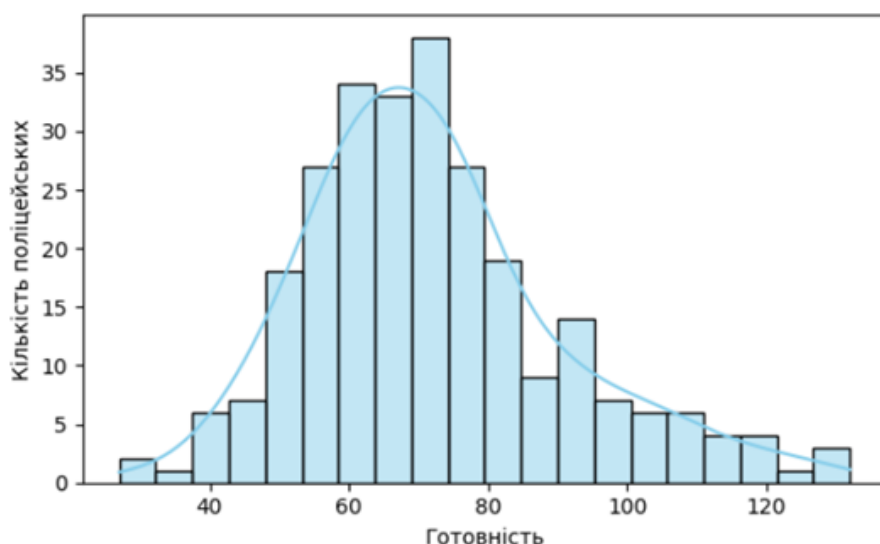


Рис. 1. Розподіл загального показника психологічної готовності поліцейських (N = 266)

про те, що основна частина вибірки перебуває на середньому рівні готовності, проте існують невеликі групи як із низькими, так і з дуже високими результатами. Така варіативність вказує на доцільність подальших аналізів для з'ясування чинників, що зумовлюють відмінності між учасниками.

Далі вибірку було класифіковано за віковими інтервалами: до 29 років ($n = 60$), 30–39 років ($n = 117$), 40–49 років ($n = 87$) та 50–59 років ($n = 2$). Це дозволило оцінити, як змінюються показники психологічної готовності протягом професійного життя. Узагальнені середні значення та стандартні відхилення для кожної субшкали та загального індексу подано в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники психологічної готовності за віковими групами

Вікова група	n	МО, $M \pm SD$	ПВ, $M \pm SD$	ВД, $M \pm SD$	ПК, $M \pm SD$	ВЗ, $M \pm SD$	ГПГ, $M \pm SD$
До 29 років	60	$14,32 \pm 6,02$	$14,13 \pm 6,55$	$15,03 \pm 6,66$	$15,03 \pm 6,32$	$15,93 \pm 7,00$	$74,48 \pm 20,55$
30–39 років	117	$14,81 \pm 5,58$	$14,45 \pm 6,09$	$14,45 \pm 6,49$	$14,78 \pm 5,89$	$15,59 \pm 6,11$	$71,70 \pm 19,36$
40–49 років	87	$13,30 \pm 5,37$	$13,59 \pm 5,53$	$13,78 \pm 5,69$	$14,08 \pm 5,57$	$14,26 \pm 5,82$	$70,68 \pm 16,01$
50–59 років	2	$14,00 \pm 2,83$	$9,00 \pm 1,41$	$16,00 \pm 1,41$	$16,00 \pm 1,41$	$13,00 \pm 4,24$	$66,00 \pm 11,31$

З аналізу видно, що молоді працівники (до 29 років) демонструють дещо вищий рівень загальної готовності ($M \approx 74,5$), а також вищі середні значення із взаємодопомоги й довіри та вольового зусилля, порівняно з іншими групами. У групі 30–39 років спостерігається зниження лише на кілька балів, тоді як у групі 40–49 років показник готовності опускається до ~ 70 балів. Показники для найстаршої групи (50–59 років) наведено для повноти, але через малу кількість респондентів узагальнювати їх недоцільно.

Статистична перевірка показала, що стаж служби тісно корелює з віком ($r \approx 0,80$), проте зв'язок стажу з рівнем готовності є слабким і негативним ($r \approx -0,03$), тобто тривалість служби сама собою не підвищує готовність. Боксплот на рис. 2 наочно ілюструє, що розподіл загального індексу серед молодших груп є ширшим, що вказує на більшу різноманітність індивідуальних рівнів готовності в початкові роки служби.

Одним із ключових чинників психологічної готовності виявилася субшкала «Взаємодопомога й довіра», що відображає культуру професійного спілкування в колективі. Середнє значення цієї шкали ($14,21 \pm 6,23$ бала) практично не відрізняється від інших субшкал, проте саме вона демонструє один із найвищих коефіцієнтів кореляції із загальним індексом готовності ($r \approx 0,64$). Такий результат свідчить про те, що здатність підтримувати колег, довіряти

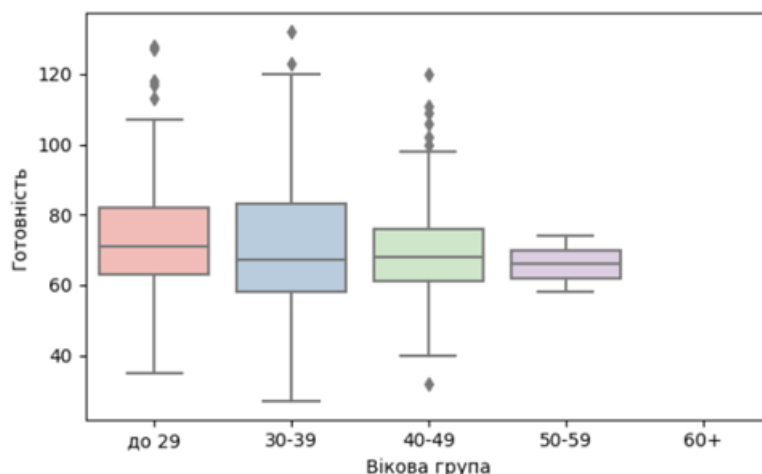


Рис. 2. Загальна психологічна готовність за віковими групами (боксплот)

їм і будувати конструктивні стосунки має істотний вплив на успішність дій в екстремальних ситуаціях. У навчальному посібнику із професійно-психологічної підготовки поліцейських наголошується, що психологічні особливості комунікації, навички переговорів і поведінка в конфліктах є невід'ємними складниками професійної підготовки [8]. Наше дослідження підтверджує практичну цінність цих аспектів: підрозділи, де активно культивуються взаємодопомога й довіра – насамперед слідчі відділи та керівництво, – показали найвищі середні рівні готовності (приблизно 100 та 90 балів відповідно).

Для виявлення професійно-службових відмінностей у рівнях психологічної готовності проаналізовано дані за спеціальними званнями й підрозділами. До порівняння включалися лише ті групи, у яких було щонайменше п'ять респондентів, щоби уникнути випадкових коливань. Узагальнені результати за званнями наведено в таблиці 3.

Таблиця 3

Загальний індекс готовності залежно від спеціального звання (групи ≥ 5 осіб)

Спеціальне звання	n	M $\pm$ SD
Майор поліції	31	76,94 $\pm$ 22,01
Підполковник поліції	6	76,83 $\pm$ 22,85
Капітан поліції	83	73,75 $\pm$ 18,77
Старший лейтенант поліції	68	71,97 $\pm$ 19,98
Лейтенант поліції	31	70,42 $\pm$ 17,09
Сержант поліції	7	73,57 $\pm$ 9,11
Старший сержант поліції	30	63,20 $\pm$ 11,08

Підрозділи з вищими офіцерськими званнями (майори, підполковники) продемонстрували найвищі середні показники готовності, що, імовірно, зумовлено накопиченим управлінським досвідом і кращим розвитком професійних компетенцій. Найнижчий середній бал виявлено у старших сержантів – групи, які найчастіше виконують рутинні завдання та мають менше управлінських повноважень. Аналіз за службами (рис. 3) показав, що найвищі рівні готовності характерні для слідчих відділів (приблизно 100 балів), керівництва (≈ 90 балів) та підрозділів протидії домашньому насильству (≈ 80 балів). Значно нижчі середні значення зафіксовано в секторах логістики, моніторингу та службі освітньої безпеки (приблизно 60–70 балів), що може бути пов'язано з меншою кількістю стресових ситуацій і меншою потребою у швидкій мобілізації психологічних ресурсів. Профілактичні та ювенальні підрозділи показали середні результати (≈ 75 –80 балів), що узгоджується з необхідністю постійного професійного розвитку й використання сучасних педагогічних технологій.



Рис. 3. Десятка найкращих підрозділів за середнім рівнем психологічної готовності

Нарешті, кореляційний аналіз підтвердив, що загальний індекс готовності найтісніше пов'язаний із професійною компетентністю ($r \approx 0,65$), взаємодопомогою і довірою ($r \approx 0,64$), професійною витривалістю ($r \approx 0,59$) та мотивацією обов'язку ($r \approx 0,59$); вольове зусилля також позитивно корелює з готовністю ($r \approx 0,57$). Зв'язок із віком був слабким і негативним ($r \approx -0,08$), що свідчить: високий рівень готовності формують передусім особистісні якості та навчання, а не лише тривалість служби.

Висновки

За результатами дослідження працівники Національної поліції продемонстрували помірний рівень психологічної готовності до роботи в екстремальних умовах. Усі п'ять субшкал методики були близькі до середини шкали, а загальний індекс становив у середньому приблизно 72 бали зі 150 можливих. Розподіл готовності нагадує нормальний: більшість респондентів перебувають в межах 60–80 балів, однак є невеликі групи з дуже низькими та дуже високими показниками. Це свідчить про наявну різноманітність у рівнях готовності, що потребує диференційованого підходу до підготовки й підтримки персоналу. Виявлено також, що молодші працівники (до 29 років) мають дещо вищі показники готовності порівняно з більш старшими групами, але стаж служби сам собою не підвищує рівень готовності, оскільки кореляція між стажем і показниками є слабкою. Особливо важливим чинником виявилася культура професійного спілкування: субшкала «Взаємодопомога й довіра» продемонструвала один із сильніших зв'язків із загальним індексом готовності. Це означає, що здатність підтримувати колег, довіряти їм і будувати ефективні взаємини істотно впливає на готовність до дій у кризових ситуаціях. Підрозділи та звання, які передбачають більше управлінських функцій і вищий рівень професійної компетентності (слідчі відділи, керівництво, майори та підполковники), досягли найвищих показників. Натомість логістичні та моніторингові служби, а також молодший командний склад показали нижчі результати, що підкреслює потребу в додатковому тренінгу й підтримці саме цих груп.

Отже, психологічна готовність працівників поліції є багатовимірною характеристикою, що визначається не лише досвідом, а й мотивацією, професійними знаннями та культурою взаємодії.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні програм, спрямованих на розвиток вольових якостей, стресостійкості й комунікативних навичок, а також у впровадженні інноваційних освітніх технологій і тренінгів для підрозділів із нижчим рівнем готовності. Це дозволить підвищити ефективність і безпеку поліцейської служби в умовах кризових і воєнних викликів.

Література:

1. Барко В.І., Остапович В.П., Барко В.В. Напрями вдосконалення професійної психологічної підготовки поліцейських Національної поліції України. *Психологічний часопис*. 2018. № 4 (14). С. 9–18. <https://doi.org/10.31108/2018vol14iss4pp9-18>
2. Бойко-Бузиль Ю.Ю. Психологія професійного та особистісного становлення керівників системи МВС України : монографія. Харків : ФОП Бровін О.В., 2020. 500 с.
3. Бунас А.А. Часова перспектива як один із чинників розгортання прогностичної компетентності особистості. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2020. № 1. С. 38–41. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2020.1.6>
4. Євдокімова О.О., Пономаренко Я.С. Комунікативна толерантність поліцейських в контексті вивчення їх емоційного інтелекту. *Право і безпека*. 2019. № 2 (73). С. 101–108. <https://doi.org/10.32631/pb.2019.2.16>
5. Пономаренко Я.С., Греса Н.В. Вольові якості як чинник професійної адаптації працівників поліції. *Вісник Львівського університету*. Серія «Психологічні науки». 2025. № 24. С. 182–188. <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.20>
6. Пономаренко Я.С., Шиліна А.А. Мотиваційно-вольові детермінанти психологічної готовності поліцейських до екстремальної діяльності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія «Психологія». 2025. Т. 36 (75). № 3. С. 111–116. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/16>
7. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України : методичний посібник / О.С. Колесніченко та ін. ; за заг. ред. І.І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.
8. Професійно-психологічна підготовка поліцейського : навчальний посібник / Я.М. Когут та ін. ; за ред. Я.М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 404 с.
9. Sayed S., Iacoviello B.M., Charney D.S. Risk factors for the development of psychopathology following trauma. *Current Psychiatry Reports*. 2015. № 17 (8). e.612. <https://doi.org/10.1007/s11920-015-0612-y>
10. Sherwood L., Hegarty S., Vallières F., Hyland P., Murphy J., Fitzgerald G., Reid T. Identifying the Key Risk Factors for Adverse Psychological Outcomes Among Police Officers : A Systematic Literature Review. *Journal of Traumatic Stress*. 2019. № 32. P. 688–700. <https://doi.org/10.1002/jts.22431>

Отримано: 29.09.2025

Рекомендовано: 27.10.2025

Опубліковано: 03.12.2025

УДК 364.62:355.211.3]:377.3

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3-12>

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ЧИСЛА БІЙЦІВ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ОБОРОНИ

Ступницька Олена Григорівна,

старший викладач кафедри психології, педагогіки та мовної підготовки

Харківського національного університету міського господарства імені О.М. Бекетова

ORCID ID: 0009-0004-9260-2507

Розглянуто особливості організації психологічного консультування військовослужбовців із числа бійців територіальної оборони. Здійснений аналіз таких дисциплін, як: «Основи психологічного консультування», «Виробнича (консультативна) практика в організаціях мегаполісу», «Переддипломна практика», які потрібні для розуміння фахівцям-психологам у практичній роботі з військовослужбовцями, які є діючими військовими, учасниками бойових дій, ветеранами війни. Звернено увагу на міждисциплінарний зв'язок і особливість організації психологічного консультування бійців, що виконують бойові розпорядження і службові завдання, та ветеранів, які реінтегруються в цивільному житті. Це дозволяє вивчити та зрозуміти психологічні принципи в роботі із клієнтом, застосовувати інтегративні підходи до індивідуальних потреб бійців територіальної оборони й вибору конкретного методу із проблемою клієнта. Розглянуто міждисциплінарний зв'язок виробничої (консультативної) практики в організаціях мегаполісу, який надає досвід і формує навички швидкого ухвалення рішення та адаптації до різних обставин, дозволяє планувати й організовувати консультації з урахуванням часових обмежень та географічної розосередженості військових. Використовувати онлайн-платформи для консультування, налагоджувати ефективну взаємодію з командуванням частин, долучати спонсорську додаткову підтримку, за потреби. Досягнення успіху в організації психологічного консультування є поглиблення та інтеграція раніше отриманих теоретичних знань і практичних навичок у переддипломній практиці. Уміння проводити дослідження для виявлення психологічних потреб бійців, визначення психологічної проблеми та факторів, які впливають на психологічний стан військовослужбовця. Розробляти та проводити програми групової психологічної підтримки й індивідуальні консультації, надавати практичні рекомендації для покращення психічного здоров'я та якості життя бійців. Вивчення та застосування практичних і теоретичних знань цих дисциплін надають змогу створити систему підтримки, що відповідає викликам сьогодення в забезпеченні психологічного здоров'я захисників і захисниць.

Ключові слова: основи психологічного консультування, військовослужбовці, територіальна оборона, виробнича практика, переддипломна практика.

Stupnytska Olena. Peculiarities of the organization of psychological counseling of servicemen from among soldiers territorial defense

The peculiarities of the organization of psychological counseling of servicemen from among territorial defense fighters are considered. An analysis of disciplines was carried out, such as: "Basics of psychological counseling", "Production (consultative) practice in organizations of the metropolis", "Pre-diploma practice", which are necessary for psychologists to understand in practical work with military personnel who are active military personnel, combatants, war veterans. Attention is drawn to the interdisciplinary connection and the peculiarity of the organization of psychological counseling of fighters performing combat orders and official tasks, and veterans who adapt to civilian life. This allows you to study and understand psychological principles in working with the client, apply integrative approaches to the individual needs of territorial defense fighters and choose a specific method with the client's problem. Considered the interdisciplinary relationship of production (consultative) practice in organizations of the metropolis, which provides experience and forms skills of quick decision-making and adaptation to different circumstances, allows planning and organizing consultations taking into account time constraints and geographical dispersion of the military. Use online – platforms for consulting, establish effective interaction with unit commanders, and, if necessary, attract additional sponsorship support. Achieving success in the organization of psychological counseling is the deepening and integration of previously acquired

theoretical knowledge and practical skills in pre-diploma practice. The ability to conduct research to identify the psychological needs of soldiers, determine the psychological problem and factors that affect the psychological state of a serviceman. Develop and conduct group psychological support programs and individual consultations, provide practical recommendations to improve the mental health of fighters. The study and application of practical and theoretical knowledge of these disciplines makes it possible to create a support system that meets today's challenges in ensuring the psychological health of defenders.

Key words: *basics of psychological counseling, military personnel, territorial defense, industrial practice, pre-diploma practice.*

Вступ

У воєнний час психіка людини зазнає компресії. Військовослужбовці сил територіальної оборони, що виявилися добровольцями починаючи із 2014 р., а особливо з повномасштабного вторгнення Росії в Україну у 2022 р., отримали різкий перехід з мирного до військового життя, це спричинило стрес, постійну небезпеку, що після війни не зможуть повернутись до звичайного життя. Це спостерігається в порушенні сну, тривожності та труднощах адаптації в цивільному житті, спілкуванні та соціалізації. Далі спостерігаємо емоційний тиск з боку цивільного населення захисника – брак інформованості цивільного населення, прихована інформація про війну заважають сприйняттю і розумінню психологічних проблем військових. Час цієї війни призводить до емоційного вигорання та перевтоми бійців. Ненормовані графіки, незрозуміння строків перебування на службі й участі в бойових діях. Усе це призводить у багатьох військовослужбовців до депресивного стану або посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР). Людина, яка брала участь у бойових діях, може відчувати «синдром вцілілого», що зумовлює відчуття провини за життя в той час, як їхні друзі загинули. Повернення додому для бійця не завжди полегшення, дуже часто це про відчуття «чужий серед своїх». У такому разі спостерігаються проблеми з комунікацією, непорозуміння із близькими, які не мали такого досвіду.

Для подолання невидимих ран у психологічному стані військового потрібна системна й комплексна допомога як фахівців, так і цивільного населення та сімей військових. Тож психологічна підтримка бійців територіальної оборони вкрай важлива. Навчання фахівців-психологів має відбуватися на кожному етапі свідомо, з розумінням особливості організації психологічного консультування. З досвідом практичної діяльності у виробничій (консультативній) практиці в організаціях мегаполісу, а також фінальним етапом переддипломної практики.

У сучасних умовах важливою сферою діяльності для фахівців-психологів є психологічне консультування військовослужбовців, серед яких багато захисників і захисниць залучені до територіальної оборони. Тож питання про збереження не лише фізичного, але й психічного здоров'я військовослужбовців стоїть досить гостро. Варто зазначити, що здорова цілісна особистість важлива для суспільства та виживання нації. Зважаючи на військове сьогодення, зазначені дисципліни вкрай актуальні для фахівців, тому що потрібно розуміти, як ефективно працювати із травмою, втратою, провинною, забезпечити відновлення психологічної стійкості та повернення людини до цивільного життя, розуміти, як скорегувати у професійних здібностях і можливостях.

Матеріали та метод

Багатьма авторами стверджується, що служба в умовах збройного конфлікту є надзвичайно складним випробуванням, яке впливає на психічний стан військовослужбовців. Війна створює специфічне середовище, яке характеризується постійним ризиком для життя, фізичним і психологічним виснаженням, необхідністю швидкого ухвалення критично важливих рішень, а також розривом соціальних зв'язків із сім'єю та мирним оточенням у процесі адаптації після бойових дій [1].

Психологічно стійкі ветерани – це важливий складник національної безпеки країни. Передаванням свого досвіду вони формуватимуть здоровий патріотизм у прийдешніх поколіннях. Зне-

вага та байдужість до ветеранів і їхніх психологічних травм призведуть до зростання рівня злочинності та соціальної нестабільності. Здорова людина є продуктивною і працює на благо суспільства, тож інвестування у психологічне здоров'я військовослужбовців є інвестицією в економіку країни. Турбота про психологічне здоров'я ветеранів – спільний обов'язок, не йдеться про моральне питання, мова про практичну необхідність побудувати й утримати сильне, стабільне й успішне суспільство.

Теоретичне дослідження і аналіз дозволять зрозуміти й розкрити важливість дисциплін в освіті фахівців – практичних психологів для використання здобутих знань на практиці, з військовими та їхніми сім'ями.

Організація психологічного консультування – самостійний вид психологічної допомоги, що визначається розумінням клієнта, усвідомленням проблематики у змісті, методах діяльності та специфікою немедичної парадигми. Психологічне консультування – один із найважливіших і найскладніших феноменів психології. Цей феномен не має достатнього наукового фундаменту, встановлених закономірностей, загальновизнаних рецептів. Тут відбувається зустріч двох світів: світу консультанта й світу клієнта. Готовність психолога до цієї зустрічі не забезпечується лише знаннями, отриманими в університеті. Психологічне консультування висуває надзвичайно серйозні вимоги до професійного досвіду консультанта, передбачає кропітку, систематичну роботу з підготовки кожної зустрічі. Психологічне консультування тісно пов'язане із психологічною корекцією та психотерапією. Це безпосередня робота з людьми, спрямована на вирішення психологічних проблем, пов'язаних із труднощами у взаєминах, у яких основним засобом впливу є належно структурована бесіда [2].

Визначення психологічного консультування включають кілька основних положень: консультування допомагає людині вибирати та діяти на свій розсуд; консультування допомагає вивчати нові копінг-стратегії; консультування сприяє розвитку особистості; у консультуванні акцентується відповідальність клієнта – визнається, що незалежна, відповідальна людина здатна ухвалювати власні рішення, а консультант створює умови, які заохочують волюву поведінку клієнта. Центром консультування виступає «консультативна взаємодія» між клієнтом і консультантом, заснована на філософії клієнтоцентрованої терапії [3; 5].

Фахівець-психолог повинен володіти різноманітними методами, які можна поєднувати один з одним або модернізувати під індивідуальні потреби клієнта. На думку Дж. Соммерс-Фланагана, психологам-консультантам важко дійти єдиного визначення своєї професії або домовитися про найкращі методи чи техніки консультування клієнтів. Психотерапевт К. Роджерс, що є основоположником клієнтоцентрованої терапії, говорить про три базові принципи цього напрямку. Перший принцип – будь-яка особистість має безумовну цінність і заслуговує на повагу. Другий – будь-яка особистість може бути відповідальною за себе. Третій – будь-яка особистість має право вибирати цінності та цілі, ухвалювати самостійні рішення.

Важливим є розуміння, що будь-який тиск на клієнта з боку фахівця заважає людині у прийнятті відповідальності за власні рішення і самостійного розв'язання проблем. Ціль консультування, за Беркс і Стеффаєр, полягає в тому, щоб допомогти клієнтам зрозуміти те, що відбувається в їхньому життєвому просторі, та досягти поставленої мети на основі свідомого вибору під час розв'язання проблем емоційного та міжособистісного характеру [4; 8].

Результатом професійної підготовки практичних психологів є сформована готовність до психологічної діяльності – інтеграція набутих теоретичних знань та практичної діяльності в роботі із клієнтом, мотиваційні настанови, психологічна стійкість та витривалість, особистісні якості, необхідні для професійної діяльності.

Про вміння використовувати набуті знання на практиці в реальних ситуаціях говорить Г. Басрсдорф, важливим елементом готовності є розвиток «гнучкості» компетенцій, які допомагають адаптуватися до швидко змінюваних умов ринку праці. У нашому випадку це про

вміння поєднувати різні підходи й методи у праці з військовими та їхніми родинами. Американські вчені, зокрема А. Бандура, підкреслювали, що впевненість у власних силах і здатність досягати професійних результатів є ключовими факторами успішної професійної діяльності [9].

Метою статті є проведення аналізу й обґрунтування особливостей специфіки та підходів до організації психологічного консультування військовослужбовців Сил територіальної оборони, важливості розроблення комплексної моделі, яка враховує перехід від військового до цивільного життя.

Результати

Беручи до уваги характер, інтенсивність, тривалість війни, її вплив на психічне здоров'я ветеранів і мирного оточення, потрібно впроваджувати та використовувати технології, які допоможуть учасникам бойових дій знов адаптуватись до цивільного життя. Зростати ментально здоровими й відновлювати економічну частину країни й інші важливі ніші. Психологічні потреби військовослужбовця відрізняються від психологічних потреб пересічної людини. Тут фахівець стикається з багатьма потребами, як-от: безпека й захист – вона є базовою і актуальною потребою в умовах бойових дій; підтримка та визнання – це про відчуття, що їхні зусилля в захисті не марні та визнаються суспільством; групова ідентичність та приналежність, розуміння важливості підрозділу, колективу – це друга родина для бійців; потреба у збереженні особистої ідентичності – затяжні військові умови «стирають» індивідуальність, хобі, інтереси. Надія та осмислення є важливими потребами для бійців – це про розуміння того заради чого вони ризикують життям. Мета, віра в перемогу та справедливість.

Відпрацювання та поєднання теоретичного й практичного досвіду є вкрай важливим для майбутнього фахівця-психолога в роботі з військовослужбовцями Сил територіальної оборони. У результаті проходження виробничої (консультативної) практики в організаціях мегаполісу та переддипломної практики майбутній фахівець опановує знання, які вміло використовує у своїй практичній діяльності: основні психологічні напрями роботи психолога; основні методи психологічного дослідження; уміння орієнтуватись у документації освітньої установи; використовувати на практиці знання із суміжних дисциплін; знання структури програми психологічного дослідження; уміння визначити психологічну проблему в умовах конкретної ситуації та розробити шляхи подолання проблеми.

Виробнича (консультативна) практика орієнтована на самостійне пізнання здобувачем вищої освіти психічних процесів і явищ особистості. Сприяє скороченню строку адаптації молодого спеціаліста після закінчення університету до сучасних умов діяльності за спрямуванням психологічної діяльності фахівця. Переддипломна практика формує в майбутнього психолога професійне вміння ухвалювати самостійні рішення в різних соціальних умовах, опанування сучасних методів, форм організації своєї діяльності. Закладаються основи досвіду професійної діяльності, практичних умінь і навичок, професійних якостей особистості майбутнього фахівця із психології [6].

Практична діяльність в організації психологічного консультування військовослужбовців із числа бійців територіальної оборони є важливою для фахівця, тому що не передбачає готових алгоритмів вирішення того чи іншого завдання, психолог не може надавати психологічну допомогу шляхом використання готових схем, до того ж не існує у психологічній практиці стандартних ситуацій. Ефективною умовою формування креативних навичок у професійній діяльності є та форма роботи, коли кожний студент працює за індивідуальним планом, вибирає тему дослідження, яка близька до кола його навчальних і наукових інтересів. Уміння користуватись можливістю відійти від готових рецептів і стандартних алгоритмів, пошук творчої стратегії щодо рішень у складних нестандартних ситуаціях у роботі з військовими зумовлюються практико-орієнтованим навчанням, серед форм якого є різні види навчальних практик [7].

Психологічне консультування у кризових ситуаціях є багатокомпонентним процесом, що включає різні методи та підходи. Використання структурованих моделей втручання та ресурсно орієнтованих підходів сприяє більш ефективній стабілізації психоемоційного стану та швидшій адаптації до нових умов життя після участі в бойових діях. Особливості організації психологічного консультування військовослужбовців із числа бійців територіальної оборони також передбачають розуміння фахівцем експозиційної терапії в роботі з ветеранами та використання інноваційних VR-технологій у психологічному консультуванні. Експозиційна терапія включає поступове занурення в ситуації, що викликають тривогу, з метою навчити людину управляти своїми страхами та тривогами. Використовуються різноманітні методики релаксації, одна з них – віртуальна експозиція. Залежно від проблематики бійця використовують експозицію в реальному житті або уявну експозицію. Симптоми ПТСР, з якими стикаються військовослужбовці, такі: флешбеки, уникнення тригерів, емоційне оніміння, інші індивідуальні реакції. Тож для ефективної терапії важливо застосовувати десенсибілізацію, за допомогою якої відбувається переробка травми через стимуляцію двостороннього руху очей (EMDR), когнітивна реструктуризація для зміни негативних переконань, що виникли після травми, на більш реалістичні. Арттерапія з тілесно орієнтованими методами – це про відновлення зв'язку між тілом і розумом, що дозволяє знов навчитися відчувати своє тіло, висловлювати емоції коли слова безсилі, безпечно пережити травмувальні події. Поєднання цих методів приведе до зменшення емоційної напруги та покращення здатності до адаптації, а також переосмислення травматичних переживань. Така комплексна стратегія сприяє швидкому відновленню психічного здоров'я, покращує загальний стан і якість життя бійців Сил територіальної оборони, військовослужбовців, ветеранів, які намагаються адаптуватись до мирного життя [10].

Згідно з дослідженнями університету Брауна серед ветеранів США, віртуальна реальність може зробити експозиційну терапію більш ефективною та сприяти зниженню тяжкості симптомів. Однією з ознак ПТСР є уникання, коли людина витрачає багато енергії, щоб не згадувати подію, яка викликає біль. Запропоновані сценарії віртуальної реальності дають змогу контролювано повертати людину в теперішній момент. Мета психотерапевта під час вибору стимулів полягає в тому, щоб досягти умов, у яких сталася конкретна травматична подія, але безпечним для життя способом – у симуляції. Фахівець-психолог працює у вибраному ветераном темпі, який він здатен витримати, усвідомити, що його спогади не можуть йому нашкодити. Поєднання українського досвіду відновлення ветеранів війни з досвідом інших країн дає змогу запобігти розвитку негативних дій щодо психічного здоров'я бійця [11].

Психологічне консультування та збереження психічного здоров'я потребують знань і вмінь, треба бути фахівцем інтегративного підходу, працювати з кейсами реальних історій і поєднувати методи для більш швидшої адаптації військовослужбовця. Під час роботи із травматичними подіями в житті людини психолог має бути готовим слухати та надавати простір для розмови. Не тиснути на бійця, а дати зрозуміти, що ви поруч, створивши атмосферу довіри. Якщо ветеран почав говорити – слухати й не перебивати, не оцінювати, не намагатись давати поради. Треба розуміти, що кожна людина переживає досвід війни по-своєму, тож уникайте стереотипів і не посилюйте відчуття провини й ізоляції. Уміння бути терплячими до емоційних реакцій, які можуть бути незрозумілими для фахівця, дає відчуття безпеки, що тебе почули та прийняли, що ти можеш розслабитись. Також важливо донести до рідних ветерана й оточення необхідність приймати зміни, сприйняття інакшої людини, яка повернулася із зони ведення бойових дій. Пропонувати конкретну допомогу, підтримувати вчинками, дякувати людині – це про її цінність і внесок. Адже психологічна допомога починається з нас – з нашої здатності бути чуйними й уважними. Навіть найменша підтримка може стати кроком до одужання, допомогти ветерану адаптуватись до цивільного життя та знов відчувати себе повноцінною частиною суспільства.

Висновки

В Україні варто зосередити увагу на вдосконаленні своєї системи допомоги, беручи досвід інших країн, урахувати власні реалії для забезпечення найкращих результатів у підтримці військових і ветеранів, які пережили бойовий стрес та психотравматизацію. Отже, урахування особливостей організації психологічного консультування військовослужбовців із числа бійців територіальної оборони, розуміння психологічного аспекту під час післявоєнної реабілітації важливі для забезпечення відновлення психологічного здоров'я, ресоціалізації та адаптації ветеранів. Для кваліфікованої психологічної допомоги учасникам бойових дій фахівцю-психологу необхідні знання і навички з таких дисциплін, як основи психологічного консультування, виробнича (консультативна) практика в організаціях мегаполісу, переддипломна практика, що надають практичні навички, розуміння різних підходів і методів психологічної допомоги військовослужбовцям та цивільному населенню.

Література:

1. Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Прийоми психологічної самодопомоги учасникам бойових дій : методичні рекомендації для військовослужбовців – учасників бойових дій. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2014. 41 с.
2. Булах І.С., Кузьменко В.У., Помиткін Е.О. Консультативна психологія : підручник. Вінниця : Нілан, 2014. 484 с.
3. Брич В.В. Зміцнення реабілітації як стратегії охорони здоров'я: погляд Усесвітньої організації охорони здоров'я. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2022. № 4. С. 31–37.
4. Комінко С.Б., Кучер Г.В. Кращі методи психодіагностики. Київ : Карт-бланш, 2005. 406 с.
5. Мушкевич М.І. Основи психотерапії : навчальний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
6. Методичні рекомендації до проходження практики «Виробнича (консультативна) практика в організації» (для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 – Психологія, освітньо-професійна програма «Психологія. Соціально-психологічний супровід у мегаполісі» / О.Г. Ступницька ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О.М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О.М. Бекетова, 2025. 27 с.
7. Синишина В.М. Психологічна виробнича практика як складова формування професійної компетентності майбутніх практичних психологів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 5 «Педагогічні науки: реалії та перспективи». 2020. Вип. 73. Т. 2.
8. Шевченко Н.Ф. Індивідуальне психологічне консультування. Протокол № 12 від 18.06.2018 р.
9. Сліди війни: 22% людей, які проживають у зонах конфлікту, мають психічні розлади. *Укрінформ*. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/2720529-slidi-vijni-22-ludej-aki-prozivaut-u-zonah-konfliktu-maut-psihicni-rozladi.html/> (дата звернення: 23.08.2025).
10. Adriana D. Promising new PTSD treatment revealed – how it could help veterans. 2024. URL: <https://nypost.com/2024/03/06/health/how-a-new-promising-treatment-may-help-veterans-with-ptsd> (дата звернення: 23.08.2025).
11. Bandura A., Freeman W.H., Lightsey R. Self-Efficacy: The Exercise of Control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. 1997. № 13. P. 158–166. <http://dx.doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>

Отримано: 26.08.2025

Рекомендовано: 01.10.2025

Опубліковано: 03.12.2025

УДК 159.922.7-053.6:316

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3-13>

ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ВІЙНИ В КОНТЕКСТІ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДІЖНОГО ЦЕНТРУ

Ушакова Ірина Михайлівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології і соціології

Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця

ORCID ID: 0000-0002-5758-2799

Лаврінєнко Ольга Олександрівна,

здобувачка вищої освіти

другого (магістерського) рівня

Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця

ORCID ID: 0009-0000-6266-6551

Стаття присвячена теоретичному і емпіричному аналізу психологічного благополуччя молоді в умовах війни в Україні та ролі молодіжних центрів у його підтримці. У роботі обґрунтовується актуальність проблеми з огляду на високий рівень стресогенних чинників, спричинених воєнними подіями, що проявляються у зростанні тривожності, ризику розвитку посттравматичних розладів, кризах ідентичності та зниженні життєвої мотивації молодого покоління. Теоретичний аналіз показав, що феномен психологічного благополуччя трактується в сучасній науці як інтегральний конструкт, який поєднує емоційні, когнітивні, ціннісно-сміслові та соціальні складники, а його вивчення здійснюється в межах гедоністичного, евдемоністичного й екзистенційно-гуманістичного підходів. Особливу увагу приділено моделям психологічного благополуччя, а також дослідженням впливу глобальних криз на добробут молоді. Особливе місце відведено феномену резильєнтності, який розглядається як ключовий чинник підтримання емоційної стабільності й адаптації у кризових умовах.

У практичному аспекті акцент зроблено на діяльності молодіжних центрів, які виконують роль безпечних просторів для соціальної взаємодії, психоедукації та реалізації програм підтримки. В емпіричній частині дослідження здійснено порівняння психологічне благополуччя двох груп: активних учасників роботи молодіжного центру та контрольної.

Отримані результати засвідчили статистично значущі відмінності: молодь, залучена до роботи центру, виявила вищі рівні психологічного благополуччя, задоволеності життям і позитивного афекту, тоді як у тих, хто не відвідує молодіжний центр, переважали прояви безнадійності та негативних емоцій. Це підтвердило гіпотезу про позитивний вплив діяльності молодіжних центрів на психоемоційний стан молоді в умовах війни.

Зроблено висновок, що системна підтримка молодіжних центрів є важливим інституційним ресурсом збереження психологічного благополуччя молодого покоління, оскільки забезпечує формування емоційної стійкості, соціальної інтеграції та позитивних життєвих орієнтацій. Результати дослідження мають практичну цінність – для розроблення ефективних програм психосоціальної допомоги та профілактики деструктивних станів у молоді.

Ключові слова: психологічне благополуччя, молодь, війна, резильєнтність, суб'єктивне благополуччя, емоційна стійкість, молодіжний центр, соціальна підтримка, адаптивні стратегії, психосоціальна допомога.

Ushakova Iryna, Lavrinenko Olga. Supporting the psychological well-being of young people in Ukraine during the war in the context of youth centre activities

The article is devoted to the theoretical and empirical analysis of the psychological well-being of young people in the context of the war in Ukraine and the role of youth centres in supporting it. The paper substantiates the relevance of the problem given the high level of stress factors caused by military events, which manifest themselves in increased anxiety, the risk of developing post-traumatic disorders, identity crises and a decrease in the motivation

© Ушакова І. М., Лаврінєнко О. О., 2025

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

of the younger generation. Theoretical analysis has shown that the phenomenon of psychological well-being is interpreted in modern science as an integral construct that combines emotional, cognitive, value-semantic and social components, and its study is carried out within the framework of hedonistic, eudemonistic and existential-humanistic approaches. Particular attention is paid to models of psychological well-being, as well as research on the impact of global crises on the well-being of young people. A special place is given to the phenomenon of resilience, which is considered a key factor in maintaining emotional stability and adaptation in crisis conditions.

In practical terms, the emphasis is on the activities of youth centres, which serve as safe spaces for social interaction, psychoeducation and the implementation of support programmes. In the empirical part of the study, a comparison was made of the psychological well-being of two groups: active participants in the youth centre and a control group.

The results showed statistically significant differences: young people involved in the centre's work showed higher levels of psychological well-being, life satisfaction and positive affect, while those who did not attend the youth centre showed predominantly hopelessness and negative emotions. This confirmed the hypothesis about the positive impact of youth centres on the psycho-emotional state of young people in wartime.

It was concluded that systematic support for youth centres is an important institutional resource for maintaining the psychological well-being of the younger generation, as it ensures the formation of emotional stability, social integration and positive life orientations. The results of the study are of practical value for the development of effective programmes of psychosocial assistance and prevention of destructive states in young people.

Key words: psychological well-being, youth, war, resilience, subjective well-being, emotional stability, youth centre, social support, adaptive strategies, psychosocial assistance.

Вступ

Сучасна ситуація в Україні, спричинена повномасштабною війною, супроводжується високим рівнем стресогенних факторів: втратою безпеки, руйнуванням звичних соціальних зв'язків, вимушеним переміщенням, переживанням травматичних подій, невизначеністю майбутнього. Молодь, як найбільш вразлива й водночас ресурсна соціально-демографічна група, опиняється перед низкою психологічних загроз: підвищеним рівнем тривожності, проявами посттравматичного стресового розладу, зниженням мотивації до навчання і професійного розвитку, кризами ідентичності та сенсу життя. У цьому контексті проблема забезпечення психологічного благополуччя молоді набуває першочергового значення.

З наукового погляду психологічне благополуччя розглядається як інтегральна характеристика особистості, що відображає баланс між позитивним емоційним станом, відчуттям життєвої задоволеності, наявністю соціальної підтримки та здатністю до самореалізації. Підтримка цього стану в умовах війни потребує спеціальних підходів, які враховують особливості воєнного досвіду, психологічну стійкість та потребу у формуванні адаптивних стратегій поведінки.

У практичному аспекті важливою інституцією, здатною забезпечити системну роботу з молоддю, виступає молодіжний центр. Такі центри створюють безпечний простір для соціальної взаємодії, неформальної освіти, психоедукації, надання психологічної допомоги й організації заходів, спрямованих на формування соціальної згуртованості. Саме через діяльність молодіжних центрів можна реалізувати програми, що сприяють розвитку емоційної компетентності, стресостійкості, відновленню відчуття контролю над життям, а також формуванню навичок самопідтримки та взаємної підтримки.

Отже, наукове дослідження, спрямоване на вивчення психологічного благополуччя молоді в умовах війни та можливостей його підтримки через діяльність молодіжного центру, відповідає суспільним потребам у забезпеченні психічного здоров'я молодого покоління; сприяє розвитку наукового знання про механізми адаптації та психологічної стійкості в умовах війни; має практичну значущість для розроблення ефективних програм підтримки в молодіжних центрах та дозволяє інтегрувати міжнародний досвід психосоціальної підтримки в українських реаліях.

Отже, необхідність пошуку й наукового обґрунтування дієвих шляхів підтримки психологічного благополуччя молоді під час війни з урахуванням специфіки роботи молодіжних

центрів як ключових осередків формування психологічної стійкості та соціальної інтеграції лягла в основу дослідження. **Мета статті** полягає в теоретичному обґрунтуванні й емпіричному аналізі особливостей психологічного благополуччя молоді в Україні під час війни в контексті діяльності молодіжного центру.

Матеріали та метод

Проблема психологічного благополуччя молоді є однією із провідних у сучасних психологічних дослідженнях. У науковому дискурсі благополуччя трактується як інтегральний конструкт, що поєднує емоційний комфорт, когнітивні оцінки життєвої задоволеності, наявність соціальної підтримки та здатність особистості до самореалізації. Учені підкреслюють динамічний характер цього феномену, який особливо чутливий до змін соціального середовища та кризових обставин.

У науці виділяють два підходи до цього явища: гедоністичний і евдемоністичний. Перший зосереджується на отриманні задоволення і перевазі позитивних емоцій. Наприклад, Е. Дінер, Е. Сах, Р. Лукас та інші вважають, що благополуччя є тоді, коли людина щаслива й задоволена життям [1; 12].

Прихильники евдемоністичного підходу вважають, що треба не просто отримувати задоволення, а розвиватися, шукати сенс життя, реалізовувати свої здібності. Так, А. Харитинський аналізує понятійний зміст названого поняття і наголошує, що саме особистісне зростання є основою психологічного благополуччя [9].

У цьому підході благополуччя – це не лише про комфорт, а про розвиток і реалізацію себе. Особливо, на нашу думку, це актуально для молоді в умовах соціальних викликів, як-от війна. Теорії, створені на основі евдемоністичного підходу, зазвичай складніші, ніж гедоністичні, бо охоплюють більше складників – від сенсу життя до особистісного прогресу.

Також існує класичний підхід, який пов'язує благополуччя з якістю життя загалом, включаючи фізичні, психологічні й соціальні аспекти. До цього підходу близька екзистенційно-гуманістична психологія, яка акцентує на розвитку ресурсів і потенціалу особистості [10].

Серед найбільш поширених і науково обґрунтованих підходів до вивчення благополуччя можна виокремити моделі Н. Бредберна, К. Ріфф, концепцію суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, а також соціальну концепцію Т. Данильченко. Водночас у сучасній науці існують моделі, що зосереджуються на окремих вимірах благополуччя: сімейному (О. Тараданов), психічному (А. Кос) та професійному (К. Рут) (табл. 1).

Отже, психологічне благополуччя в сучасних наукових концепціях постає як багатовимірний конструкт, що охоплює емоційний, когнітивний, особистісно-ціннісний і соціальний рівні, а його забезпечення залежить від поєднання внутрішніх ресурсів і зовнішніх умов.

Аналіз робіт останніх років свідчить про суттєвий вплив глобальних і національних криз на психологічне благополуччя молоді. Так, Н. Савелюк і Л. Ляховець доводять, що пандемія COVID-19 і війна в Україні зумовили трансформацію уявлень про щастя та добробут. Якщо в умовах мирного життя пріоритетними для молоді були професійні й освітні перспективи, то в умовах війни на перший план виходять потреби в безпеці, стабільності та соціальній підтримці. Водночас спостерігається підвищення рівня тривожності, невизначеності й кризових переживань, що негативно позначається на психоемоційному стані [5; 7].

Вагомим напрямом сучасних досліджень є вивчення феномену резильєнтності як ключового чинника психологічного благополуччя. У працях М. Мініна й О. Кокуна резильєнтність визначається як здатність особистості долати стрес і кризові ситуації завдяки когнітивним, емоційним і поведінковим ресурсам. Автори підкреслюють, що розвиток життєстійкості дозволяє не лише зберегти психоемоційний баланс у складних умовах, а й підвищити рівень адаптації та забезпечити відновлення внутрішньої рівноваги [4; 6].

Соціальний вимір благополуччя відображено у звіті ПРООН (І. Волосевич, І. Когут, Т. Жерьобкіна, Ю. Назаренко). Наголошується, що соціальне оточення, доступ до спільнот і

Таблиця 1

Огляд наукових моделей психологічного благополуччя

Автор / Концепція	Основні ідеї	Ключові компоненти / складники
Н. Бредберн (модель емоційного балансу)	Благополуччя визначається співвідношенням позитивних і негативних емоцій.	Позитивний афект; негативний афект; баланс між ними.
К. Ріфф (структурна модель)	Психологічне благополуччя – це гармонія, стабільність і самореалізація.	Автономія; контроль середовища; позитивні стосунки; життєва мета; особистісне зростання; самоприйняття.
Е. Дінер (суб'єктивне благополуччя)	Фокус на емоційному досвіді й оцінці життя.	Позитивні емоції; негативні емоції; задоволеність життям; задоволеність окремими сферами життя.
М. Селігман (розширена модель)	Доповнення суб'єктивного благополуччя елементами оптимізму й стійкості.	Емоційна стійкість; оптимізм; позитивний афект у діяльності.
П. Фесенко, Е. Дінер (ціннісно-смысловий підхід)	Благополуччя формується на основі особистісних цінностей і сенсу життя.	Індивідуальна «система координат» (родина, кар'єра, здоров'я, духовність).
Т. Данильченко (соціальна концепція)	Соціальні норми й відносини відіграють визначальну роль у благополуччі.	Потреба в соціальній інтеграції; потреба у схваленні; потреба в підтримці (внутрішній і зовнішній рівні).
О. Тараданов	Благополуччя у вимірі сімейних відносин.	Сімейна підтримка; емоційний клімат у сім'ї; стабільність відносин.
А. Кос	Фокус на психічному благополуччі як стані психічного здоров'я.	Відсутність патологічних симптомів; емоційна рівновага; когнітивна адекватність.
К. Рут	Професійне благополуччя як складник загального благополуччя.	Задоволеність роботою; професійна самореалізація; баланс робота – життя.

Джерело: створено авторами на основі [3; 11].

ресурсів підтримки мають вирішальне значення для збереження психічного здоров'я молоді. Особливу роль у цьому процесі відіграють молодіжні центри, що створюють безпечний простір для взаємодії, психоедукації та розвитку. Участь у волонтерських і освітніх ініціативах сприяє формуванню відчуття приналежності, підвищенню соціальної згуртованості та зниженню ризиків психологічних порушень [2].

Узагальнюючи результати проаналізованих праць, можна стверджувати, що психологічне благополуччя молоді визначається взаємодією індивідуальних ресурсів (емоційна стійкість, копінг-стратегії, резильєнтність) і соціальних чинників (підтримка з боку громади, доступ до програм і безпечних просторів). В умовах війни особливого значення набувають інституційні механізми підтримки, зокрема діяльність молодіжних центрів, які виступають ключовими осередками формування психологічної стійкості та соціальної інтеграції молодого покоління.

У 2023 р., уже у період повномасштабного вторгнення країни-агресорки на територію нашої держави, в Україні було започатковано Національну мережу молодіжних центрів, яка об'єднує понад сто таких структур по всій території країни. Це свідчить про системний підхід держави до розвитку молодіжної інфраструктури та підтверджує актуальність підтримки молоді в умовах кризи.

Молодіжні центри – це середовище, в якому молоді люди можуть відчувати підтримку, знайти однодумців і безпечно реалізовувати свої ідеї. Саме завдяки цьому молодіжні центри нині відіграють важливу роль у процесі соціалізації в умовах невизначеності та постійної тривоги, спричиненої війною, вимушеним переселенням, втратами та психологічним виснаженням [8].

Молодіжні центри сприяють соціалізації через кілька основних механізмів: неформальну освіту, патріотичне виховання і волонтерство, профорієнтацію і підтримку кар'єрного зростання, творчі й спортивні активності, дозволя та відпочинок, а також психологічну та соціальну підтримку, яка стала пріоритетним напрямом у зв'язку із ситуацією у країні й актуальним станом молодих людей.

У сучасних умовах війни ці центри виконують важливу функцію не лише як місця для розвитку молоді, а і як простори безпеки, підтримки, комунікації та самореалізації. Молодіжні центри створюють сприятливе середовище для зниження рівня стресу, укріплення відчуття приналежності до спільноти та розвитку соціально корисної активності, що є важливими факторами формування психологічного благополуччя.

З метою перевірки гіпотези про те, що залученість до діяльності молодіжного центру може позитивно впливати на психологічний стан молодих людей, які проживають у прифронтовому місті, що постраждало внаслідок бойових дій, нами було проведено емпіричне дослідження психологічного благополуччя. Робота центру розглядається нами як один із ресурсів соціальної підтримки, здатний допомогти молоді зберегти емоційну стабільність, відчуття сенсу життя та загальний стан психологічного благополуччя у складний період.

Для проведення емпіричного дослідження було сформовано вибірку осіб віком від 16 до 26 років, які проживають у прифронтовому місті, що постраждало внаслідок бойових дій. Вибірка була сформована за принципом добровільної участі, із дотриманням етичних норм. Учасників дослідження було поділено на дві групи залежно від участі в роботі молодіжного центру: групу А – молоді люди, які є активними споживачами його послуг, групу Б – контрольну. Використані методики: «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф), скорочений скринінговий «Опитувальник суб'єктивного благополуччя» (Е. Дінер), «Шкала безнадійності» А. Бека та «Шкала позитивного та негативного афекту» (ОПАНА) (адаптація М. Кліманської, І. Галецької).

Результати

Узагальнені результати проведеного дослідження покажемо на рисунку 1.

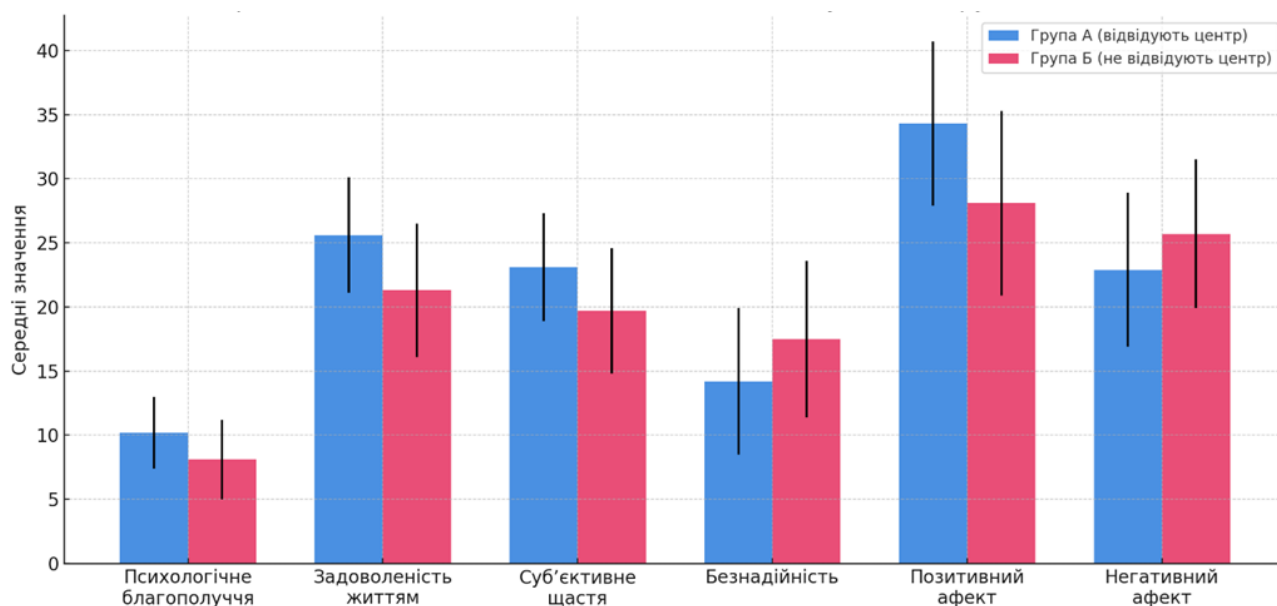


Рис. 1. Порівняння показників психологічного благополуччя молоді (середні значення та стандартні відхилення)



Аналіз даних гістограми свідчить про наявність як позитивних тенденцій у сфері благополуччя, так і ризикових моментів, пов'язаних з емоційною вразливістю та відчуттям безнадійності.

Так, досліджувані демонструють середній рівень розвитку основних складників благополуччя (позитивних стосунків з іншими, автономії, самоприйняття, цілеспрямованості й особистісного зростання). Це свідчить про наявність внутрішніх ресурсів, необхідних для продуктивного розвитку особистості, проте показники не сягають високих значень, що може відображати пошук власного життєвого шляху, властивий юнацькому віку. Найбільш вираженими є орієнтація на міжособистісні контакти та прагнення до особистісного зростання, що вказує на важливість соціальної підтримки та самореалізації.

Представники обох груп продемонстрували помірний рівень задоволеності життям. Молодь загалом оцінює власне життя позитивно, але в багатьох спостерігається нестабільність цього відчуття. Такий результат можна інтерпретувати як коливання в оцінці особистих досягнень і можливостей, що є типовим для періоду становлення життєвих орієнтацій. Водночас це свідчить про потребу у формуванні стійкішого відчуття життєвої задоволеності через розвиток адаптивних стратегій і впевненість у майбутньому.

Виявлено також деякі ознаки песимістичних настанов і відчуття невпевненості в перспективах. Хоча загальний рівень безнадійності не є високим, наявність навіть середніх значень свідчить про підвищену емоційну чутливість і схильність до тривожних очікувань. Це важливий психологічний маркер, що сигналізує про можливі труднощі в переживанні кризових ситуацій і необхідність розвитку ресурсів психологічної стійкості.

Отримані дані відображають співіснування позитивних і негативних емоційних переживань у життєдіяльності молоді. Спостерігається відносно збалансоване співвідношення позитивного і негативного афекту, однак рівень негативних емоцій (тривожності, напруженості, роздратування) у частини респондентів підвищений. Це свідчить про нестійкість емоційного стану та потребу в розвитку навичок емоційної регуляції. Позитивний афект, що також представлений на достатньому рівні, виконує компенсаторну функцію, знижує ризик формування деструктивних форм поведінки.

Після узагальнення результатів можна зробити висновок, що молодь демонструє помірний рівень психологічного та суб'єктивного благополуччя, поєднаний із деякими емоційними труднощами. Домінування середніх значень за більшістю шкал вказує на наявність потенціалу для особистісного зростання та розвитку життєстійкості. Водночас наявність ознак безнадійності та підвищених негативних афектів засвідчує актуальність цілеспрямованої психологічної підтримки, спрямованої на формування позитивних когнітивних настанов, розвиток навичок емоційної саморегуляції та підвищення впевненості у власних життєвих перспективах.

З метою з'ясування ролі участі в роботі молодіжного центру у формуванні психологічного благополуччя молодих людей ми порівняли показники виділених груп із застосуванням U-критерію Манна – Вітні (таблиця 2).

Таблиця 2

Порівняння показників психологічного благополуччя досліджуваних груп

№	Шкала	Група А		Група Б		U
		М	st.dev	М	st.dev	
1	Психологічне благополуччя	10,2	2,8	8,1	3,1	48,67*
2	Задоволеність життям	25,6	4,5	21,3	5,2	54,31*
3	Безнадійність	14,2	5,7	20,2	6,1	59,41*
4	Позитивний афект	34,3	6,4	28,1	7,2	58,74*
5	Негативний афект	22,9	6,0	25,7	5,8	53,53*

Примітки: М – середнє значення; st.dev – стандартне відхилення; U – критерій Манна – Вітні; * – статистична значущість за $p \leq 0,05$.

У результаті емпіричного аналізу виявлено статистично значущі відмінності між досліджуваними групами за всіма показниками психологічного благополуччя на рівні $p \leq 0,05$. Зокрема, у групи А спостерігаються вищі рівні загального психологічного благополуччя ($M = 10,2$), задоволеності життям ($M = 25,6$) та позитивного афекту ($M = 34,3$), що свідчить про більш ресурсний психоемоційний стан досліджуваних, які беруть участь у роботі молодіжного центру. Натомість у молодих людей контрольної групи виявлено підвищені значення безнадійності ($M = 20,2$) та негативного афекту ($M = 25,7$), що може інтерпретуватися як тенденція до менш сприятливого психологічного функціонування.

Це показує, що молодь, яка бере участь у роботі молодіжного центру, має вищий рівень психологічного благополуччя, задоволеності життям і позитивних емоцій, натомість представники групи Б характеризуються вищим рівнем безнадійності та негативного афекту, що вказує на менш сприятливий психологічний стан. Статистично значущі відмінності за всіма шкалами підтверджують, що психологічне благополуччя значно відрізняється між групами, і досліджувані, які відвідують молодіжний центр, перебувають у більш ресурсному та стабільному психоемоційному стані.

Висновки

Результати проведеного емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу про те, що участь молоді в діяльності молодіжного центру позитивно впливає на її психологічний стан. Зокрема, досліджувані, які регулярно відвідують центр, продемонстрували вищі середні показники за такими шкалами, як психологічне благополуччя, задоволеність життям, суб'єктивне щастя та позитивний афект.

Отже, можемо стверджувати, що участь у роботі молодіжного центру сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя та загальної емоційної стабільності молоді. Це обґрунтовує необхідність розширення та підтримки мережі молодіжних центрів як інституційної форми психосоціальної допомоги молоді в умовах війни.

Література:

1. Боснюк В. Суб'єктивне благополуччя як ключовий показник позитивного функціонування особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2023. № 2. С. 5–9. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.1>
2. Вплив війни на молодь в Україні : звіт про дослідження / І. Волосевич та ін. Київ : ПРООН, 2023. URL: <https://surli.li/ilmwdl>
3. Каргіна Н. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта : науково-практичний журнал*. 2015. № 3. С. 48–55.
4. Кокун О. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. URL: <https://surli.cc/rwzbwv>
5. Ляховець Л. Особливості уявлень студентської молоді про щастя в умовах воєнної агресії. *Психологічний журнал Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. 2023. № 1. С. 133–139. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/22.pdf
6. Мінін М. Модель резильєнтності студентської молоді (як детермінанти психоемоційного благополуччя). *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2025. № 1 (66). С. 80–85. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1.11>
7. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Psychological Prospects Journal*. Травень, 2022. DOI: 10.29038/2227-1376-2022-39-sav
8. Ткачук З. Значення і роль молодіжних центрів в Україні до 2030 року. Молодіжна платформа. 2023. № 1. С. 15–20.
9. Харитинський А. Теоретичне дослідження поняття благополуччя в іноземних та вітчизняних підходах. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/249786/249299>
10. Целюк Т. Психологічне та суб'єктивне благополуччя: проблема розмежування понять. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2015. № 5. С. 74–78.

11. Чуйко Г., Чаплак Я. Щастя, задоволення життям, психологічне благополуччя: співвідношення понять. *Ракурси психологічного благополуччя особистості* : тези доповідей Всеукраїнського наукового семінару, м. Ніжин, 9 червня 2020 р. Ніжин, 2017. С. 160–164.

12. Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. Subjectivewell-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 1999. Vol. 125. № 2. P. 276–302. URL: https://www.researchgate.net/publication/232577536_Subjective_Well-Being_Three_Decades_of_Progress

Отримано: 01.09.2025

Рекомендовано: 05.10.2025

Опубліковано: 03.12.2025

УДК 159.923.2:159.942]:159.9.07

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3-14>

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ТА ОСОБИСТІСНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Шевченко Наталія Федорівна,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Запорізького національного університету
ORCID ID: 0000-0002-5297-6588

Шульц Валерія Вікторівна,

магістрантка кафедри психології
Запорізького національного університету
ORCID ID: 0009-0000-5809-3172

У статті висвітлено результати емпіричного дослідження особливостей прояву співзалежності та суб'єктивного благополуччя в жінок дорослого віку; встановлено кореляційні зв'язки між співзалежністю та благополуччям особистості дорослого віку. Співзалежність визначено як психологічний стан, що проявляється надмірною залежністю від іншої особи, зниженим рівнем самостійності та самоповаги, нав'язливою потребою задовольняти бажання або потреби іншого на шкоду власним інтересам, а також сильним прагненням орієнтуватися на думки, вчинки чи стосунки цієї особи. Емпіричне дослідження показало, що досліджувані жінки демонструють середній рівень міжособової залежності, який формується на основі взаємозв'язку таких компонентів, як емоційна опора на інших, прагнення автономії та невпевненість у собі. У респонденток зафіксовано високий рівень емоційної опори на інших, середній рівень впевненості в собі та прагнення автономії. Виявлено, що досліджувані здатні до певної самостійності, проте значною мірою залежать від інших, з помірною здатністю встановлювати соціальні контакти та тенденцією уникати глибоких емоційних зв'язків. У результаті дослідження суб'єктивного благополуччя було встановлено, що респондентки загалом відчують деяку задоволеність своїм життям і станом справ, але водночас можуть відчувати потребу у змінах або вдосконаленні окремих аспектів життя. Виявлено, що досліджувані мають критичне ставлення до власних досягнень, схильні порівнювати себе з іншими, мають певний рівень задоволеності своїми соціальними контактами, однак не відчують повної гармонії у взаєминах. Зроблено висновок про те, що загалом суб'єктивне благополуччя в досліджуваних жінок характеризується середнім рівнем прояву. Кореляційний аналіз показав, що прагнення автономії та здорова залежність позитивно пов'язані із загальним задоволенням життям та задоволеністю міжособистісними стосунками, тоді як деструктивні форми залежності, невпевненість у собі та дисфункціональне відокремлення сприяють підвищенню невдоволеності собою і життям загалом. У процесі дослідження висунуте припущення було підтверджено.

Ключові слова: співзалежність, співзалежна особистість, суб'єктивне благополуччя, автономність, задоволеність життям, дорослий вік.

Shevchenko Nataliia, Shul'ts Valeriia. The interrelation between codependency and adult personality well-being

The article presents the results of an empirical study on the features of codependency and subjective well-being in adult women and examines the correlations between codependency and the well-being of adults. Codependency has been defined as a psychological state characterized by excessive dependence on another person, reduced independence and self-esteem, an obsessive need to satisfy the desires or needs of others at the expense of one's own interests, and a strong tendency to orient oneself according to the thoughts, actions, or relationships of that person. The empirical study has shown that the women examined have demonstrated an average level of interpersonal dependence, which has been formed based on the interplay of components such as emotional reliance on others, the desire for autonomy, and self-doubt. Participants have shown a high level of emotional reliance on others, an average level of self-confidence, and a moderate desire for autonomy. It has been found that the subjects have been capable of some independence but have remained largely dependent on others, with moderate ability to

establish social contacts and a tendency to avoid deep emotional connections. The assessment of subjective well-being has indicated that participants have generally felt a certain level of satisfaction with their lives and current circumstances, yet have simultaneously perceived a need for change or improvement in certain aspects of life. The study has revealed that participants have held a critical attitude toward their own achievements, have tended to compare themselves with others, have had a certain degree of satisfaction with their social contacts, but have not experienced complete harmony in their relationships. It has been concluded that the overall level of subjective well-being in the women studied has been characterized by an average level of manifestation. Correlation analysis has shown that autonomy aspirations and healthy dependence have been positively associated with overall life satisfaction and satisfaction with interpersonal relationships, whereas destructive forms of dependency, self-doubt, and dysfunctional detachment have contributed to increased dissatisfaction with oneself and life in general. The study has confirmed the proposed hypothesis.

Key words: codependency, codependent personality, subjective well-being, autonomy, life satisfaction, adulthood.

Вступ

У сучасному суспільстві, яке характеризується складною системою соціальних і міжособистісних взаємозв'язків, питання якості взаємин набуває особливої значущості. У цьому контексті дослідження феномену співзалежності є надзвичайно актуальним, адже цей тип стосунків вказує на порушений баланс у взаємодії, коли одна зі сторін виявляє надмірну емоційну або психологічну залежність від іншої. Такі стосунки часто формуються на ґрунті незадоволених внутрішніх потреб і відсутності чітких особистісних меж. Співзалежність може бути істотною перешкодою на шляху до досягнення особистісного благополуччя, оскільки супроводжується емоційним виснаженням, втратою внутрішнього опортю, зниженням життєвої задоволеності й особистісної ефективності.

У ХХ ст. термін «співзалежність» закріпився в науковій лексиці, особливо в контексті медичних і психологічних досліджень. Закордонні фахівці, зокрема М. Бетті [13], Б. Бекнел [14], Дж. Фішер і Л. Спан [15], А. Шеф [17], Р. Саббі [18], активно аналізували співзалежність як форму адиктивної поведінки в міжособистісних взаєминах.

Із часом проблема співзалежності привернула увагу й українських науковців. Нині дослідники в Україні активно вивчають різні аспекти цього явища. Зокрема, О. Савчук [7] аналізує соціально-психологічні підходи до корекції стану співзалежних жінок, які стали жертвами домашнього насильства; Д. Сушко [9] та Т. Вакуліч [2] досліджують теоретичні основи співзалежних взаємин; В. Боженко [1] – особливості таких стосунків у подружніх парах; А. Лиманкіна та В. Зарицька [4] – шляхи корекції співзалежної поведінки; Н. Ткаченко [10] – взаємозв'язок між типами прив'язаності та схильністю до співзалежності в осіб зрілого віку.

Сучасні зарубіжні дослідники приділяють увагу різним аспектам вивчення співзалежності. Зокрема, розглядається застосування інтерпретативного феноменологічного аналізу (далі – ІРА) у психотерапевтичній роботі із цим явищем (І. Бекон, І. Мак-Кей, Ф. Рейнолдз та інші [12]), ефективність когнітивно-поведінкової терапії в подоланні співзалежності (Ц. Влайку, Х. Ауріка [19]), а також досліджується вплив співзалежності на вибір копінг-стратегій, сприйняття міжособистісних стосунків і рівень життєвого задоволення (З. Хапп, Б. Зофія, С. Банді й інші [16]).

Попри значну кількість наукових праць, присвячених проблемі співзалежності, аналіз наукової літератури виявив брак досліджень, у яких би розкривався взаємозв'язок між співзалежністю та благополуччям у дорослому віці.

Метою статті є висвітлення результатів емпіричного дослідження особливостей прояву співзалежності та суб'єктивного благополуччя в жінок дорослого віку; встановлення імовірних кореляційних зв'язків між співзалежністю та благополуччям особистості дорослого віку.

Матеріали та метод

В основу дослідження покладено *припущення* про те, що в осіб дорослого віку рівень співзалежності пов'язаний із суб'єктивним благополуччям, зокрема з такими його складниками, як прагнення до автономії та невпевненість у собі.

У дослідженні взяли участь 46 осіб – жінок дорослого віку (35–39 років). З них 25 осіб перебуває в цивільному шлюбі та проживає разом із чоловіком; 21 особа проживає із чоловіком у законному шлюбі. Усі досліджувані мають вищу освіту (одну або дві) та постійне місце роботи.

Дослідження проводилося з використанням таких методик, як:

– «Опитувальник міжособової залежності» (Р. Гіршфільд) [5];

– «Тест профілю відносин» (Р. Борнштейн) [5];

– «Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості» (О. Савченко, О. Калюк) [6].

Математичні методи (IBM SPSS-20): описова статистика, кореляційний аналіз за К. Пірсоном.

Результати

Науковцями [4; 7; 12] співзалежність визначається як психологічний стан, який характеризується надмірною залежністю від іншої особи, що проявляється у відсутності достатньої самостійності, заниженій самоповазі, нав'язливій потребі задовольняти бажання або потреби іншого на шкоду власним інтересам, а також сильному прагненні покладатися на думки, вчинки чи стосунки із цією особою. Співзалежність зазвичай формується як результат адаптації до дисфункційного середовища, де реакція на стрес спершу виконує захисну функцію, але із часом закріплюється та трансформується в панівний стиль життя [7].

Співзалежність не є статичним станом, а являє собою динамічний, такий, що поступово прогресує, процес. Його розвиток має циклічний характер, із часом може призводити до значного погіршення психоемоційного стану. Характерною ознакою співзалежної особистості є низький рівень почуття власної гідності та самоцінності. Такі особи часто не можуть сформулювати стійке внутрішнє відчуття власної цінності й ідентичності без постійного підтвердження з боку оточення. Вони мають тенденцію орієнтуватися на думки, оцінки та реакції інших людей, що значною мірою визначає їхнє самосприйняття і рівень самооцінки [1; 13; 15; 17].

Суб'єктивне благополуччя визначається як багатовимірний емоційний стан, що ґрунтується на позитивному сприйнятті власних досягнень та оцінці поточного життєвого становища як успішного й надихаючого. Воно проявляється через інтегровані почуття та оцінки, як-от «щастя», «задоволеність життям» і «висока якість життя» [6; 8; 11]. Залежно від соціально-психологічних умов кожного вікового та життєвого етапу, уявлення людини про благополуччя зазнають змін, що пов'язано з переосмисленням шляхів особистісної реалізації. Водночас співзалежність може негативно позначатися на рівні суб'єктивного благополуччя, адже вона зумовлює втрату автономії та контролю над власним життям, гальмує особистісний розвиток і самореалізацію, знижує самооцінку та відчуття власної цінності, формує переживання неповноцінності та невпевненості в собі [3].

Перейдемо до результатів емпіричного дослідження особливостей прояву співзалежності та суб'єктивного благополуччя в жінок дорослого віку.

За допомогою опитувальника міжособової залежності Р. Гіршфільда ми діагностували перебування респонденток у співзалежних відносинах.

За шкалою «Емоційна опора на інших» досліджувані жінки продемонстрували високі результати ($M = 57,29$ бала), що вказує на значну орієнтацію на зовнішні джерела підтримки та схвалення. Це проявляється в підвищеній потребі в емоційній безпеці, частому зверненні по поради та залежності від оцінок оточення. Надмірна чутливість до критики та схильність до поступливості в міжособистісних стосунках зумовлюють зниження автономності й труднощі в ухваленні самостійних рішень. У довгостроковій перспективі такий рівень емоційної залежності може обмежувати особистісний розвиток і негативно впливати на суб'єктивне благополуччя.

За шкалою «Невпевненість у собі» респондентки продемонстрували середній рівень ($M = 29,18$ бала), що відображає схильність до сумнівів у власних силах і підпорядкованої

позиції у взаємодії з іншими. Особи з такими показниками частіше дозволяють іншим ініціювати дії та ухвалювати рішення, уникають відповідальності за остаточний вибір. Середній рівень невпевненості поєднується з деякою нестабільністю самооцінки та чутливістю до думок оточення, що може зумовлювати поступливість чи компроміси на шкоду власним інтересам. Водночас він не є домінантною рисою особистості, а проявляється вибірково, що залишає простір для розвитку більшої автономності та внутрішньої впевненості.

Числові показники за шкалою «Прагнення автономії» ($M = 23,67$ бала) перебувають на нижній межі середнього рівня, що свідчить про слабко виражену самодостатність і обмежену здатність зберігати психологічну дистанцію у стосунках. Такі особи менш схильні обстоювати власні кордони й частіше віддають перевагу взаємодії та підтримці, навіть ціною зниження незалежності. Порівняно низький рівень автономії зумовлює вразливість до впливу оточення та підвищує ризик співзалежних тенденцій.

Підсумковий показник міжособової залежності в жінок становить $M = 62,8$ бала, що відповідає середньому рівню, проте перебуває на його верхній межі й свідчить про тенденцію до високої залежності. Це вказує на виражену потребу в зовнішній підтримці та схваленні, поєднану з невпевненістю у власних силах і замалим прагненням до автономії. У практичному вимірі це зумовлює орієнтацію на думки й оцінки інших, труднощі в самостійному ухваленні рішень і схильність до співзалежної поведінки.

Для більш повної картини стосовно перебування досліджуваних жінок у співзалежних відносинах ми розрахували відсотковий розподіл за рівнями підсумкового значення методики Р. Гіршфілда.

Згідно з отриманими даними, для більшої частини досліджуваних жінок (45,65% респонденток) характерний середній рівень прояву міжособової залежності, що свідчить про помірний рівень потреби в зовнішній підтримці та схильність до орієнтації на думку інших. Водночас 23,91% учасниць демонструють низький рівень міжособової залежності, що вказує на більшу самодостатність, упевненість у власних силах і здатність ухвалювати рішення самостійно. Для 30,43% респонденток зафіксовано високий рівень прояву залежності, що характеризується сильною потребою в емоційній підтримці, схваленні й орієнтацією на зовнішню оцінку в ухваленні рішень.

Отже, значна частина досліджуваних жінок демонструє середній і високий рівні прояву співзалежності, що підкреслює актуальність вивчення цього феномену в контексті психологічного благополуччя.

Розглянемо результати дослідження профілю відносин Р. Борнштейна.

За шкалою «Деструктивна надзалежність» респондентки продемонстрували середній рівень ($M = 34,35$ бала), що вказує на здатність до самостійності за наявності вираженої залежності від інших у сфері емоційного та соціального благополуччя. Такий рівень характеризується орієнтацією на думку та схвалення оточення, схильністю ігнорувати власні потреби, страхом втрати стосунків і підвищеною поступливістю навіть на шкоду власним цінностям. Показник розташований на верхній межі середнього рівня, що свідчить про ризик деструктивного впливу надзалежності, зокрема втрату автономії, ослаблення контролю над життям.

За шкалою «Дисфункціональне відокремлення» респондентки продемонстрували середній рівень ($M = 31,27$ бала), що відображає помірну здатність до соціальних контактів і близьких взаємин за наявності тенденції уникати глибоких емоційних зв'язків. Рівень автономності дещо переважає прагнення до близькості, що може бути зумовлено страхом втрати себе у стосунках або ранніми життєвими настановами на незалежність. Як наслідок, жінки підтримують баланс між взаємодією та внутрішньою автономією, що впливає на їхній соціальний функціонал і психологічне благополуччя.

За шкалою «Здорова залежність» респондентки показали низький рівень ($M = 27,64$ бала), що свідчить про обмежену здатність до довгострокових емоційних відносин, недостатню

готовність звертатися по підтримку та відчуття невпевненості в міжособистісних контактах. Показник розташований на межі між низьким і середнім рівнями, що свідчить про потенціал розвитку більш збалансованих стосунків, у яких можна поєднувати автономність із підтримкою інших.

Розглянемо результати діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості за методикою О. Савченко й О. Калюк [6].

За шкалою «Задоволеність власним життям» респондентки продемонстрували середній рівень ($M = 24,03$ бала), що свідчить про часткове задоволення життєвою ситуацією. Жінки оцінюють позитивно окремі сфери, водночас відчують потребу у змінах в особистісному розвитку, емоційному комфорті. Рівень благополуччя відображає помірну стабільність емоційного стану, що поєднує позитивні переживання з періодичними сумнівами.

За шкалою «Невдоволеність собою і розчарування в житті» респондентки продемонстрували високий рівень ($M = 25,17$ бала), що свідчить про часте відчуття незадоволеності собою та власним життям, критичне ставлення до досягнень і схильність до порівняння з іншими. Високий рівень невдоволеності проявляється в самокритиці та низькій самооцінці, емоційній напрузі, підвищеному стресі та ризику депресивних проявів, а також у впливі на міжособистісні стосунки – уникання соціальних ситуацій або емоційна дистанція. Такий профіль може значно знижувати загальний рівень щастя, задоволення життям і психологічного благополуччя.

За шкалою «Задоволеність відносинами з іншими» респондентки продемонстрували середній рівень ($M = 27,11$ бала), що свідчить про помірне задоволення соціальними контактами за наявності можливостей для покращення стосунків. Жінки мають стабільне, але обмежене коло близьких людей, з якими відчують підтримку та комфорт, водночас можуть спостерігатися дискомфорт або невідповідність очікуванням у взаємодіях.

Загальний рівень суб'єктивного благополуччя респонденток становить 25,97 бала, що відповідає середньому рівню. Це свідчить про помірне задоволення життям, відчуття комфорту та здатність цінувати власні досягнення, водночас існує невдоволення окремими сферами, розчарування через нерозв'язані проблеми або порівняння з іншими.

Перейдемо до аналізу даних кореляційного аналізу. Результати кореляційного аналізу показали такі значущі взаємозв'язки між параметром благополуччя «задоволеність життям» і показниками співзалежності:

- **прагнення автономії** ($r = 0,451, p < 0,05$) – помірний позитивний зв'язок. Жінки, які прагнуть самостійності й ухвалюють власні рішення, відчують більше задоволення життям;

- **здорова залежність** ($r = 0,632, p < 0,01$) – сильний позитивний зв'язок. Збалансовані взаємні стосунки підвищують відчуття захищеності, упевненості та задоволення життям.

Отже, значущими позитивними чинниками задоволеності життям у досліджуваних жінок є прагнення автономії та здорова залежність, що підкреслює важливість балансу між самостійністю та підтримуючими стосунками для формування високого рівня суб'єктивного благополуччя.

Результати кореляційного аналізу виявили такі значущі взаємозв'язки між показником благополуччя «невдоволеність собою і розчарування в житті» та показниками співзалежності:

- **емоційна опора на інших** ($r = 0,385; p \leq 0,05$) – помірний позитивний зв'язок. Надмірна залежність від емоційної підтримки оточення може знижувати внутрішню впевненість і формувати відчуття неповноцінності;

- **невпевненість у собі** ($r = 0,521; p \leq 0,01$) – сильний позитивний зв'язок. Високі сумніви у власних силах сприяють зростанню розчарування в житті та зниженню суб'єктивного відчуття цінності;



- **прагнення автономії** ($r = -0,247$; $p \leq 0,05$) – слабкий негативний зв'язок. Орієнтація на незалежність зменшує переживання щодо власних невдач і розчарування;
- **деструктивна надзалежність** ($r = 0,233$; $p \leq 0,05$) – слабкий позитивний зв'язок. Надмірна залежність у дисфункціональних стосунках підвищує негативне самосприйняття;
- **дисфункціональне відокремлення** ($r = 0,301$; $p \leq 0,05$) – помірний позитивний зв'язок. Емоційна ізоляція і уникання контактів сприяють негативному самосприйняттю та розчаруванню в житті.

Отже, високий рівень невдоволеності собою та розчарування в житті найбільш тісно пов'язані із проявами невпевненості в собі, емоційною опорою на інших, деструктивною надзалежністю та дисфункціональним відокремленням, тоді як прагнення автономії чинить захисний вплив, знижує інтенсивність негативних переживань.

Результати кореляційного аналізу виявили такі значущі взаємозв'язки між показником благополуччя «задоволеність відносинами» та показниками співзалежності:

- **прагнення автономії** ($r = 0,212$; $p \leq 0,05$) – слабкий позитивний зв'язок. Самостійність і збереження власних меж у стосунках підвищують задоволеність взаємодією та сприяють збалансованій динаміці;
- **деструктивна надзалежність** ($r = -0,592$; $p \leq 0,01$) – помірний негативний зв'язок. Надмірна потреба у схваленні та страх втрати партнера знижують задоволеність відносинами і підвищують ризик конфліктів;
- **дисфункціональне відокремлення** ($r = -0,384$; $p \leq 0,05$) – слабкий негативний зв'язок. Уникання емоційної близькості та відстороненість знижують задоволеність стосунками та спричиняють відчуження;
- **здорова залежність** ($r = 0,327$; $p \leq 0,01$) – помірний позитивний зв'язок. Взаємопідтримка та баланс між автономією і близькістю підвищують гармонію та емоційну насиченість стосунків.

Результати кореляційного аналізу між показником благополуччя «загальний рівень задоволеності життям» і показниками співзалежності показали такі значущі зв'язки:

- **невпевненість у собі** ($r = -0,379$; $p \leq 0,05$) – помірний негативний зв'язок. Висока невпевненість і самокритика знижують загальний рівень задоволеності життям;
- **прагнення автономії** ($r = 0,601$; $p \leq 0,01$) – сильний позитивний зв'язок. Самостійність і здатність ухвалювати рішення пов'язані з вищим рівнем життєвої задоволеності;
- **деструктивна надзалежність** ($r = -0,613$; $p \leq 0,01$) – сильний негативний зв'язок. Надмірна залежність і відсутність особистих кордонів знижують життєву задоволеність;
- **здорова залежність** ($r = 0,443$; $p \leq 0,01$) – помірний позитивний зв'язок. Взаємопідтримка й довіра у стосунках підвищують задоволеність життям, не порушуючи автономії.

Отже, результати кореляційного аналізу підтверджують, що емоційно зріла, збалансована форма залежності, поєднана з автономією, сприяє підвищенню суб'єктивного благополуччя, тоді як деструктивні форми співзалежності, невпевненість у собі й емоційна надзалежність негативно впливають на різні його аспекти. Припущення про те, що в осіб дорослого віку співзалежність пов'язана з рівнем суб'єктивного благополуччя в таких аспектах, як прагнення автономії та невпевненість у собі, було підтверджено.

Висновки

У статті висвітлено результати емпіричного дослідження особливостей прояву співзалежності та суб'єктивного благополуччя в жінок дорослого віку; встановлено кореляційні зв'язки між співзалежністю та благополуччям особистості дорослого віку. Емпіричне дослідження показало, що досліджувані жінки демонструють середній рівень міжособової залежності, який формується на основі взаємозв'язку таких компонентів, як емоційна опора на інших, прагнення автономії та невпевненість у собі. У респонденток зафіксовано високий рівень емоційної опори на інших, середній рівень впевненості в собі та прагнення

автономії. Жінки здатні до деякої самостійності, проте значною мірою залежать від інших, з помірною здатністю встановлювати соціальні контакти та тенденцією уникати глибоких емоційних зв'язків. У результаті дослідження суб'єктивного благополуччя було встановлено, що респондентки загалом відчують задоволеність своїм життям і станом справ, але водночас можуть відчувати потребу у змінах або вдосконаленні окремих аспектів життя. Вони критично ставляться до власних досягнень, схильні порівнювати себе з іншими, мають визначений рівень задоволеності своїми соціальними контактами, однак не відчують повної гармонії у взаєминах. Загальний рівень суб'єктивного благополуччя в досліджуваних жінок характеризується середнім рівнем прояву. Кореляційний аналіз дозволив виявити особливості взаємозв'язку між різними показниками співзалежності та складниками суб'єктивного благополуччя в досліджуваних осіб дорослого віку. Кореляційний аналіз показав, що прагнення автономії та здорова залежність позитивно пов'язані із загальним задоволенням життям і задоволеністю міжособистісними стосунками, тоді як деструктивні форми залежності, невпевненість у собі та дисфункціональне відокремлення сприяють підвищенню невдоволеності собою і життям загалом.

Перспективним напрямом розвитку наукової проблематики вважаємо розроблення та впровадження тренінгової програми, спрямованої на зниження проявів співзалежної поведінки та підвищення рівня суб'єктивного благополуччя в жінок дорослого віку. Окрім того, перспективним є розширення вибірки дослідження, включення до неї респондентів різної статі та віку, що дасть змогу глибше проаналізувати вплив співзалежності на благополуччя в ширшому соціально-психологічному контексті.

Література:

1. Боженко В. Психологічні аспекти феномену співзалежних стосунків у парі. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. 2021. № 6. С. 7–9.
2. Вакуліч Т. Співзалежність жінок у сім'ї як психологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія «Психологічна». 2012. Вип. 2 (2). С. 3–11.
3. Горбаль І. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2016. 20 с.
4. Лиманкіна А., Зарицька В. Корекція співзалежності через трансформацію родового сценарію. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. 2023. Т. 34 (73). № 1. С. 128–132. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/21>
5. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Л. Карамушка та ін. ; за ред. Л. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
6. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1 (25). С. 89–101. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10>
7. Савчук О. Соціально-психологічна корекція стану співзалежних жінок, які зазнали насильства в сім'ї : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2005. 234 с.
8. Сердюк Л. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. № № 2–3 (23). С. 91–99. <https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.10>
9. Сушко Д. Співзалежна поведінка особистості у контексті наукових досліджень. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 12 «Психологічні науки». 2019. Вип. 8 (53). С. 107–112. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2019.8\(53\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2019.8(53).11)
10. Ткаченко Н. Специфіка зв'язку типу прив'язаності зі співзалежністю в осіб зрілого віку. *Psychology and psychiatry*. 2022. № 136. С. 217–222.
11. Харитинський А. Психологічний зміст поняття суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3 (27). С. 149–159. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.15>
12. Bacon I., McKay E., Reynolds F. et al. The Lived Experience of Codependency: an Interpretative Phenomenological Analysis. *Int J Ment Health Addiction*. 2020. № 18. P. 754–771. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9983-8>

13. Beattie M. Co-dependents' guide to the 12 steps. New York : Prentice Hall, 1990. 265 p.
14. Becnel B.C. The co-dependent parent: Free yourself by freeing your child. San Francisco : HarperCollins, 1991.
15. Fischer J.L., Spann L., Crawford D. Measuring Codependency. *Alcoholism Treatment Quarterly*. 1991. № 8. P. 87–100. <http://dx.doi.org/10.13072/midss.463>
16. Happ Z., Zsófia B., Bandi S., Kiss E., Nagy L., Csókási K. How codependency affects dyadic coping, relationship perception and life satisfaction. *Current Psychology*. 2022. № 42. P. 1–8. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02875-9>
17. Schaef A.W. Co-Dependence: Misunderstood-Mistreated. San Francisco : Harper and Row, 1986. 128 p.
18. Subby R., Friel J. Co-dependency: A Paradoxical Dependency in Co-dependency. *An Emerging Issue*. Pompano Beach, Florida : Health Communications, 1984. P. 31–44.
19. Vlaicu C., Aurica H. Co-dependency in intimate relationship-a learned behaviour. *International Journal of Theology, Philosophy and Science*. 2020. № 4. P. 82–89. <https://doi.org/10.26520/ijtps.2020.4.6.82-89>

Отримано: 26.09.2025

Рекомендовано: 30.10.2025

Опубліковано: 03.12.2025

НОТАТКИ

Наукове видання

НАУКОВІ ЗАПИСКИ

Серія:
Психологія

Випуск 3(9)

Коректор *І. М. Чудеснова*
Комп'ютерне верстання *Н. В. Фесенко*

Підписано до друку 03.12.2025 р.
Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 12,79. Зам. № 1125/910
Наклад 100 прим.

Надруковано: Видавничий дім «Гельветика»
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1
Телефони: +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.