

**Запорізький національний університет
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України**

ЖУРНАЛ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Науковий журнал

Випуск 3 (38), 2025



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

*Рекомендовано до друку
вченою радою Запорізького національного університету
протокол № 12 від 01.07.2025 р.*

Головний редактор:

Шевченко Н.Ф., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Запорізького національного університету

Редакційна колегія:

Александров Д.О., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри соціальної роботи Київського національного університету імені Тараса Шевченка (м. Київ, Україна)

Аршава І.Ф., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри музикознавства, композиції та творчої майстерності Дніпровської академії музики (м. Дніпро, Україна)

Горбань Г.О., доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології Запорізького національного університету (м. Запоріжжя, Україна)

Де Карло Алессандро, доктор філософії з психології Університету LUMSA у Римі (Італія)

Даль Корсо Лаура, доктор філософії з психології, доцент з організаційної психології та психології праці, факультета філософії, соціології, освітньої та прикладної психології Університету Падови (Італія)

Дорожкін В.Р., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» (м. Київ, Україна)

Зазимко О.В., кандидат психологічних наук, доцент, провідний науковий співробітник лабораторії когнітивної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (м. Київ, Україна)

Клопота Є.А., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності Запорізького національного університету (м. Запоріжжя, Україна)

Кононенко О.І., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова (м. Одеса, Україна)

Мельничук Т.І., кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (м. Київ, Україна)

Паламарчук О.М., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна)

Ронгінська Т.І., доктор психологічних наук, директор Інституту психології Зеленогурського університету (Польща)

Санніков О.І., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики практичної психології Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського (м. Одеса, Україна)

Сняданко І.І., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка» (м. Львів, Україна)

Ткалич М.Г., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Запорізького національного університету (м. Запоріжжя, Україна)

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

На підставі Наказу Міністерства освіти і науки України № 886 від 02.07.2020 р. (додаток 4) журнал включено до Переліку наукових фахових видань України категорії «Б» у галузі психологічних наук (С4 – Психологія).

До жовтня 2022 р. журнал виходив під назвою «Проблеми сучасної психології». У зв'язку зі зміною назви журналу було внесено відповідні зміни до Переліку наукових фахових видань України на підставі Наказу МОН України від 10.10.2022 № 894 (додаток 2).

Журнал індексується у Index Copernicus, Academic Resource Index, Eurasian Scientific Journal Index, World Catalogue of Scientific Journals, Journal Index.

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа:

Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 2607 від 29.08.2024 року.

Ідентифікатор медіа: R30-05415

Суб'єкт у сфері друкованих медіа: Запорізький національний університет (вул. Університетська, 66, м. Запоріжжя, 69600, e-mail: znu@znu.edu.ua, тел. +38 (061) 228-75-08).

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

Zaporizhzhia National University
G.S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine

JOURNAL OF MODERN PSYCHOLOGY

Scientific journal

Issue 3 (38), 2025



Publishing House
"Helvetica"
2025

DOI "Journal of modern psychology"
DOI № 3 (38), 2025

<https://doi.org/10.26661/2786-7471>
<https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-3>

*Board of Zaporizhzhia National University
(protocol № 12, 01.07.2025)*

Editor-in-Chief:

N. Shevchenko, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor at the Department of Psychology, Zaporizhzhia National University

Editorial board:

D. Aleksandrov, Doctor of Psychology, Professor, Department of Social Work, Taras Shevchenko National University of Kyiv
I. Arshava, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor at the Department of Musicology, Composition and Creativity, Dnipro Academy of Music

A. De Carlo, Ph.D. in Psychology, LUMSA University of Roma (Italy)

L. Dal Corso, Ph.D. in Psychology, Associate Professor of Work and Organizational Psychology, Department of Philosophy, Sociology, Education and Applied Psychology, University of Padova (Italy)

V. Dorozhkin, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Psychology, Open International University of Human Development "Ukraine"

G. Gorban, Doctor of Psychological Sciences, professor of the Department of Psychology, Zaporizhzhia National University

Ye. Klopota, Doctor of Psychological Sciences, professor of the Department of Pedagogy and Psychology of Educational Activity, Zaporizhzhia National University

O. Kononenko, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Social Psychology, Mechnikov Odessa National University

T. Melnychuk, Candidate of Psychological Sciences, Senior Researcher at the Laboratory of Organizational and Social Psychology, G.S. Kostyuk Institute of Psychology NAPS of Ukraine

O. Palamarchuk, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Psychology and Social Work, Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubynsky

T. Ronginska, Doctor of psychology, Director of the Institute of Psychology, The University of Zielona Góra (Poland)

A. Sannikov, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Theory and Methodology of Practical Psychology, Ushinsky South Ukrainian National Pedagogical University

I. Snyadanko, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Theoretical and Practical Psychology, Lviv Polytechnic National University

M. Tkalych, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor at the Department of Psychology, Zaporizhzhia National University

O. Zazymko, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Leading Researcher in the Laboratory of Cognitive Psychology, the G.S. Kostyuk Institute of Psychology NAPS of Ukraine

The articles were checked for plagiarism using the software StrikePlagiarism.com developed by the Polish company Plagiat.pl.

Based on the Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 886 dated 02.07.2020 (Appendix 4), the journal is included in the List of scientific professional publications of Ukraine category "B" in the field of psychological sciences (C4 – Psychology).

Before October 2022, the journal was named "Problems of modern psychology". Due to the change of the journal's name, the List of scientific professional journals of Ukraine was amended according to the Decree of MES No. 894 (Annex 2) dated October 10, 2022.

The journal is indexed in scientometric databases: Index Copernicus (Poland), Academic Resource Index, Eurasian Scientific Journal Index, World Catalog of Scientific Journals, Journal Index.

Registration of Print media entity: Decision of the National Council of Television and Radio Broadcasting of Ukraine: Decision No. 2607 as of 29.08.2024.

Media ID: R30-05415

Media entity: Zaporizhzhia National University (Universytetska str., 66, Zaporizhia, 69600, e-mail: znu@znu.edu.ua, tel. +38 (061) 228-75-08).

Languages: Ukrainian, English, Polish, German, Italian, Lithuanian, French.

ISSN 2786-7471 (Print)
ISSN 2786-748X (Online)

© Zaporizhzhia National University, 2025

ЗМІСТ

Буряк О. М., Шевченко Н. Ф. <i>ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ У СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ ФАХІВЦІВ ІЗ МІЖНАРОДНИХ ВІДНОСИН</i>	7
Губа Н. О., Волярьська О. С., Корж Д. Ю. <i>РЕСУРСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЖІНОК У КРИЗОВИХ УМОВАХ</i>	15
Гура О. І., Гура Т. Є. <i>ОСОБЛИВОСТІ САМОПРОЄКТУВАННЯ МАГІСТРАНТАМИ ПСИХОЛОГІЇ ВЛАСНОГО ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ В УМОВАХ ВІЙНИ</i>	23
Залановська Л. І., Железнякова Ю. В. <i>ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ І САМОТНОСТІ У МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ</i>	30
Костишин Н. С. <i>ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЛІДЕРСЬКОЇ ПОВЕДІНКИ В КОМЕРЦІЙНИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ МЕТОДАМИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ</i>	40
Малина О. Г., Грабар К. В. <i>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІДЧУТТЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ</i>	49
Мартинова О. С., Дроботько І. Д. <i>КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІД ЧАС СУСПІЛЬНИХ КРИЗ</i>	58
Рудницький А. В. <i>МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ УХВАЛЕННЯ РІШЕНЬ У БОЙОВИХ УМОВАХ</i>	67
Тихомирова А. А., Касаткіна-Кубишкіна О. В. <i>ГЕНДЕРНИЙ ВИМІР ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ</i>	76
Ткалич М. Г., Антипович О. Г. <i>ПРОБЛЕМА АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН: ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ</i>	85
Хромець В. А. <i>ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ І СТРАТЕГІЇ ПІДТРИМКИ</i>	97
Шпак М. М., Логвись О. Я. <i>РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ УСПІШНОЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ</i>	105

CONTENTS

Buriak O. M., Shevchenko N. F. <i>RESPONSIBILITY IN THE STRUCTURE OF PROFESSIONAL QUALITIES OF INTERNATIONAL RELATIONS SPECIALISTS.....</i>	<i>7</i>
Guba N. O., Voliarska O. S., Korzh D. J. <i>RESOURCE POTENTIAL OF WOMEN IN CRISIS SITUATIONS.....</i>	<i>15</i>
Gura O. I., Gura T. Ye. <i>PECULIARITIES OF SELF-DESIGNING BY MASTER'S STUDENTS IN PSYCHOLOGY OF THEIR OWN PROFESSIONAL DEVELOPMENT IN THE CONDITIONS OF WAR.....</i>	<i>23</i>
Zalanovska L. I., Zhelezniakova Yu. V. <i>PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF SOCIAL ISOLATION AND LONELINESS IN THE YOUTH DURING WARTIME.....</i>	<i>30</i>
Kostyshyn N. S. <i>INVESTIGATION OF THE MANIFESTATIONS OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF LEADERSHIP BEHAVIOR IN COMMERCIAL ORGANIZATIONS USING METHODS OF EXPERIMENTAL PSYCHOLOGY.....</i>	<i>40</i>
Malyna O. H., Grabar K. V. <i>PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE PERCEPTION OF QUALITY OF LIFE OF UKRAINIAN WOMEN IN WARTIME CONDITIONS.....</i>	<i>49</i>
Martynova O. S., Drobotko I. D. <i>PERSONALITY COPING STRATEGIES UNDER UNCERTAINTY: FEATURES OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION DURING SOCIAL CRISES.....</i>	<i>58</i>
Rudnytskyi A. V. <i>METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE STUDY OF PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF DECISION-MAKING IN COMBAT CONDITIONS.....</i>	<i>67</i>
Tykhomyrova A. A., Kasatkina-Kubyshkina O. V. <i>GENDER DIMENSION OF PROFESSIONAL ACTIVITIES: A COMPARATIVE STUDY.....</i>	<i>76</i>
Tkalych M. H., Antypovych O. H. <i>THE PROBLEM OF PERSONALITY ADAPTATION AS A SOCIO-PSYCHOLOGICAL PHENOMENON: THEORETICAL SUBSTANTIATION.....</i>	<i>85</i>
Khromets V. A. <i>EMOTIONAL BURNOUT OF PARENTS OF CHILDREN WITH AUTISM DURING WAR: PSYCHOLOGICAL ANALYSIS AND SUPPORT STRATEGIES.....</i>	<i>97</i>
Shpak M. M., Lohvys O. Y. <i>THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL SERVICE IN ENSURING SUCCESSFUL SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF FRESHMEN TO STUDYING IN A UNIVERSITY IN WAR CONDITIONS.....</i>	<i>105</i>

УДК 159.947.23:[339.9-057.4:005.336.5]
DOI <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-3-1>

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ У СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ ФАХІВЦІВ ІЗ МІЖНАРОДНИХ ВІДНОСИН

Буряк О. М.

*магістр міжнародних відносин, суспільних комунікацій
та регіональних студій освітньої програми «Зовнішня політика»,
голова Запорізької районної державної адміністрації у Запорізькій області, начальник
Запорізької військової державної адміністрації
у Запорізькій області
вул. Абрагама Коона, 8, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0009-0007-9136-4908
bonmtf@gmail.com*

Шевченко Н. Ф.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Запорізький національний університет
вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-5297-6588
shevchenkonf.20@gmail.com*

Ключові слова:

*відповідальність, професійна
відповідальність, локус
контролю, саморегуляція
поведінки, фахівці з
міжнародних відносин,
зовнішньополітична
діяльність.*

У статті представлено результати теоретичного аналізу проблеми відповідальності у структурі професійних якостей фахівців із міжнародних відносин. Актуальність дослідження зумовлена потребою у відповідальних фахівцях зовнішньополітичної сфери, здатних ефективно реалізовувати дипломатичну стратегію держави, забезпечувати національні інтереси та підтримувати міжнародний імідж України в умовах глобальних викликів і геополітичної нестабільності. Показано, що професійна відповідальність відіграє ключову роль у забезпеченні ефективності професійної діяльності, зокрема у сфері міжнародних відносин. Професійна відповідальність забезпечує свідоме, якісне та етично обґрунтоване виконання посадових обов'язків, а також готовність до звітності за професійні дії перед суспільством, колективом і державою. Проаналізовано наукові підходи до структури професійної відповідальності, на основі чого зроблено висновок про її трикомпонентну будову. Представлено структурну модель професійної відповідальності фахівця міжнародних відносин: когнітивний компонент (усвідомлення особистої відповідальності у професійній діяльності); мотиваційний компонент (соціальна відповідальність, інтернальність локусу контролю); діяльнісний компонент (реалізація відповідальності у професійних діях та вчинках). Установлено, що дипломатична діяльність висуває особливі психологічні вимоги до особистості фахівця, поєднуючи високий рівень професійної компетентності з моральною зрілістю, стратегічним мисленням, емоційною стійкістю та розвиненими комунікативними навичками. Провідним чинником ефективності дипломатичної служби є такі особистісно-професійні якості, як аналітичність, тактовність, відповідальність і етична свідомість. У результаті теоретичного аналізу проблеми професійну відповідальність фахівця з міжнародних відносин визначено як інтегративну професійно-важливу якість співробітника, що включає когнітивний, мотиваційний та діяльнісний компоненти, які визначаються специфікою професійної діяльності.

RESPONSIBILITY IN THE STRUCTURE OF PROFESSIONAL QUALITIES OF INTERNATIONAL RELATIONS SPECIALISTS

Buriak O. M.

*Master of International Relations, Public Communications and Regional Studies
of the Educational Program «Foreign Policy»,
Head of the Zaporizhia District State Administration in the Zaporizhia region,
Head of the Zaporizhia Military State Administration in the Zaporizhia region
Abrahama Koopa str., 8, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0009-0007-9136-4908
bonmtf@gmail.com*

Shevchenko N. F.

*Dr. Sc. in Psychology, Professor;
Professor at the Department of Psychology
Zaporizhzhia National University
Universytetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-5297-6588
shevchenkonf.20@gmail.com*

Key words: *responsibility,
professional responsibility,
locus of control, self-
regulation of behavior,
international relations
specialists, foreign policy
activity.*

The article presents results of a theoretical analysis of the problem of responsibility in the structure of professional qualities of international relations specialists. The relevance of the study is due to the need for responsible specialists in the foreign policy sphere, capable of effectively implementing the diplomatic strategy of the state, ensuring national interests and supporting the international image of Ukraine in the face of global challenges and geopolitical instability. It has been shown that professional responsibility plays a key role in ensuring the effectiveness of professional activity, in particular in the field of foreign policy service. Professional responsibility ensures conscious, high-quality and ethically justified performance of official duties, as well as readiness to report for professional actions to society, the team and the state. Scientific approaches to the structure of professional responsibility have been analyzed, on the basis of which a conclusion has been made about its three-component structure. A structural model of professional responsibility of an international relations specialist has been presented: cognitive component (awareness of personal responsibility in professional activity); motivational component (social responsibility, internal locus of control); activity component (implementation of responsibility in professional actions and deeds). It has been established that diplomatic activity places special psychological demands on the personality of a specialist, combining a high level of professional competence with moral maturity, strategic thinking, emotional stability and developed communication skills. The leading factor in the effectiveness of the diplomatic service is such personal and professional qualities as analytical skills, tact, responsibility and ethical awareness. As a result of theoretical analysis of the problem, the professional responsibility of an international relations specialist has been defined as an integrative professionally important quality of an employee, which includes cognitive, motivational and activity components, which are determined by the specifics of professional activity.

Постановка проблеми. Актуальність дослідження професійної відповідальності майбутніх дипломатів зумовлена вимогами світового та національного ринків праці, оскільки успішна реалізація зовнішньополітичної стратегії держави значною мірою залежить від компетентності фахівців у цій сфері. Формування висококваліфікованого кадрового резерву в галузі міжнародних відносин є стратегічним завданням, що сприяє зміцненню позицій країни на світовій арені, розвитку дипломатичних зв'язків і забезпеченню національних інтересів. Підвищення ефективності роботи майбутніх дипломатів можливе завдяки їх усвідомленню відповідальності за прийняття рішень, ведення переговорів та захист міжнародного іміджу держави.

Для фахівців у сфері міжнародних відносин професійна відповідальність має особливе значення, оскільки їхня діяльність пов'язана з веденням міжнародних переговорів, розробленням дипломатичних стратегій, антикризовим управлінням та дотриманням міжнародних норм і етикету. Високий рівень відповідальності забезпечує здатність дипломатів діяти в умовах геополітичної нестабільності, урахувати політичні, економічні та культурні аспекти міжнародної взаємодії.

Проблема відповідальності є предметом досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Дослідники зосереджуються на структурних аспектах відповідальності, її критеріях та показниках (Н. Крошка [1], М. Савчин [2], М. Садова [3]), вікових особливостях розвитку (І. Бех [4], В. Кутішенко [5]). Українські вчені також вивчали особливості розвитку професійної відповідальності в різних сферах діяльності, зокрема у психологів (Н. Шевченко [6]), фахівців ракетно-космічної галузі (Н. Крошка [1]), педагогів (Н. Шевченко, М. Іванчук [7]), соціальних працівників (О. Патинок [8]), поліцейських (О. Соколов [9]) та державних службовців (О. Zarichanskyi, V. Sokurenko, O. Yevdokimova [10]). У зарубіжних дослідженнях аналізуються концептуальні засади професійної відповідальності (S. Delacroix [11]; H. Khaleel [12]; N. Hamilton [13]), відповідальність працівників юридичної сфери (J. Xu, Z. Li, S. Li [14]).

Водночас у психологічних дослідженнях недостатньо даних щодо особливостей професійної відповідальності майбутніх працівників дипломатичної служби. Урахування специфіки їхньої діяльності може сприяти вдосконаленню підготовки фахівців у сфері зовнішньої політики, підвищенню стресостійкості, комунікативної компетентності та здатності ухвалювати відповідальні рішення у складних міжнародних ситуаціях.

Мета статті – представити результати теоретичного аналізу проблеми відповідальності

в структурі професійних якостей фахівців із міжнародних відносин.

Результати дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Професійна відповідальність відіграє вирішальну роль у забезпеченні ефективності професійної діяльності в різних сферах, оскільки визначає свідоме та якісне виконання посадових обов'язків, а також готовність до звітності за свої професійні дії та вчинки перед собою, колегами, колективом та суспільством. Розвиток професійної відповідальності сприяє формуванню у особистості навичок прогнозування та цілепокладання, допомагає у створенні життєвих та професійних планів, сприяє розвитку вольових якостей та переосмисленню ціннісно-мотиваційних орієнтирів. Усе це, своєю чергою, позитивно впливає на продуктивність та якість роботи [5; 3; 7; 13; 10].

У дослідженнях, присвячених розвитку професійної відповідальності здобувачів освіти різних спеціальностей [5–7; 10]), визначено її трикомпонентну структуру. Гностичний (когнітивний) компонент охоплює знання про сутність відповідальності, її зміст, норми та межі, що забезпечує усвідомлення особистістю своїх обов'язків і наслідків дій. Операційний компонент проявляється у здатності застосовувати знання у практичній діяльності, приймати рішення, діяти відповідально у змінних умовах. Вольовий компонент формує мотиваційно-смыслову та емоційну основу відповідальної поведінки, включаючи риси самодисципліни, рішучості та здатності долати труднощі. Такий підхід дає змогу розглядати професійну відповідальність як складне інтегративне утворення з когнітивним, поведінковим і емоційно-мотиваційним вимірами.

На думку О. Патинок [8], професійна відповідальність виявляється у практичних аспектах діяльності фахівця та охоплює особистісний (усвідомлення відповідальності за результати роботи, прагнення до саморозвитку), функціональний (виконання професійних обов'язків відповідно до стандартів, здатність приймати рішення та відповідати за них) і предметно-орієнтований (орієнтація на професійне зростання, готовність до нових завдань) аспекти.

Проблема професійної відповідальності є критичною для забезпечення стабільності міжнародних відносин, уникнення кризових ситуацій і підтримання позитивного іміджу держави на світовій арені. Дипломатична діяльність передбачає не лише глибокі знання міжнародного права, економіки та політики, а й високий рівень професійної та етичної відповідальності, дисципліни та стратегічного мислення.

Дипломатична служба України функціонує на основі чітко окреслених принципів, які визнача-

ють її зміст, завдання та функціональне спрямування. Вони не лише забезпечують ефективну реалізацію зовнішньополітичного курсу держави, а й відображають її базові цінності та суспільні орієнтири. Відповідно до Закону України «Про дипломатичну службу» [15], серед основоположних принципів діяльності дипломатичних працівників виділяються патріотизм, відданість національним інтересам, пріоритет прав і свобод людини, дотримання демократичних норм та законності, гуманізм і соціальна справедливість. Окрім того, підкреслюється важливість професіоналізму, компетентності, ініціативності, а також об'єктивності, чесності, порядності та відповідального ставлення до виконання службових обов'язків.

Органи дипломатичної служби виконують надзвичайно широкий спектр завдань – від міжнародних переговорів і захисту громадян до зміцнення позицій України у світі. У сучасних умовах їхня роль є ключовою для забезпечення національної безпеки, економічного розвитку та міжнародного визнання України [9].

Сучасна дипломатія, за спостереженнями Р. Палагусинець [17], перебуває під впливом комплексу чинників, які формують інтелектуальний капітал дипломатичної служби, водночас висуваючи високі психологічні вимоги до особистості дипломата. Провідне значення має людський фактор: професійні та особистісні якості, аналітичне мислення, емоційна стійкість, здатність до ефективної комунікації та адаптивність стають визначальними для результативної зовнішньополітичної діяльності. У контексті цифровізації особливо актуальними є психологічна готовність до освоєння нових технологій, робота з великими обсягами інформації та стресостійкість у ситуаціях високої інформаційної динаміки. Зростання впливу недержавних секторів і громадянського суспільства також вимагає від дипломатів розвинених соціально-психологічних компетенцій: гнучкості, відкритості, уміння налагоджувати ефективну взаємодію в умовах багатовекторної комунікації. Усе це свідчить про те, що психологічний складник є невід'ємною частиною професійної підготовки й діяльності сучасного дипломата.

Аналіз наукової літератури [17–20] дає змогу виокремити ключові психологічні аспекти сучасної дипломатії, серед яких провідну роль відіграють інтелектуальний підхід, комунікативна майстерність, тактовність і відповідальність. Дипломат повинен володіти глибокими міждисциплінарними знаннями, здатністю до аналітичного мислення, прогнозування та ухвалення зважених рішень. Комунікація вимагає високого рівня емпатії, мовленнєвої чутливості та вміння

формулювати позицію в дипломатично прийнятній формі. У глобалізованому світі, що динамічно змінюється, зростає значення психологічної гнучкості, адаптивності та готовності до взаємодії з різними політичними, культурними й інституційними акторами. Таким чином, сучасна дипломатія постає як складний психокомунікативний процес, що поєднує традиційні форми міждержавної взаємодії з новими викликами міжнародного середовища.

Дипломатичний працівник – це висококваліфікований спеціаліст, який поєднує знання у сфері міжнародних відносин, права, економіки, культури та комунікацій. Його головне завдання – представляти інтереси України на міжнародній арені, вибудовувати конструктивний діалог із представниками інших держав, аналізувати політичні та економічні тенденції, а також забезпечувати ефективну реалізацію зовнішньополітичного курсу країни.

До основних особистісно-професійних якостей дипломатичного працівника науковці відносять [12; 17; 18; 21]:

- глибоке розуміння зовнішньої політики України – усвідомлення національних інтересів і стратегічних цілей держави, здатність аргументовано відстоювати їх на міжнародному рівні;
- аналітичне мислення – уміння працювати з великими обсягами інформації, здійснювати її критичну оцінку, виявляти тенденції та прогнозувати розвиток подій;
- розвинені комунікативні навички – здатність чітко й переконливо формулювати думки в усній і письмовій формах, ефективно вести переговори та налагоджувати міжособистісні контакти;
- володіння іноземними мовами – знання офіційних мов міжнародного спілкування та мови країни перебування як необхідна умова професійної діяльності;
- емоційну стійкість – здатність зберігати самовладання, приймати виважені рішення та діяти ефективно в умовах стресу чи кризи;
- організованість і відповідальність – навички планування, дотримання протоколу та якісного виконання завдань у встановлені терміни;
- адаптивність і гнучкість – уміння оперативно реагувати на зміни міжнародної ситуації та пристосовуватися до особливостей іншого культурного середовища;
- дотримання дипломатичного етикету – виявлення толерантності, поваги до партнерів і знання дипломатичних норм;
- моральну й громадянську відповідальність – відповідність особистої поведінки та висловлювань високим етичним стандартам;
- інформаційну компетентність – здатність користуватися сучасними цифровими інструмен-

тами, аналітичними системами та базами даних для ефективної комунікації.

До додаткових психологічних якостей дослідники [14; 20; 22] також відносять:

- високий рівень емпатії – здатність розуміти емоційний стан співрозмовника, що сприяє ефективному веденню переговорів і встановленню довірчих відносин;

- самоконтроль – уміння керувати власними емоціями, що особливо важливо в конфліктних або напружених ситуаціях;

- креативність – здатність знаходити нестандартні рішення та підходи у складних дипломатичних питаннях;

- лідерські якості – уміння надихати інших, вести за собою та брати відповідальність за ухвалення важливих рішень;

- толерантність до невизначеності – здатність працювати в умовах нестабільності та швидко адаптуватися до змін.

Серед цього великого списку особистісно-професійних якостей важливе місце посідає саме відповідальність. Висока моральна та громадянська відповідальність нерозривно пов'язана з високим рівнем професійної відповідальності, оскільки дипломат є представником держави на міжнародній арені. Саме відповідальність визначає його здатність приймати виважені рішення, діяти в інтересах держави та дотримуватися високих етичних стандартів.

Отже, дипломатична служба – це сфера діяльності, що потребує глибокої професійної підготовки, відповідальності, аналітичного мислення та вміння діяти в інтересах держави. Високий рівень компетентності, аналітичних навичок,

комунікативної майстерності та моральної стійкості дає змогу дипломатичному працівнику ефективно виконувати свою місію та сприяти зміцненню міжнародного авторитету України [21].

На основі теоретичного аналізу поняття «професійна відповідальність» та його співставлення зі специфікою професійної діяльності фахівців із міжнародних відносин розглянемо характеристики професійної відповідальності цих фахівців.

На основі концептуальних підходів українських авторів (О. Патинок [8], О. Ковальчук [23], Н. Крошка [1], М. Савчин [2], О. Соколов [9], М. Садова [3], S. Delacroix [11]), можна припустити, що структура професійної відповідальності фахівця дипломатичної служби має структуру, яка відображає специфіку цієї професії (рис. 1).

1. Когнітивний компонент (усвідомлення особистої відповідальності у професійній діяльності). Цей компонент включає:

- розуміння ролі та значення професійної відповідальності – дипломат повинен усвідомлювати, що його дії мають вплив не лише на особисту кар'єру, а й на міжнародний імідж держави;

- знання етичних та правових норм – дипломатичний працівник повинен володіти міжнародним правом, національним законодавством і нормами дипломатичного етикету;

- аналітичні здібності – здатність прогнозувати наслідки своїх рішень та дій на різних рівнях: міжособистісному, державному, міжнародному;

- самоусвідомлення та рефлексію – розуміння власної ролі у формуванні іміджу держави та дипломатичних відносин.

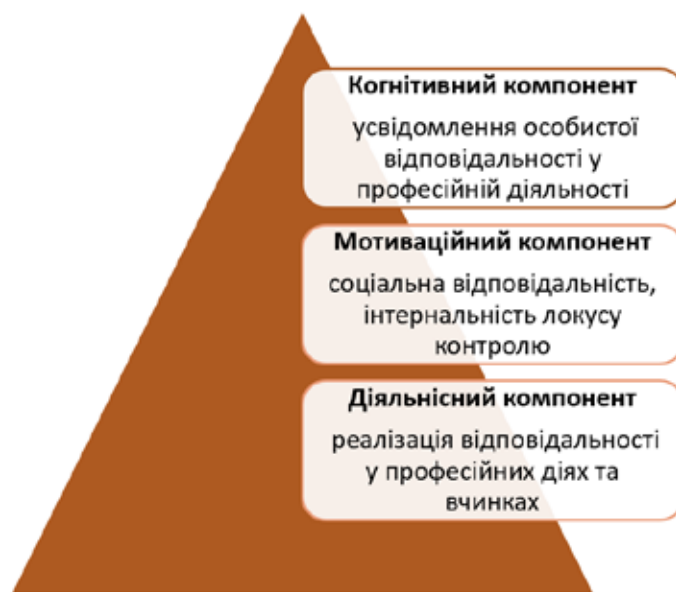


Рис. 1. Структурна модель професійної відповідальності фахівця з міжнародних відносин

2. Мотиваційний компонент (соціальна відповідальність, інтернальність локусу контролю). Цей компонент включає:

- громадянську свідомість – розуміння дипломатичної служби як інструменту захисту та просування національних інтересів;
- законослухняність – дотримання норм міжнародного та національного права навіть у ситуаціях, що створюють етичні дилеми;
- рефлексію наслідків своїх дій – здатність оцінювати й прогнозувати можливі політичні, економічні, соціальні та культурні наслідки прийнятих рішень;
- моральну свідомість – усвідомлення відповідальності перед суспільством, державою та міжнародною спільнотою;
- альтруїзм – готовність діяти в інтересах держави та суспільства навіть якщо це не приносить особистої вигоди.

3. Діяльнісний компонент (реалізація відповідальності у професійних діях та вчинках). Цей компонент відображає, як відповідальність проявляється у практичній діяльності:

- прийняття обґрунтованих рішень – ухвалення рішень на основі об'єктивного аналізу, а не емоційних чи ситуативних чинників;
- дотримання професійних та етичних стандартів – виконання службових обов'язків відповідно до норм міжнародної дипломатії;
- управління кризовими ситуаціями – швидка й ефективна реакція на непередбачувані події без порушення дипломатичних норм;
- комунікативна відповідальність – точність і коректність у висловлюваннях, урахування можливих інтерпретацій сказаного;
- захист інтересів держави – дипломатична діяльність має бути спрямована на підтримку стратегічних національних цілей.

За результатами теоретичного аналізу професійна відповідальність фахівця з міжнародних відносин може бути визначена як інтегративна професійно важлива якість співробітника, що включає когнітивний, мотиваційний та діяльнісний компоненти, які визначаються специфікою професійної діяльності.

Висновки і перспективи подальших розробок у цьому напрямі. У статті представлено

результати теоретичного аналізу проблеми відповідальності у структурі професійних якостей фахівців із міжнародних відносин. У результаті здійсненого теоретичного аналізу встановлено, що професійна відповідальність відіграє ключову роль у забезпеченні ефективності професійної діяльності, зокрема у сфері міжнародних відносин. Виявлено, що відповідальність забезпечує свідоме, якісне та етично обґрунтоване виконання посадових обов'язків, а також готовність до звітності за професійні дії перед суспільством, колективом і державою. Проаналізовано наукові підходи до структури професійної відповідальності, на основі чого зроблено висновок про її трикомпонентну будову – когнітивний, мотиваційний і діяльнісний компоненти, які відображають усвідомлення, внутрішню мотивацію та практичну реалізацію відповідальності у професійній сфері. Представлено структурну модель професійної відповідальності фахівця міжнародних відносин: когнітивний компонент (усвідомлення особистої відповідальності у професійній діяльності); мотиваційний компонент (соціальна відповідальність, інтернальність локусу контролю); діяльнісний компонент (реалізація відповідальності у професійних діях та вчинках). Установлено, що дипломатична діяльність висуває особливі психологічні вимоги до особистості фахівця, поєднуючи високий рівень професійної компетентності з моральною зрілістю, стратегічним мисленням, емоційною стійкістю та розвиненими комунікативними навичками. З'ясовано, що провідним чинником ефективності дипломатичної служби є такі особистісно-професійні якості, як аналітичність, тактовність, відповідальність та етична свідомість. Зроблено висновок про те, що професійну відповідальність фахівця з міжнародних відносин можна визначити як інтегративну професійно важливу якість співробітника, що включає когнітивний, мотиваційний та діяльнісний компоненти, які визначаються специфікою професійної діяльності.

Перспективним напрямом розвитку наукової проблематики вважаємо емпіричне дослідження, розроблення та апробацію програми з оптимізації розвитку професійної відповідальності фахівців із міжнародних відносин.

ЛІТЕРАТУРА

1. Крошка Н.П. Особливості розвитку професійної відповідальності майбутніх фахівців ракетно-космічної галузі. *Science and Education a New Demension. Pedagogy and Psychology*. 2018. VI (64). Issue 154. С. 73–76.
2. Савчин М.В. Психологія відповідальної поведінки : монографія. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2008. 280 с.
3. Садова М.А. Теорія та практика професійної відповідальності особистості: дис. ... д-ра психол. наук. Одеса, 2019. 530 с.
4. Бех І.Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ ; Чернівці : Букрек, 2018. 320 с.

5. Кутішенко В.П., Патинок О.П., Ставицька С.О., Вінник Н.Д. Особливості відповідальності як світоглядного феномену студентів-психологів і соціальних працівників на первинному етапі професійної підготовки. *Проблеми сучасної психології*. 2021. № 1. С. 91–100.
6. Shevchenko N. Professional responsibility of psychologists-practitioners: the characteristics and structure. *Psychological journal*, 5(5), 2019. P. 32–44. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.5.3>
7. Шевченко Н.Ф., Іванчук М.Г. Дослідження відповідальності як загальної компетенції у студентів педагогічних спеціальностей. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 2(25). С. 93–100.
8. Патинок О.П. Соціальна відповідальність у професійній діяльності соціального інспектора : колективна монографія. Київ : НПУ імені МП Драгоманова, 2021. С. 150–165. <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/35079/Patynok.pdf?sequence=1>
9. Соколов О.А. Особливості особистісно-професійної відповідальності поліцейських : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2021. 25 с.
10. Zarichanskyi O.A., Sokurenko V.V., & Yevdokimova O.O. Professional responsibility and conscientiousness of civil servants at different stages of professional growth. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, № 9, 2023. P. 191–209. <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-11>
11. Delacroix S. Professional Responsibility: Conceptual Rescue and Plea for Reform. *Oxford Journal of Legal Studies*. Volume 42, Issue 1, Spring 2022, P. 1–26. <https://doi.org/10.1093/ojls/gqab010>
12. Khaleel H.A. The professional sufficiency and its correlation with professional conscience and personal responsibility for teachers. *Journal of Higher Education Theory and Practice*. 2022. Vol. 22 (12). P. 392–418.
13. Hamilton N.W. Professional Responsibility and Professional Identity Formation in a Community of Practice with Alumni. *University of St. Thomas Law Journal*, Vol. 20, No. 1, 2023, U of St. Thomas (Minnesota) Legal Studies Research Paper No. P. 23–12, Available at: <https://ssrn.com/abstract=4533076>
14. Xu J., Li Z., Li S. Legal Ethics and Professional Responsibility in the Legal Profession. *SHS Web of Conferences*. Volume 190, 2024. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202419002006>
15. Закон України «Про дипломатичну службу» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2449-19#Text>
16. Потапенко А.Г. Вплив державного управління на кадрову політику дипломатичної служби. *Інвестиції: практика та досвід*. № 20/2021. <https://doi.org/10.32702/23066814.2021.20.109>
17. Палагусинець Р.В. Актуальні проблеми формування інтелектуального капіталу дипломатичної служби та їх взаємозв'язок із державним управлінням. *Сучасні аспекти науки : колективна монографія / за ред. Є.О. Романенка, І.В. Жукової*. Київ ; Братислава : Кандиба Т.П., 2020. Т. II. С. 51–66.
18. Ковальчук О.С. Психологічні умови формування в технічних університетах соціальної відповідальності майбутніх інженерів : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2012. 244 с.
19. Турчин Я.Б., Дорош Л.О., Івасечко О.Я. Дипломатична та консульська служба. Львів : Львівська політехніка, 2018. 332 с.
20. Melissen J. *Innovation in Diplomatic Practice*. Macmillan, London. 1999. P. 16–17.
21. Шевченко Н.Ф., Буряк О.М. Особливості професійної відповідальності фахівців зовнішньополітичної сфери. *Психологічна наука і практика: сучасні виклики та допомога особистості у кризових умовах : матеріали Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції, м. Київ, 10 квітня 2025 р.* Київ : УДУ ім. М. Драгоманова, 2025. С. 127–131.
22. Carayannis E.G., Campbell D.F.J. Open Innovation Diplomacy and a 21st Century Fractal Research, Education and Innovation (FREIE) Ecosystem. Building on the Quadruple and Quintuple Helix Innovation Concepts and the BMode Knowledge Production System. *Journal of the Knowledge Economy*. 2011. № 2. P. 327–372. <https://doi.org/10.1007/s13132-011-0058-3>
23. Кіссинджер Г. Дипломатія / пер. з англ. М. Гоцацюка, В. Горбатька. Київ : КМ-БУКС, 2020. 864 с.

REFERENCES

1. Kroshka, N.P. (2018). *Osoblyvosti rozvytku profesiinoi vidpovidalnosti maibutnikh fakhivtsiv raketno-kosmichnoi haluzi* [Features of professional responsibility development of future rocket and space industry professionals]. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, 6(64), Issue 154, 73–76. [in Ukrainian].
2. Savchyn, M.V. (2008). *Psykhologhiia vidpovidal'noi povedinky: Monohrafiia* [Psychology of responsible behavior: A monograph]. Ivano-Frankivsk: Misto NV. [in Ukrainian].
3. Sadova, M.A. (2019). *Teoriia ta praktyka profesiinoi vidpovidal'nosti osobystosti* [Theory and practice of personal professional responsibility] Doctoral thesis. Odesa. [in Ukrainian].
4. Bekh, I.D. (2018). *Osobystist' na shliakhu do dukhovnykh tsinnosti: Monohrafiia* [Personality on the path to spiritual values: A monograph]. Kyiv–Chernivtsi: Bukrek. [in Ukrainian].

5. Kutyshenko, V.P., Patynok, O.P., Stavytska, S.O., & Vynnyk, N.D. (2021). *Osoblyvosti vidpovidalnosti yak svitohliadnoho fenomenu studentiv-psykholohiv i sotsialnykh pratsivnykiv na pervynnomu etapi profesiinoi pidhotovky* [Features of responsibility as a worldview phenomenon of psychology and social work students at the initial stage of professional training]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of modern psychology*, (1), 91–100. [in Ukrainian].
6. Shevchenko, N. (2019). *Professional responsibility of psychologists-practitioners: The characteristics and structure*. *Psychological Journal*, 5(5), 32–44. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.5.3>
7. Shevchenko, N.F., & Ivanchuk, M.H. (2022). *Doslidzhennia vidpovidal'nosti yak zahal'noi kompetentsii u studentiv pedahohichnykh spetsial'nostei* [Research on responsibility as a general competence in pedagogical students]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of modern psychology*, (2)25, 93–100. [in Ukrainian].
8. Patynok, O.P. (2021). *Sotsial'na vidpovidal'nist' v profesiinii diial'nosti sotsial'noho inspektora* [Social responsibility in the professional activity of a social inspector]. NPU imeni M.P. Drahomanova, 150–165. <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/35079/Patynok.pdf?sequence=1> [in Ukrainian].
9. Sokolov, O.A. (2021). *Osoblyvosti osobystisno-profesiinoi vidpovidal'nosti politseiskyykh* [Peculiarities of personal and professional responsibility of police officers] Author's abstract of Candidate's dissertation thesis. Kharkiv. [in Ukrainian].
10. Zarichanskyi, O.A., Sokurenko, V.V., & Yevdokimova, O.O. (2023). *Professional responsibility and conscientiousness of civil servants at different stages of professional growth. Insight: The Psychological Dimensions of Society*, (9), 191–209. <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-11>
11. Delacroix, S. (2022). *Professional responsibility: Conceptual rescue and plea for reform*. *Oxford Journal of Legal Studies*, 42(1), 1–26. <https://doi.org/10.1093/ojls/gqab010>
12. Khaleel, H.A. (2022). *The professional sufficiency and its correlation with professional conscience and personal responsibility for teachers*. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 22(12), 392–418.
13. Hamilton, N.W. (2023). *Professional responsibility and professional identity formation in a community of practice with alumni*. *University of St. Thomas Law Journal*, 20(1). <https://ssrn.com/abstract=4533076>
14. Xu, J., Li, Z., & Li, S. (2024). *Legal ethics and professional responsibility in the legal profession*. *SHS Web of Conferences*, 190. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202419002006>
15. Zakon Ukrainy «Pro dyplomatychnu sluzhbu» [Law of Ukraine «On Diplomatic Service»]. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2449-19#Text> [in Ukrainian].
16. Potapenko, A.H. (2021). *Vplyv derzhavnogo upravlinnia na kadrovu polityku dyplomatychnoi sluzhby* [The impact of public administration on the personnel policy of the diplomatic service]. *Investytsii: praktyka ta dosvid – Investments: practice and experience*, (20). <https://doi.org/10.32702/23066814.2021.20.109> [in Ukrainian].
17. Palahusynets, R.V. (2020). *Aktualni problemy formuvannia intelektualnoho kapitalu dyplomatychnoi sluzhby ta yikh vzaiemozviazok z derzhavnym upravlinniem* [Current issues of intellectual capital formation in the diplomatic service and their relationship with public administration]. In Ye.. Romanenko & I.V. Zhukova (Eds.), *Suchasni aspekty nauky – Modern Aspects of Science: Volume II of a Collective Monograph* (pp. 51–66). Kyiv–Bratislava: FOP Kandyba T.P. [in Ukrainian].
18. Kovalchuk, O.S. (2012). *Psykhologichni umovy formuvannia v tekhnichnykh universytetakh sotsial'noi vidpovidal'nosti maibutnikh inzheneriv* [Psychological conditions for the formation of social responsibility of future engineers in technical universities] Candidate's thesis. Kyiv. [in Ukrainian].
19. Turchyn, Ya.B., Dorosh, L.O., & Ivasechko, O.Ya. (2018). *Dyplomatychna ta konsuls'ka sluzhba* [Diplomatic and consular service]. Lviv: Vydavnytstvo Lvivskoi politekhniki. [in Ukrainian].
20. Melissen, J. (1999). *Innovation in Diplomatic Practice*. Macmillan, London. 16–17.
21. Shevchenko, N.F., & Buriak, O.M. (2025). *Osoblyvosti profesiinoi vidpovidalnosti fakhivtsiv zovnishnopolitychnoi sfery* [Features of professional responsibility of foreign policy specialists]. In *Psykhologichna nauka i praktyka: suchasni vyklyky ta dopomoha osobystosti u kryzovykh umovakh – Psychological science and practice: current challenges and assistance to the individual in crisis conditions: proceedings of the International scientific-practical online conference* (Kyiv, April 10, 2025), 127–131. Kyiv: Vyd-vo UDU imeni Mykhaila Drahomanova. [in Ukrainian].
22. Carayannis, E.G., & Campbell, D.F.J. (2011). *Open Innovation Diplomacy and a 21st Century Fractal Research, Education and Innovation (FREIE) Ecosystem. Building on the Quadruple and Quintuple Helix Innovation Concepts and the BMode Knowledge Production System*. *Journal of the Knowledge Economy*, 2, 327–372. <https://doi.org/10.1007/s13132-011-0058-3>
23. Kissindzher, H. (2020). *Dyplomatiia* [Diplomacy] (M. Hotsatsiuk & V. Horbatko, Trans.). Kyiv: Vyd. hrupa KM-BOOKS. [in Ukrainian].

УДК 159.922.7:305-055.2:316.6

DOI <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-3-2>

РЕСУРСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЖІНОК У КРИЗОВИХ УМОВАХ

Губа Н. О.

кандидат психологічних наук, доцент,

завідувач кафедри психології

Запорізький національний університет

вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна

orcid.org/0000-0002-9582-4373

guba.natalya02@gmail.com

Волярська О. С.

доктор педагогічних наук, доцент,

запрошений дослідник філософського факультету

Університет Коменського в Братиславі

вул. Гондова, 2, Братислава, Словацька Республіка

orcid.org/0000-0002-6812-1154

olena.voliarska@uniba.sk

Корж Д. Ю.

магістрант кафедри психології

Запорізький національний університет

вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна

orcid.org/0009-0005-2486-7447

korzh.darina2018@gmail.com

Ключові слова: *жінка, криза, особистість, психологічна підтримка, ресурс, ресурсний потенціал.*

У статті висвітлено результати теоретичного аналізу наукових досліджень зарубіжних та українських учених із вивчення ресурсного потенціалу жінок у кризових умовах життєдіяльності. З'ясовано, що ресурсний потенціал особистості є її ключовим чинником самореалізації та адаптації, особливо в умовах кризових життєвих ситуацій. Проаналізовано сутність внутрішніх ресурсів як суб'єктивно значущих якостей, що забезпечують психологічну стійкість та можливість самовдосконалення. Представлено системний підхід до розуміння ресурсного потенціалу як динамічної, інтегрованої системи, що функціонує у взаємодії із соціальним середовищем і має компенсаційну природу. Розглянуто вплив культурних, соціальних і гендерних чинників на формування особистих ресурсів жінки, зокрема роль віри у власні сили та самоповаги у подоланні життєвих викликів. Доведено, що зарубіжні дослідження ресурсного потенціалу підкреслюють динамічний характер особистості, що накопичує власні ресурси, такі як саморегуляція, відповідальність та емоційна стабільність. Цей універсальний процес базується на фундаментальних психологічних механізмах, що забезпечують внутрішнє зростання незалежно від зовнішніх обставин. Для жінок це означає природну тенденцію до розширення ресурсного потенціалу з віком, що сприяє їх подальшому розвитку та адаптації. Проаналізовано дані лонгітюдних досліджень, які свідчать про динаміку змін особистості та ресурсного потенціалу впродовж життя, акцентовано увагу на особливостях кризового досвіду та його впливі на адаптивні механізми. Визначено, що кризи попри їхній деструктивний потенціал можуть виступати каталізаторами особистісного зростання та переосмислення

життєвих цінностей у жінок. Особливу увагу приділено ролі психологічної підтримки, що сприяє мобілізації як наявних, так і прихованих ресурсів жінки, розкриваючи нові перспективи розвитку та підвищення життєстійкості. Пояснено, що розвиток ресурсного потенціалу у жінок є фундаментальним механізмом ефективної соціально-психологічної адаптації й особистісної трансформації в умовах соціокультурних змін і життєвих криз. Дослідження проведено за підтримки Фонду порятунку вчених Інституту міжнародної освіти (ІІЕ-SRF) США.

RESOURCE POTENTIAL OF WOMEN IN CRISIS SITUATIONS

Guba N. O.

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Psychology Zaporizhzhia National University
Universytetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-9582-4373
guba.natalya02@gmail.com*

Voliarska O. S.

*Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Visiting Researcher at the Faculty of Philosophy
Comenius University in Bratislava
Gondova str., 2, Bratislava, Slovak Republic
orcid.org/0000-0002-6812-1154
olena.voliarska@uniba.sk*

Korzh D. J.

*Master's Student at the Department of Psychology
Zaporizhzhia National University
Universytetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0009-0005-2486-7447
korzh.darina2018@gmail.com*

Key words: *woman, crisis, personality, psychological support, resource, resource potential.*

The article presents the results of a theoretical analysis of scientific research by foreign and Ukrainian scholars on the study of women's resource potential in crisis conditions of life activity. It has been determined that the resource potential of an individual is a key factor in self-realization and adaptation, especially in situations of life crises. The essence of internal resources is analyzed as subjectively significant qualities that ensure psychological resilience and the capacity for self-improvement. A systemic approach is presented to understanding resource potential as a dynamic, integrated system that functions in interaction with the social environment and has a compensatory nature. The influence of cultural, social, and gender factors on the formation of women's personal resources is examined, with particular attention to the role of self-belief and self-respect in overcoming life challenges.

It has been shown that foreign studies of resource potential emphasize the dynamic nature of the individual, who accumulates personal resources such as self-regulation, responsibility, and emotional stability. This universal process is based on fundamental psychological mechanisms that ensure inner growth regardless of external circumstances. For women, this implies a natural tendency to expand their resource potential with age, contributing to further development and adaptation. Data from longitudinal studies

are analyzed, indicating the dynamics of personality change and resource potential throughout life, with a focus on the specifics of crisis experiences and their impact on adaptive mechanisms. It has been established that crises, despite their destructive potential, can act as catalysts for personal growth and the rethinking of life values in women. Special attention is given to the role of psychological support, which facilitates the mobilization of both existing and hidden resources in women, revealing new prospects for development and enhancing resilience. It is explained that the development of women's resource potential is a fundamental mechanism for effective socio-psychological adaptation and personal transformation in the context of sociocultural changes and life crises. The study was conducted with the support of the Institute of International Education's Scholar Rescue Fund (IIE-SRF), USA.

Постановка проблеми. В умовах масштабних соціально-економічних трансформацій та воєнної агресії українське суспільство стикається з необхідністю переосмислення підходів до психологічної підтримки жінок. Зростає науковий та практичний інтерес до вивчення ресурсного потенціалу особистості жінки як важливого внутрішнього резерву, що сприяє емоційній стабілізації, адаптації та стресостійкості в умовах невизначеності. Особливої значущості набувають технології, що спрямовані на виявлення, розвиток і мобілізацію внутрішніх сил жінки як активного суб'єкта змін. Важливою умовою її психологічної стійкості є здатність зберігати цілісність, приймати проактивні рішення та ефективно діяти у кризових ситуаціях. Дослідження ресурсного потенціалу в таких умовах дає змогу глибше зрозуміти внутрішні орієнтири жінки включно зі світоглядними засадами, що визначають її адаптивні можливості. Це відкриває перспективи для створення науково обґрунтованих стратегій психологічної допомоги.

Актуальність вивчення ресурсного потенціалу жінок у кризових обставинах життєдіяльності є ключовим чинником підвищення їх благополуччя та якості життя.

Мета статті – висвітлення результатів теоретичного аналізу наукових досліджень зарубіжних та українських учених із вивчення ресурсного потенціалу жінок у кризових умовах життєдіяльності.

Результати дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Окремі характеристики потенціалу особистості вивчаються у психологічній науці в таких аспектах, як: внутрішні і зовнішні ресурси людини (О. Вернік [2], О. Штепа [8], С.Е. Хобфол [11]); здатність до адаптації (О. Бондаренко [1], Л. Ніколаєв, І. Дмитрик, І. Горбоконь [4]). О. Соркіна, Л. Шинкарьова пропонують аналізувати ресурси у межах теорії психологічного стресу. Під цим поняттям дослідниці визначають «фізичні і духовні можливості людини», які «мобілізуються і тим самим запобігають або применшують дії стресора» [6, с. 58].

У психологічній теорії і практиці феномен ресурсного потенціалу українськими психологами використовується як «енергопотенціал людини» (С. Максименко [3]), «духовний потенціал» (Е. Помиткін [5]).

У сучасній психологічній теорії поняття ресурсу та ресурсного потенціалу особистості набуло значного поширення, зокрема в межах гуманістичної парадигми, де сформувався окремий ресурсний підхід. Його поява зумовлена зростаючою нестабільністю суспільного життя, викликами війни, пандемій і соціальних криз, які потребують від людини нових форм адаптації та внутрішніх опор. Науковий інтерес зосереджується на тих особистісних характеристиках, які сприяють збереженню психічного благополуччя, реалізації потенціалу й ефективному подоланню виникаючих труднощів і кризових подій.

С.Е. Хобфол [13] у межах теорії збереження ресурсів підкреслює, що стрес виникає насамперед унаслідок загрози втрати наявних надбань, що, своєю чергою, стимулює поведінку, спрямовану на їх збереження чи відновлення. Дослідник акцентує увагу на тому, що саме усвідомлення потенційних утрат виступає потужним чинником, який активізує діяльність особистості.

О. Штепа розглядає ресурси як неповторні індивідуальні характеристики особистості, які визначають її здатність ефективно долати життєві труднощі. Дослідниця підкреслює, що саме індивідуальні особливості зумовлюють рівень складності чи легкості подолання стресових впливів і кризових ситуацій [9]. Ресурси виступають важливим внутрішнім механізмом адаптативного процесу, що опосередковує реакції людини на психотравматичні обставини. Вони забезпечують збереження внутрішньої рівноваги та підтримку відчуття особистої дієздатності у складних життєвих умовах.

О. Штепа підкреслює специфіку взаємозв'язку між психологічною та персональною ресурсністю особистості, наголошуючи, що внутрішні ресурси слід розуміти як сильні риси або вла-

стивості людини, які вона сама ідентифікує як свої провідні психічні характеристики [9, с. 783]. Виходячи із цього визначення, внутрішні ресурси можна розглядати як суб'єктивно значущі особистісні якості, що сприймаються індивідом як унікальні та притаманні лише йому сильні боки.

Аналіз психологічної літератури свідчить, що ресурсний потенціал особистості виступає ключовим чинником її самореалізації, що тісно пов'язаний з активною життєвою позицією. Дослідники наголошують, що цей потенціал визначає особистісний розвиток, створюючи умови для ефективної адаптації та безперервного самовдосконалення в умовах кризових життєвих ситуацій. Ресурсний потенціал функціонує як внутрішній двигун, що стимулює зростання і трансформацію особистості. Він є не лише основою подолання труднощів, а й рушієм відкриття нових можливостей і потенціалів. Отже, розвиток ресурсного потенціалу є фундаментальним механізмом підтримки психічної стійкості та психологічної адаптованості людини.

Ресурси як особистісний потенціал жінки можна тлумачити не лише як зовнішні чинники, а й як усвідомлені внутрішні якості, що дають їй змогу адаптуватися до складних життєвих обставин. Згідно зі О. Штепою, ресурси можна поділити на матеріальні та нематеріальні, що дають можливість жінці відновлювати сили, зберігати психологічну стійкість і долати наслідки пережитих психічних травм. Отже, ресурси постають не лише індивідуальною перевагою, а й основою стійкості людини перед викликами життя.

Ресурсний потенціал особистості проявляється у двох взаємопов'язаних формах: актуалізованій (відображає уже реалізовані можливості) та потенційній (містить приховані внутрішні резерви). Це складне й динамічне психологічне утворення, що здатне змінюватися залежно від рівня особистісної активності та особливостей соціокультурного оточення. Така подвійна структура забезпечує гнучкість адаптації особистості й визначає її здатність до розвитку та подолання життєвих викликів.

М. Лондон, В. Сесса та Л. Шеллі [15] зазначають, що розвиток ресурсного потенціалу особистості слід розуміти як багатовимірний процес, який інтегрує інтелектуальні, емоційні та моральні зусилля, що спрямовані на глибоке самопізнання. Він передбачає усвідомлення власних характеристик, підтримку цієї усвідомленості та її активне використання у міжособистісній взаємодії. Ключовими рушійними силами цього процесу, на думку науковців, є самооцінка, самоконтроль, саморегуляція, самовдосконалення, а також соціальна ідентичність і категоризація, що формуються під впливом групової приналеж-

ності. Цей розвиток є безперервним упродовж життя й охоплює здатність особистості усвідомлювати, розуміти, розрізняти емоції та ефективно керувати власними психоемоційними станами.

Л. Ніколаєв, І. Дмитрик, І. Горбоконь [4] довели, що з позиції системного науково-методологічного підходу ресурсний потенціал особистості постає як цілісна, динамічна система внутрішніх і зовнішніх утворень, яка перебуває у постійній взаємодії із соціальним середовищем. Цей потенціал функціонує як інтегрований компонент психологічної системи, що здатна до адаптації та саморегуляції в умовах змін. Його компенсаційна природа виявляється у можливості ресурсів перерозподілятися, зберігатися, відновлюватися чи зменшуватися залежно від умов життєдіяльності. Отже, маємо змогу трактувати ресурсний потенціал як гнучкий механізм, який забезпечує стабільність і цілісність особистості функціонувати в динамічному соціокультурному просторі.

А. Хан та М. Томар [14] зазначають, що багатовікові культурні настанови, гендерні стереотипи та соціальна нерівність суттєво обмежували можливості жінок, перешкоджаючи реалізації їхнього внутрішнього потенціалу та знижуючи психологічну стійкість. У таких умовах вирішального значення набуває розвиток психологічних ресурсів, зокрема віри у власні сили, самоповаги та здатності до самоактуалізації. Ці особистісні якості стають підґрунтям для подолання зовнішніх бар'єрів, зміцнення особистісної автономії та формування позитивної самооцінки. Підтримка самосвідомості й самоцінності відкриває доступ до внутрішніх резервів, які сприяють активному життєвому самовизначенню та розширенню прав і можливостей жінок.

У зарубіжних психологічних дослідженнях [10–12; 17–19] ресурсний потенціал жінки трактується як взаємопов'язаний комплекс психічних, емоційних і фізичних характеристик, що безпосередньо впливають на якість життя. Особистісне зростання у цьому контексті стає не лише чинником мобілізації внутрішніх ресурсів, а й інструментом соціальних змін, здатним трансформувати усталені уявлення про роль жінки в суспільстві.

Аналіз результатів системного огляду та метааналізу праць зарубіжних психологів свідчать, що життєві події здатні суттєво впливати на особистісний розвиток через зміни у щоденних когнітивних, емоційних і поведінкових паттернах. Дослідження колективу науковців Бернського університету Я.Л. Бюлера, С. Крауса та У. Орта [11] показало, що особливо значущий вплив мають кризові події, пов'язані з втратою чогось важливого, адже вони формують стійкі зміни в особистості. При цьому поверхневі характеристики, зокрема

самооцінка та задоволеність життям, є більш чутливими до впливу таких подій, аніж базові риси особистості, як емоційна стабільність чи відповідальність. Ці зміни відображають здатність жінки адаптуватися та мобілізувати внутрішні ресурси згідно із впливом зовнішніх викликів. Кризи, що пов'язані з утратою, можуть запускати процес переосмислення життєвих цінностей, який стимулює трансформацію ресурсного потенціалу та сприяє особистісному зростанню. Отже, складні життєві обставини здатні виступати не лише джерелом стресу, а й каталізатором внутрішніх змін.

Результати досліджень Я.Л. Бюлера, С. Крауса та У. Орта показали, що рівень задоволеності соціальними та романтичними стосунками змінюється протягом життя: він поступово знижується у віці від 20 до 40 років, досягає мінімуму близько 40 років, а потім знову зростає до 65 років, проте стабілізується лише у віці пізньої дорослості [11]. Така динаміка свідчить про циклічний характер емоційного задоволення від міжособистісних зв'язків, що залежить як від вікових змін, так і від життєвого контексту.

В. Блейдорт та його колеги [10] у метааналізі лонгітюдних досліджень установили, що з віком особистість демонструє стійку тенденцію до зростання зрілості, і ця закономірність виявляється незалежно від статі, культурного чи етнічного контексту. У площині вивчення ресурсного потенціалу це свідчить про динамічну природу особистості, здатної розвиватися протягом усього життя. Поступовий рух у бік більшої зрілості супроводжується накопиченням ключових особистісних ресурсів, зокрема здатності до саморегуляції, відповідальності та емоційної стабільності. Універсальність цього процесу вказує на існування базових психологічних механізмів, які забезпечують внутрішнє зростання незалежно від зовнішніх умов. Для жінок це означає, що їхній ресурсний потенціал не лише зберігає здатність до розвитку, а й має природну тенденцію до розширення з віком. Такий розвиток можна розглядати як результат взаємодії життєвого досвіду, особистісної рефлексії та здатності адаптуватися до змін. Це підкреслює важливість підтримки особистісного зростання жінки на всіх етапах її життєвого шляху.

У структурно-генетичній моделі цілісного саморозгортання життєвого світу, що розроблена Т. Титаренко [7], життєві кризи розглядаються як визначальні чинники формування особистісного простору та джерела глибинних змін. Такі кризи часто виникають раптово, мають непередбачуваний характер, але водночас здатні стимулювати потужні внутрішні трансформації. Дослідниця підкреслює, що розвиток особистості відбувається через виникнення нових форм ставлення до

себе та свого соціального оточення, що істотно змінює якість життєвого досвіду. Саме система домінуючих ставлень до себе та інших визначає вектор і глибину розкриття ресурсного потенціалу. Г. Чуйко та М. Комісарик [8] також підтверджують таке розуміння появи і впливу криз на життя особистості.

За наявності належної психологічної підтримки та розвиненої здатності до саморефлексії кризовий досвід може стати потужним каталізатором особистісного зростання. Погоджуємося з ученою, що ефективний розвиток ресурсного потенціалу в кризових ситуаціях передбачає комплексну роботу психолога, що спрямована на активізацію внутрішніх резервів жінки, використання нею зовнішніх ресурсів соціально-психологічної підтримки та формування гнучких стратегій подолання проблем і кризових станів.

Для жінок, які переживають складні періоди життя, підтримка у вигляді соціальних і романтичних контактів набуває особливого значення. Вона може виступати джерелом емоційної стабільності, підвищення самооцінки та відчуття власної цінності. Отже, соціально-емоційні стосунки у критичні періоди життя виконують не лише підтримувальну, а й ресурсну функцію, сприяють зміцненню психологічної стійкості жінки.

У психологічній теорії та практиці науковцями криза розглядається як переломний етап у житті особистості, що знаменує якісний перехід від одного способу існування до іншого, супроводжуючись переглядом власних цінностей та життєвих орієнтирів. На нашу думку, для жінки цей період може стати як джерелом значних психологічних труднощів, так і потужним стимулом розвитку її ресурсного потенціалу.

Внутрішні причини кризи зазвичай пов'язані зі змінами у структурі особистості, коли виникає потреба у новому форматі самореалізації чи засвоєнні нових соціальних ролей, проте зовнішні умови ще не сприяють їх реалізації. Така невідповідність між внутрішнім прагненням і можливостями середовища створює напруження, здатне перерости у глибоку психологічну травму. Зовнішні детермінанти кризи пов'язані із соціальними, економічними або культурними змінами, що змушують жінку переглядати усталені ролі та очікування. Якщо нові умови позбавляють звичних орієнтирів і не дають швидкої заміни старих ролей новими, це може поглибити відчуття нестабільності та втрати контролю. Уважаємо, що в таких обставинах важливим стає розвиток внутрішніх ресурсів: психологічної стійкості, гнучкості мислення, здатності адаптуватися та підтримувати позитивну самооцінку. Саме ці психологічні ресурси дають змогу жінці трансформувати кризу з джерела деструкції на поштовх до

особистісного зростання і розширення власних можливостей.

Узагальнення результатів сучасних досліджень зарубіжних [12; 14; 17–19] та українських [8; 9; 16; 20] науковців дає змогу відзначити, що періоди криз у жінок впливають на них як глибоке внутрішнє потрясіння, що виникає через відчуття неможливості продовжувати жити за звичним сценарієм і супроводжується переосмисленням життєвих цінностей, зміною самосприйняття та пошуком нових соціальних і особистісних орієнтирів в умовах невизначеності. З'ясовано, що криза формується під впливом як зовнішніх обставин, так і внутрішніх чинників, які можуть блокувати подальший особистісний розвиток жінки. Однак не кожна жінка здатна пройти через кризу конструктивно, адаптація до змін потребує свідомих зусиль і ресурсів. Успішне подолання кризи стає можливим тоді, коли жінка усвідомлює важливість опертя на власні психологічні ресурси, що сприяють ефективній психологічній стійкості та соціально-психологічній адаптації. Роль психологічної підтримки полягає не лише в активізації наявних сильних сторін, а й у глибокому розумінні їхніх меж та потенціалу жінками. Особливо важливим є розвиток прихованих або недостатньо сформованих ресурсів, які відкривають нові перспективи для особистісного зростання і відновлення після кризових переживань.

Висновки і перспективи подальших розробок у цьому напрямі. Кризові стани в житті жінок варто розглядати не лише як джерело деструкції, а й як потенційний каталізатор конструк-

тивних змін та особистісного зростання. Процес їх подолання може стати підґрунтям для переосмислення життєвих пріоритетів, формування нових адаптивних стратегій та розвитку внутрішньої стійкості. Такий досвід відкриває можливості для оновлення особистісної структури та розширення ресурсного потенціалу, що підсилює здатність ефективно діяти у складних обставинах.

Психологічна допомога в кризі має бути спрямована не лише на мобілізацію вже наявних сильних боків, а й на усвідомлення жінкою власних можливостей та обмежень. Важливо приділяти увагу розвитку прихованих або недостатньо реалізованих ресурсів, їх розкриття створює нові шляхи для особистісного прогресу. Системна робота із внутрішніми резервами дає змогу підвищити життєстійкість і здатність до гнучкої адаптації. Розвиток особистісних ресурсів у цьому контексті стає ключовим чинником ефективного подолання кризових періодів. Отже, криза може виконувати роль важливого етапу психологічного розвитку, що сприяє не лише відновленню, а й поглибленню потенціалу жінки.

Здійснене теоретичне дослідження не вичерпує повноти проблеми розвитку ресурсного потенціалу особистості жінки у кризові періоди життя. До перспективних напрямів подальших досліджень відносимо: розгляд практик надання психологічного консультування жінкам у кризових станах; вивчення зарубіжного досвіду психологічного супроводу жінок, що пережили травматичні події.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко О.І. Особистісний потенціал як психолого-педагогічна проблема. *Advanced Linguistics*. 2023. № 11. С. 123–127.
2. Вернік О.Л. Ресурси у життєдіяльності особистості: психологічний зміст проблеми. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. IX. Вип. 12. С. 47–57.
3. Максименко С.Д. Психогенетичний потенціал особистості : монографія. Київ : Людмила, 2021. Т. II. 704 с.
4. Ніколаєв Л.О., Дмитрик І.Я., Горбоконь І.В. Ресурс особистості як психологічний феномен. *Габітус*. 2023. Вип. 50 С. 93–103. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.50.17>
5. Помиткін Е.О. Психологічна діагностика духовного потенціалу особистості : посібник. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 144 с.
6. Сорокіна О.А., Шинкарьова Л.В. Особистісні ресурси дружин учасників бойових дій у складних життєвих ситуаціях. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. № 3. С. 56–62. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-7>
7. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина. Київ : Главник, 2007. 144 с.
8. Чуйко Г., Комісарик М. Проблема життєвих криз особистості у психології. *Psychological journal*. 2019. Т. 5. № 1. С. 41–56. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21.3>
9. Штепа О.С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка*. 2013. Вип. 21. С. 782–791.
10. Bleidorn W. Personality stability and change: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*. 2022. Vol. 148(7–8). P. 588–619. DOI: <https://doi.org/10.1037/bul0000365>
11. Bühler J.L., Krauss S., Orth U. The development of relationship satisfaction across the life course: A

systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 2021. Vol. 147(10). P. 1012–1053. DOI: <https://doi.org/10.1037/bul0000342>

12. Henry S., Möttus R. Traits and adaptations: A theoretical examination and new empirical evidence. *European Journal of Personality*. 2020. Vol. 34(3). P. 265–284. DOI: <https://doi.org/10.1002/per.2248>
13. Hobfoll S.E. The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*. 2001. № 50. P. 337–421.
14. Khan A., Tomar M. Empowering her mind within the context of women empowerment. *International Journal of Creative Research Thoughts*. 2023. Vol. 11(7). P. a322–a326. URL: <https://ijcrt.org/papers/IJCRT2307035.pdf> (date of application: 14.07.2025).
15. London M., Sessa V., Shelley L. Developing Self-Awareness : Learning Processes for Self-and Interpersonal Growth. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2022. № 10 (1). P. 261–288. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-044531>
16. Overchuk V. et al. Psychological assistance to the individual in situations of life crises using narrative practices. *Amazonia Investiga*. 2023. Vol. 12 (63). P. 188–197. DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2023.63.03.17>
17. Park N., Peterson C. Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College & Character*. 2009. Vol. X. № 4. DOI: <https://doi.org/10.2202/1940-1639.1042>
18. Singh G. Empowering Women through Education: A Pathway to Economic, Social, and Political Progress in India. *International Journal of Management Studies and Social Science Research*. 2025. Vol. 7. P. 45–49. DOI: <https://doi.org/10.56293/IJMSSSR.2025.5405>
19. Sharma A., Panda S. Women's Empowerment Through Psychological Patterns and Behavioral Implications with Cultural Determinants and Indicators. In: Singh, A., Bhadouria, R., Tripathi, S., Modi, R., Gupta, S. (eds) *Empowering Indian Women Through Resilience*. Springer, Singapore. 2024. P. 133–150. DOI: https://doi.org/10.1007/978-981-96-0986-4_7
20. Volianiuk N., Bokovets O. Psychological Structure of Innovative Potential of a Personality. *Science and education*. 2017. № 1. P. 9–15. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-1-2>

REFERENCES

1. Bondarenko O.I. (2023) Osobystisnyi potentsial yak psikhologo-pedahohichna problema [Personal potential as a psychological and pedagogical problem]. *Advanced Linguistics*, no. 11, pp. 123–127.
2. Vernik O.L. (2019) Resursy u zhyttiedialnosti osobystosti: psikhologichniy zmist problemy [Resources in personal life: psychological aspects of the problem]. *Aktualni problemy psykholohii*, vol. IX, no. 12, pp. 47–57.
3. Maksymenko S.D. (2021) Psykhohenetychnyi potentsial osobystosti: monohrafiia [Psychogenetic potential of personality: monograph]. Kyiv: «Vydavnytstvo Liudmyla», vol. 1, 704 p.
4. Nikolaiev L.O., Dmytryk I.Ya., Horbokon I.V. (2023) Resurs osobystosti yak psikhologichniy fenomen [Personal resources as a psychological phenomenon]. *Habitus*, no. 50, pp. 93–103. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.50.17>
5. Pomytkin E.O. (2013) Psikhologichna diahnostyka dukhovnoho potentsialu osobystosti: posibnyk [Psychological diagnosis of spiritual potential of personality: textbook]. Kirovohrad: Imeks-LTD, 144 p.
6. Sorokina O.A., Shynkarova L. V. (2020) Osobystisni resursy druzhyn uchasnykh boiovykh dii u skladnykh zhyttievykh sytuatsiiakh [Personal resources of wives of combatants in difficult life situations]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya «Psykhologichni nauky»*, no. 3, pp. 56–62. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-7>
7. Tytarenko T.M. (2007) Zhyttievi kryzy: tekhnolohii konsultuvannia. Persha chastyna [Life crises: counseling techniques. part one]. Kyiv: Hlavnyk, 144 p.
8. Chuiko H., Komisaryk M. (2019) Problema zhyttievykh kryz osobystosti u psykholohii [The problem of personal crises in psychology]. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, vol. 5, no. 1, pp. 41–56. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21.3>
9. Shtepa O.S. (2013) Osoblyvosti zviazku psykholohichnoi ta personalnoi resursnosti osobystosti [Features of the connection between psychological and personal resources of an individual]. *Zbirnyk naukovykh prats KPNU imeni Ivana Ohienka*, no. 21, pp. 782–791.
10. Bleidorn W. (2022) Personality stability and change: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, vol. 148(7–8), pp. 588–619. DOI: <https://doi.org/10.1037/bul0000365>
11. Bühler J.L., Krauss S., Orth U. (2021) The development of relationship satisfaction across the life course: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, vol. 147(10), pp. 1012–1053. DOI: <https://doi.org/10.1037/bul0000342>

12. Henry S., Möttus R. (2020) Traits and adaptations: A theoretical examination and new empirical evidence. *European Journal of Personality*, vol. 34(3), pp. 265–284. DOI: <https://doi.org/10.1002/per.2248>
13. Hobfoll S.E. (2001) The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*, no. 50, pp. 337–421.
14. Khan A., Tomar M. (2023) Empowering her mind within the context of women empowerment. *International Journal of Creative Research Thoughts*, vol. 11(7), pp. a322–a326. Retrieved from: <https://ijcrt.org/papers/IJCRT2307035.pdf> (date of application : 14.07.2025).
15. London M., Sessa V., Shelley L. (2022) Developing Self-Awareness: Learning Processes for Self-and Interpersonal Growth. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, no. 10 (1), pp. 261–288. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-044531>
16. Overchuk V. et al. (2023) Psychological assistance to the individual in situations of life crises using narrative practices. *Amazonia Investiga*, vol. 12 (63), pp. 188–197. DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2023.63.03.17>
17. Park N., Peterson C. (2009) Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College & Character*, vol. X, no. 4. DOI: <https://doi.org/10.2202/1940-1639.1042>
18. Singh G. (2025) Empowering Women through Education: A Pathway to Economic, Social, and Political Progress in India. *International Journal of Management Studies and Social Science Research*, vol. 7, pp. 45–49. DOI: <https://doi.org/10.56293/IJMSSSR.2025.5405>
19. Sharma A., Panda S. (2024) Women's Empowerment Through Psychological Patterns and Behavioral Implications with Cultural Determinants and Indicators. In: Singh, A., Bhadouria, R., Tripathi, S., Modi, R., Gupta, S. (eds) *Empowering Indian Women Through Resilience*. Springer, Singapore, pp. 133–150. DOI: https://doi.org/10.1007/978-981-96-0986-4_7
20. Volianiuk N., Bokovets O. (2017) Psychological Structure of Innovative Potential of a Personality. *Science and education*, no. 1, pp. 9–15. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-1-2>

УДК 378.22.041:[159.923.2:005.336.5]»364»
DOI <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-3-3>

ОСОБЛИВОСТІ САМОПРОЄКТУВАННЯ МАГІСТРАНТАМИ ПСИХОЛОГІЇ ВЛАСНОГО ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Гура О. І.

*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології
Запорізький національний університет
вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-6720-2481
guru.olexandr@gmail.com*

Гура Т. Є.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри менеджменту освіти та психології
Комунальний заклад «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти»
Запорізької обласної ради
вул. Незалежної України, 57А, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-4770-6863
tatianagura16@gmail.com*

Ключові слова:

*самопроєктування,
проєктування, професійний
розвиток, магістранти
психології, війна.*

У статті здійснено аналіз особливостей самопроєктування магістрантами психології власного професійного розвитку. Представлені результати вивчення зарубіжної та вітчизняної наукової літератури засвідчили недостатню увагу вчених до цього феномену. Проаналізовано сутність понять «самопроєктування» і «проєктування», визначено й охарактеризовано їхні спільні і відмінні аспекти, на підставі чого зроблено висновок про те, що самопроєктування професійного розвитку для конкретної особистості передбачає усвідомлення нею власного потенціалу: відповідних професії діяльнісно-рольових та суб'єктивно-діяльнісних компонентів; формування «Я-концепції» як професіонала, постановку мети та розроблення відповідної програми самореалізації; готовності до адаптації та розвитку.

Базовим методом дослідження в роботі визначено метод психобіографії, оскільки саме він належить до генетичних методів, які спрямовані на виявлення змін особистісного та професійного розвитку протягом тривалого часу, виявлення як внутрішніх, так і зовнішніх механізмів, що визначають поведінку людини, її життєвий шлях, спрямованість і досвід. На підставі аналізу демографічних показників та результатів емпіричного дослідження виявлено і презентовано особливості самопроєктування магістрантами психології власного професійного розвитку в умовах війни: тенденція до вікового зростання здобувачів освіти та докорінна зміна вектору їх професійного розвитку; неусвідомленість процесу самопроєктування, його фрагментарність; високий рівень усвідомлення етапу професійної підготовки як елементу життєвої стратегії, механізму подальшої самореалізації; домінування зовнішніх детермінант професійного вибору над внутрішніми; чітке окреслення трьох основних домінантних траєкторій подальшого професійного розвитку та цільового їх наповнення (гуманної – соціального служіння, що спрямована на допомогу і підтримку людей; кар'єрної – професійно-орієнтованої, що передбачає подальший розвиток у професії психолога; трансформаційної, мета якої полягає в адаптації до ринку праці шляхом отримання додаткових можливостей або професійного перепрофілювання).

PECULIARITIES OF SELF-DESIGNING BY MASTER'S STUDENTS IN PSYCHOLOGY OF THEIR OWN PROFESSIONAL DEVELOPMENT IN THE CONDITIONS OF WAR

Gura O. I.

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor;
Professor at the Department of Psychology
Zaporizhzhia National University
Universytetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0001-6720-2481
guru.olexandr@gmail.com*

Gura T. Ye.

*Doctor of Psychological Sciences, Professor;
Professor at the Department of Education Management and Psychology
Municipal Institution «Zaporizhzhia Regional In-Service Teacher Training Institute» of
Zaporizhzhia Regional Council,
Nezalezhnoi Ukrainy str., 57A, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-4770-6863
tatianagura16@gmail.com*

Key words: *self-design,
design, professional
development, psychology
master's students, war.*

The article presents an analysis of the specific features of self-design (self-projecting) in the professional development of master's students in psychology. A review of foreign and Ukrainian scientific literature revealed insufficient scholarly attention to this phenomenon. The essence of the concepts of «self-design» and «design» is examined, and their common and distinct aspects are identified and characterized. Based on this, the conclusion is drawn that self-design of professional development for a particular individual involves the awareness of their own potential: activity-role and subject-activity components relevant to the profession; the formation of a professional self-concept; goal setting and the development of a personal self-realization program; and readiness for adaptation and growth.

The main research method used in the study is the psychobiographical method, as it belongs to the group of genetic methods aimed at identifying long-term changes in personal and professional development, as well as internal and external mechanisms that determine human behavior, life path, orientation, and experience.

Based on the analysis of demographic indicators and the results of empirical research, the article presents the specific features of self-design among psychology master's students in the context of war: the trend of increasing age among students and a radical shift in the vector of their professional development; lack of awareness and fragmentary nature of the self-design process; a relatively high level of awareness of professional training as a part of life strategy and a mechanism for further self-realization; the dominance of external determinants in professional choice over internal ones; and the clear identification of three dominant trajectories of further professional development and their target orientations (conditionally: humane – social service, aimed at helping and supporting people; career – professional development, focused on advancing in the field of psychology; and transformative – adapting to the labor market through acquiring additional opportunities or professional retraining).

Постановка проблеми. Повномасштабні воєнні дії спричинили значні економічні та соціальні трансформації в українському суспільстві, зокрема активізували зовнішню та внутрішню міграцію населення, руйнування соціальних зв'язків та інституцій, зміну соціальних ролей, переформатування ціннісної сфери та призвели до психологічної травматизації населення, зростання рівня тривожності, посттравматичних розладів тощо. Цілком природно, що це, своєю чергою, загостило потребу у фахівцях, здатних надати психологічну підтримку, допомогу у відновленні психоемоційного стану, сприяння в адаптації до нових життєвих реалій і вплинуло на професійні орієнтири здобувачів вищої освіти. Так, за офіційними даними, оприлюдненими Міністерством освіти і науки України (<https://osvita.ua/consultations/93773/>), за кількістю поданих заяв у 2024 р. найпопулярнішою спеціальністю стала «Психологія» (54 394 заяви).

Водночас із метою забезпечення доступності, якості послуг у системі охорони психічного здоров'я, сприяння досягненню психологічного благополуччя та розвитку людини, усунення чинників, що негативно впливають на психічне здоров'я, у 2025 р. був прийнятий Закон України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» (4223-IX від 15.01.2025, <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text>), що суттєво змінює вимоги до професійного розвитку психологів як фахівців у сфері охорони психічного здоров'я, їх унормовує, стандартизує на державному рівні за міжнародними стандартами, а саме: супервізія, атестація та сертифікація за професійними напрямками роботи психологів, обов'язковою вимогою якої є наявність вищої освіти не нижче першого (бакалаврського) рівня у цій сфері, а також теоретичного навчання пропедевтики психічних розладів; створення Національною комісією, яка здійснює сертифікацію, Реєстру надавачів послуг у сфері психічного здоров'я та Державного реєстру саморегульованих організацій у сфері психічного здоров'я, що містять відкриту інформацію про сертифікованих фахівців, тощо.

Отже, зростання кількості здобувачів психологічної освіти на всіх рівнях підготовки, з одного боку, та державне нормування, стандартизація послуг у сфері охорони психічного здоров'я й нові вимоги до професійного розвитку психологів вимагає більш глибокого розуміння ціннісних орієнтацій і мотивації їхнього професійного вибору, усвідомленості та розробленості індивідуальних моделей професійного навчання і перспектив подальшої діяльності, а отже, актуалізує проблему самопроектування їхнього професійного розвитку.

Результати здійсненого аналізу наукових джерел засвідчили актуальність та різноплановість дослідження зазначеної проблематики в різних її аспектах. Так, зарубіжні науковці розглядають професійний розвиток особистості як процес самореалізації у контексті життєвого шляху, зокрема наголошують на: важливості професійної ідентичності у межах соціального розвитку (Е.Н. Еріксон); концепції кар'єрного розвитку через усвідомлення власної ідентичності, сильних і слабих сторін та Я-професійного (D.E. Super); моделюванні взаємодії особистісного та професійного середовища (J.L. Holland); соціокультурних чинниках професійного вибору, суб'єктності особистості у проектуванні власної професійної траєкторії (M.L. Savickas), теорії самодетермінації та чинниках успішності цього процесу (E.L. Deci, R.M. Ryan) та ін. А поняття «самодизайн» і суміжні з ним терміни (self-construction, self-authorship, life design, technologies of the self) активно використовують для позначення процесу формування власної ідентичності, життєвої і професійної траєкторії розвитку (M.L. Savickas, L. Nota, J. Rossier, J.-P. Dauwalder, M.E. Duarte, J. Guichard, A.E.M. Van Vianen та ін.).

У вітчизняній науці традиційно професійне становлення розглядається як складова частина загального розвитку особистості – складний процес її становлення у професійній діяльності. Учені акцентують увагу на: інтеграції особистісного та професійного, суб'єктності та здатності особистості самостійно проектувати свій розвиток, ухвалювати професійні рішення і нести за них відповідальність (Т.В. Бондар); індивідуально-психологічних характеристиках особистості, що забезпечують успішність професіогенезу та свідомого вибору траєкторії життя (С.Д. Максименко); зокрема, наголошують на самопроектуванні як цілеспрямованій діяльності, що базується на рефлексії, прогнозуванні і самоорганізації (Н.В. Чепелева); є свідомою діяльністю, що спрямована на якісні зміни самого себе з метою формування своєї суб'єктності та особистісного зростання (О.М. Даценко); стратегії професійного саморозвитку (Л.М. Карамушка) та ін.

Водночас слід констатувати, що, незважаючи на великий науковий інтерес і вагомий здобутки у вивченні зазначеної проблематики, питання самопроектування майбутніх фахівців конкретної сфери на визначених етапах професіогенезу в умовах війни в Україні є малодослідженим.

Мета статті – визначення та характеристика особливостей самопроектування магістрантами психології власного професійного розвитку в умовах війни.

Результати дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Результати

здійсненого наукового пошуку [3; 5; 7; 10; 11] дають підстави під самопроєктуванням розуміти усвідомлений, цілеспрямований процес, у межах якого людина формує особистісний проєкт розвитку: уявлення про себе і своє майбутнє, життєві перспективи, пріоритетні завдання, методи і засоби їх досягнення, а також забезпечує його постійне коригування залежно від зовнішніх та внутрішніх обставин.

Ураховуючи, що поняття «самопроєктування» є дериватом більш широкого поняття «проєктування», воно має спільні і відмінні від нього аспекти.

Так до спільних ознак зазначених феноменів можна віднести такі:

- починаються з творчого задуму, спрямованого на вирішення певної проблеми;
- є усвідомленими процесами;
- мають діяльнісну та мислєдіяльнісну основу;
- зорієнтовані на майбутнє, яке бачиться в ідеальному плані;
- мають конкретну мету;
- складаються з певних етапів (завдань) і взаємопов'язаних дій, що реалізуються в певних умовах й у встановлені терміни;
- передбачають кінцевий результат із визначеними критеріями та показниками.

Основні відмінності самопроєктування від проєктування полягають у тому, що:

- особистість сама є суб'єктом та об'єктом проєктування (власне Я, життєвий шлях, професійна траєкторія та ін.), мета спрямована на побудову життєвих і професійних стратегій відповідно до власних смислів;
- процес має принципово особистісний характер;
- воно є механізмом, що поєднує сфери свідомості та діяльності особистості;
- має перманентний характер; активізує процеси самоорганізації (самопідготовку, самовираження та самоствердження) на певних етапах життєдіяльності.

Таким чином, самопроєктування професійного розвитку для конкретної особистості передбачає усвідомлення нею власного потенціалу: відповідних професії діяльнісно-рольових (знання, вміння, навички) та суб'єктивно-діяльнісних (індивідуально-психологічні особливості, здібності, якості) компонентів; формування «Я-концепції» як професіонала; постановку мети та розроблення відповідного плану/програми самореалізації; готовність до адаптації та розвитку.

Вибір освітнього рівня «Магістр» у межах нашого дослідження зумовлений тим, що саме він, на нашу думку, є тим етапом професійної підготовки, який має бути найбільш усвідомленим,

запланованим і таким, що вписується в загальний проєкт саморозвитку особистості, оскільки:

- здійснюється в більш дорослому віці, коли особистість уже сформована, пройшла період самоідентичності (за Е.Н. Erikson) і здатна до професійного вибору;
- спирається на попередній досвід підготовки у закладі освіти за такою ж або іншою спеціальністю;
- ураховує досвід професійної діяльності або більш повне уявлення про сутність професії майбутньої та її особливості;
- базується на усвідомленні особистістю свого потенціалу й перспектив самореалізації.

Результати вивчення наукової літератури дають підстави визначити широкий спектр методів дослідження професійного розвитку особистості, які науковці розглядають через призму готовності та мотивації професійного вибору, професійної ідентичності, адаптації до професійного середовища, самопроєктування тощо. Зокрема, це методи лангїтюдного спостереження [18], кейс-стаді [17], стандартизовані тести та опитувальники [8], методи біографічного аналізу (психобіографія) [15], метод інтерв'ювання [5] та ін.

У емпіричній частині нашого дослідження ми будемо спиратися на апробований на попередніх етапах нашої наукової діяльності метод психобіографії [2]. Це зумовлено тим, що саме цей метод належить до генетичних методів дослідження особистості, які спрямовані на виявлення змін її особистісного та професійного розвитку протягом тривалого часу, життєву спрямованість і життєвий досвід особистості, що забезпечується збором та аналізом даних про життєвий шлях, відомостями про об'єктивні події та суб'єктивні переживання особистості в різних життєвих ситуаціях. Метод спрямований на виявлення як внутрішніх, так і зовнішніх механізмів, що визначають поведінку та життєвий шлях особистості, особливо в контексті історично значущих подій, зокрема таких, як війна. Це зумовило формування двох основних підходів до його використання в науковій практиці, які умовно можна розподілити на екстраполярний (зовнішній, об'єктивний, аналітичний) та інтраполярний (внутрішній, суб'єктно-центрований, реконструктивний) підходи.

Перший, екстраполярний, підхід орієнтований на об'єктивний аналіз фактів життя особистості з позиції зовнішнього стороннього спостерігача. Це, як правило, дослідник (прикладами можуть бути S. Freud, H.A. Murray), який спирається на певні психологічні теорії, фокусується на поведінці людини, її результатах та здійснює їх інтерпретацію.

Другий, інтраполярний, підхід до психобіографії передбачає реконструкцію особистістю

смислу свого життя, ґрунтуючись на власних уявленнях, рефлексіях, спогадах, життєвій філософії.

Процедура нашої роботи передбачала написання магістрантами твору на основі реконструйованої формалізованої біографічної анкети, що дало змогу вирішити декілька завдань: *по-перше*, дослідити рівень усвідомлення майбутніми психологами власного професійного шляху: розвиток професійних намірів, наявність професійних династій, вибір майбутньої професії, закладу освіти, особливостей професійного навчання, вибір подальшого місця роботи, перспективи становлення професійної кар'єри та ін.; *по-друге*, створило умови для самопізнання ними своєї особистості, рефлексії етапів свого професійного становлення, реалізації власного професійного «Я»: *по-третє*, психобіографічний метод створив умови для подальшого усвідомлення магістрантами-психологами своєї життєвої стратегії, своїх професійних намірів, проєктування власного професійного майбутнього.

У дослідженні, яке відбувалося протягом 2024–2025 рр., взяли участь 205 магістрантів-психологів, які проходили підготовку за денною та заочною формами навчання. Аналіз демографічних показників та результатів роботи дав змогу виявити особливості самопроєктування професійного розвитку магістрантів-психологів в умовах війни, які необхідно врахувати в контексті подальшої модернізації/розбудови системи відтворення фахівців із психології, а також спроектувати професійний портрет психолога найближчої перспективи.

Серед основних особливостей слід зазначити найзначущі:

По-перше, тенденція до вікового зростання здобувачів освіти та докорінна зміна вектору їхнього професійного розвитку. Так, майбутній психолог – це фахівець жіночої статі (77%), середньої зрілості (49% – 40 і більше років). Більшість, а саме 88% магістрів психології, має попередню освіту (бакалавра, спеціаліста) з інших галузей і спеціальностей (землевпорядники, інженери, фармацевти, юристи, економісти-міжнародники, фахівці ІТ-сфери та ін.), із них лише третина (32%) із відносно близької до психології галузі – освітні науки (вчителі, логопеди, соціальні педагоги тощо).

По-друге, неусвідомленість процесу самопроєктування, його фрагментарність. Так, у 95% магістрантів-психологів не простежується цілісна «Я-концепція» як професіонала, відсутнє чітке планування професійного розвитку, програми самореалізації (наприклад, їхні висловлювання «хотів стати дальнобійником, потім вступив до Гірничого університету, зарплата була погана, тому пішов в ІТ, зараз учусь на психолога», «у

мене немає багато часу на складання довгострокових планів»). Водночас виявлено високий рівень усвідомлення ними етапу професійної підготовки як елементу життєвої стратегії, механізму подальшої самореалізації. У психобіографіях здобувачів освіти простежується стратегічна лінія: ціль/результат магістерської підготовки – місце його застосування (наприклад: «отримавши освіту, зможу працювати в громадській організації з переселенцями», «у мене однозначна і давня ціль – центр духовного розвитку і психологічної освіти», «відкриття власної консультативної практики, а також проведення тренінгів і семінарів» та ін.).

По третє, домінування зовнішніх детермінант професійного вибору над внутрішніми. Більшість здобувачів зорієнтована на перспективу зростання рівня запиту післявоєнного українського суспільства на фахівців спеціальності «Психологія». А отже, використання психологічної освіти як засобу матеріального забезпечення та соціального ліфту. Лише 27% магістрантів-психологів акцентують увагу на психологічній підготовці та подальшій професійній діяльності як психолога як особистісному смислі (наприклад: «наполегливо вчилася, відкривала щось нове для себе і отримувала задоволення», «коли до мене за допомогою звернулася моя знайома людина, я зрозуміла, що психологія дійсно моє призначення»).

По-четверте, чітке окреслення трьох основних домінантних моделей/траєкторій подальшого професійного розвитку та цільового їх наповнення:

1) гуманної – соціального служіння (8% здобувачів), що спрямована на допомогу і підтримку людей, які постраждали внаслідок війни (наприклад: «ще у дитинстві я написала свою мрію – допомагати людям... Працюю у сфері створення відео для брендів. У майбутньому бачу себе у цій професії, але паралельно хотіла б практикувати психологію. Уважаю, що психологія і знання допоможуть мені краще розуміти себе і допомогти людям»);

2) кар'єрної – професійно-орієнтована (27% учасників), що передбачає подальший розвиток у професії психолога, зокрема як військовий психолог або психотерапевт (4%) (наприклад: «після закінчення магістратури в найближчі 2–3 роки планую ще вступити до вишу для отримання освіти безпосередньо військового психолога»; «мої очікування щодо професії психолога виправдалися... планую продовжити подальше навчання у сфері психотерапії»);

3) трансформаційної (65% здобувачів), мета якої полягає в *адаптації до ринку праці шляхом отримання додаткових можливостей* (наприклад: «працюю фармацевтом і бачу себе у цій професії. Хочу успішно закінчити навчання зі

спеціальності «психологія», отримати теоретичні і практичні знання у цій галузі. Продовжити діяльність у фармації з використанням цих знань, оскільки вони необхідні працівникам моєї сфери»; «хочу отримати додаткові навички... та просуватися вгору у теперішній кар'єрі держслужбовця») або *професійного перепрофілювання* (наприклад: «сьогодення показує необхідність бути обізнаним у багатьох напрямках, щоб ... забезпечити собі гідний рівень життя. Я – айтішник і хочу почати власну практику психолога, створювати психологічний контент у соціальних мережах»; «утратила основну роботу, свій єдиний дохід... не буду відкладати своє бажання змінити професію та докладу зусиль на вивчення психології і в майбутньому перекваліфікуюся на психотерапевта»).

Висновки і перспективи подальших розробок у цьому напрямі. Слід констатувати, що повномасштабна війна в Україні зумовила, з одного боку, значні зміни і трансформації вітчизняної системи професійного становлення особистості внаслідок посилення соціального попиту на професії і спеціальності, які мають безпосереднє відношення до повоєнного відновлення країни, захисту держави та допомоги населенню: медицину, соціальну роботу і психологію. З іншого – порушила установлені/прийняті стратегії особистісного та профе-

сійного розвитку багатьох громадян країни і вплинула на їхню мотивацію вибору професії, зокрема психолога, та перспективи професійної самореалізації. Це, своєю чергою, надало актуальності і нового значення самопроєктуванню – механізму особистісної цілісності, збереження суб'єктності в умовах невизначеності, адаптації до мінливих умов навколишнього середовища.

Водночас результати дослідження особливостей самопроєктування магістрів психології в умовах війни дають підстави звернути увагу на такі ключові аспекти: на рівні конкретної особистості – недостатній рівень готовності здобувачів і, як результат, усвідомленості ними самого процесу та його складників, домінування зовнішніх детермінант професійного розвитку над внутрішніми, ситуативність, фрагментарність професійного вибору; на рівні держави – відсутність чіткої системи професійної орієнтації та професійного відбору майбутніх фахівців із психології.

Для подальшого дослідження особливостей самопроєктування особистості на різних етапах її професійного розвитку, у тому числі в інших професійних сферах, спеціального дослідження потребують методологія та інструментарій діагностики рівня її самопроєктувальної компетентності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондар Т.В. Психологічні аспекти професійного становлення особистості. Київ : Логос, 2012. 208 с.
2. Гура О.І. Теоретико-методологічні основи формування психолого-педагогічної компетентності викладача вищого навчального закладу в умовах магістратури : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2008. 470 с.
3. Гура О.І., Гура Т.Є. Психологічні особливості проєктування: від діяльності до мислєдіяльності. *Журнал сучасної психології*. 2024. № 3. С. 18–23.
4. Даценко О.М. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2001. 280 с.
5. Дискурсивні технології самопроєктування особистості : монографія / Н.В. Чепелева та ін. ; за ред. Н.В. Чепелевої. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. 170 с.
6. Карамушка Л.М. Психологія професійної ідентичності особистості. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 196 с.
7. Колярова А.О. Здатність особистості до самопроєктування: постановка проблеми. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2017. № 6. С. 10–14.
8. Психологія професійного самовизначення особистості : монографія / М.С. Корольчук та ін. Київ : Київський національний торговельно-економічний університет, 2018. 280 с.
9. Максименко С.Д. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 368 с.
10. Новська О.Р. Методика самопроєктування фахового розвитку майбутніх учителів музичного мистецтва. *Наука і освіта*. 2016. № 10. С. 52–57.
11. Смульсон М.Л. Місце самопроєктування у проєктній парадигмі. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Т. II. Вип. 8. С. 16–29.
12. Deci E.L., Ryan R.M. The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11, No. 4. P. 227–268.
13. Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. New York: W.W. Norton & Company, 1968. 336 p.
14. Holland J.L. Making Vocational Choices: A Theory of Vocational Personalities and Work Environments. 3rd ed. Odessa, FL : Psychological Assessment Resources, Inc., 1997. 474 p.
15. McAdams D.P. The Person: A New Introduction to Personality Psychology. 4th ed. New York : John Wiley & Sons, 2006. 624 p.

16. Savickas M.L., Nota L., Rossier J., Dauwalder J.-P., Duarte M.E., Guichard J., Van Vianen A.E.M. Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of Vocational Behavior*. 2009. Vol. 75, No. 3. P. 239–250.
17. Stake R.E. The Art of Case Study Research. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 1995. 175 p.
18. Super D.E. A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*. 1980. Vol. 16, No. 3. P. 282–298.

REFERENCES

1. Bondar, T.V. (2012). *Psykhologichni aspekty profesiinoho stanovlennia osobystosti* [Psychological aspects of personality's professional formation]. Kyiv: Logos.
2. Chepeleva, N.V. (Ed.). (2019). *Dyskursyvni tekhnolohii samoproektuvannia osobystosti* [Discursive technologies of personality self-design]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy.
3. Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
4. Datsenko, O.M. (2001). *Psykhologhiia osobystosti* [Psychology of personality]. Kyiv: Lybid.
5. Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W.W. Norton & Company.
6. Gura, O.I. (2008). *Teoretyko-metodolohichni osnovy formuvannia psykhologo-pedahohichnoi kompetentnosti vykladacha vyshchoho navchalnoho zakladu v umovakh mahistratury* [Theoretical and methodological foundations for forming psychological-pedagogical competence of higher education teachers in magistracy] (Doctoral dissertation, 13.00.04 – Theory and methodology of professional education). Kyiv. 470 p.
7. Gura, O.I., & Gura, T.Ye. (2024). Psykhologichni osoblyvosti proiektuvannia: vid diialnosti do myslediialnosti [Psychological features of design: from activity to thought-activity]. *Zhurnal suchasnoi psykholohii*, (3), 18–23.
8. Holland, J.L. (1997). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments* (3rd ed.). Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc.
9. Karamushka, L.M. (2020). *Psykhologhiia profesiinoi identychnosti osobystosti* [Psychology of professional identity of personality]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy.
10. Koliarova, A.O. (2017). Zdatnist osobystosti do samoproektuvannia: postanovka problemy [The ability of the personality to self-design: problem statement]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti*, (6), 10–14.
11. Korolchuk, M.S., Drozdova, Yu.V., Korolchuk, V.M., Osiodlo, V.I., & Syplivyi, A.M. (2018). *Psykhologhiia profesiinoho samovyznachennia osobystosti* [Psychology of professional self-determination of personality]. Kyiv: Kyivskiy natsionalnyi torhovelno-ekonomichnyi universytet.
12. McAdams, D.P. (2006). *The person: A new introduction to personality psychology* (4th ed.). New York: John Wiley & Sons.
13. Maksymenko, S.D. (2008). *Psykhologhiia osobystosti* [Psychology of personality]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury.
14. Novska, O.R. (2016). Metodyka samoproektuvannia fakhovoho rozvytku maibutnikh uchyteliv muzychnoho mystetstva [Methods of self-designing professional development of future music teachers]. *Nauka i osvita*, (10), 52–57.
15. Savickas, M.L., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J.-P., Duarte, M.E., Guichard, J., & Van Vianen, A.E.M. (2009). Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of Vocational Behavior*, 75(3), 239–250.
16. Smulson, M.L. (2014). Mistse samoproektuvannia v proektnii paradyhmi [The place of self-design in the project paradigm]. *Aktualni problemy psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii im. H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. T. II: Psykhologichna hermenevtyka*, (8), 16–29.
17. Stake, R.E. (1995). *The art of case study research*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
18. Super, D.E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16(3), 282–298.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ І САМОТНОСТІ У МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Залановська Л. І.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
Запорізький національний університет
вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-3684-9327
lesia_zalanovskaia@ukr.net*

Железнякова Ю. В.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
Запорізький національний університет
вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0009-0002-1398-3416
jk99799@ukr.net*

Ключові слова: соціальна
ізоляція, самотність,
молодь, війна, психічне
здоров'я, психосоціальна
підтримка.

У статті досліджено психологічні чинники, що спричиняють соціальну ізоляцію та самотність серед молоді під час війни. Основну увагу приділено емпіричному дослідженню, яке включає різноманітні методи збору даних, такі як анкетування, тестування. Наведено результати дослідження, проведеного колективом авторів на базі Запорізького національного університету, у якому взяли участь 62 студенти віком 18–21 року.

Досліджено внутрішні та зовнішні чинники соціальної ізоляції. Внутрішні чинники включають тривожність, депресивні прояви та низьку самооцінку, які загострюють почуття самотності. Зовнішні – охоплюють руйнування соціальної підтримки та втрату стосунків унаслідок війни. Виокремлено об'єктну самотність, що виникає через відсутність значущих зв'язків, та безоб'єктну, яка характеризується відчуженням навіть у соціальному середовищі.

Приділено увагу розгляду питань об'єктної й безоб'єктної самотності. Об'єктна самотність виникає за відсутності значущих стосунків, тоді як безоб'єктна самотність проявляється у відчуженні навіть тоді, коли людина перебуває у соціальному оточенні. Акцентовано на важливості не лише вивчення історій окремих осіб, а й загальних соціальних тенденцій, які можуть сприяти виникненню самотності.

Підкреслено важливість розуміння цієї проблеми в контексті надання психосоціальної підтримки та створення програм, спрямованих на зменшення відчуття ізоляції та сприяння інтеграції молоді у соціум. Результати дослідження можуть бути корисними для психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють із молоддю, що постраждала від війни.

PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF SOCIAL ISOLATION AND LONELINESS IN THE YOUTH DURING WARTIME

Zalanovska L. I.

PhD in Psychology,

Senior Lecturer at the Department of Practical Psychology

Zaporizhzhia National University

Universitetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0000-0002-3684-9327

lesia_zalanovskaia@ukr.net

Zhelezniakova Yu. V.

PhD in Psychology,

Senior Lecturer at the Department of Practical Psychology

Zaporizhzhia National University

Universitetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0009-0002-1398-3416

jk99799@ukr.net

Key words: *social isolation, loneliness, the youth, war, mental health, psychosocial support.*

The present article examines psychological factors that cause social isolation and loneliness among the youth during wartime. The main focus is on empirical research, which includes various methods of data collection, such as questionnaires and testing. The results of a study conducted by the authors' team at Zaporizhzhia National University involving 62 students aged 18–21 are presented.

Internal and external factors of social isolation were analyzed. Internal factors include anxiety, depressive symptoms, and low self-esteem, which exacerbate loneliness. External factors encompass the destruction of social support and the loss of relationships as a result of war. The study distinguishes between object-related loneliness, which arises from the absence of meaningful connections, and non-object-related loneliness, which is characterized by alienation even in a social environment.

The authors pay attention to the consideration of object-related and non-object-related loneliness. Object-related loneliness occurs under the lack of meaningful relationships, while non-object-related loneliness manifests itself in alienation, even when a person is in a social environment. The research emphasizes the importance of studying not only the stories of individuals but also general social trends that can foster loneliness.

The significance of understanding the relevant problem in the context of providing psychosocial support and creating programs aimed at reducing feelings of isolation and promoting the integration of the youth into society is emphasized. The research findings are intended for psychologists, social workers, and other professionals working with young people affected by war.

Постановка проблеми. Соціальна ізоляція та самотність є актуальними психологічними проблемами серед молоді, яка зазнає впливу війни. Утрата соціальних зв'язків, тривожність, страх перед майбутнім та відсутність можливостей для соціальної інтеграції є ключовими аспектами, що визначають самотність у молодих людей. У статті представлено аналіз чинників, що сприяють формуванню цих явищ, та їхніх наслідків для психічного здоров'я.

Соціальна ізоляція та самотність часто розглядаються як взаємопов'язані, але різні за своєю природою феномени. Соціальна ізоляція визначається як об'єктивний стан, коли індивід має обмежену кількість соціальних контактів або взаємодій [1].

В умовах війни та масової міграції самотність набуває особливих форм, що пов'язані з утратою звичного соціального середовища, почуття безпеки та стабільності. Людина може відчувати не

лише фізичну ізоляцію, спричинену розлукою з близькими, а й глибокі емоційні переживання, пов'язані з війною, невизначеністю майбутнього та руйнуванням звичних життєвих орієнтирів.

Таким чином, психологічна самотність у період війни є багатогранною проблемою, яка потребує комплексного підходу як у дослідженні, так і у наданні практичних рекомендації щодо допомоги.

Аналіз сучасних українських наукових праць демонструє, що проблема соціальної ізоляції в умовах війни набуває особливої актуальності, насамперед у контексті її впливу на психічне здоров'я та здатність особистості до соціальної адаптації.

Серед останніх досліджень, присвячених впливу воєнного середовища на людину, варто згадати роботу Т. Титаренко, яка розглядає психологічні наслідки травматичного досвіду [2], а також працю М. Орос, що аналізує зміни психічного стану й особистісних рис під час воєнного стану [3].

Н. Харченко та Е. Кузнецов [4] досліджували соціальну ізоляцію в умовах глобальних обмежень, наголошуючи на її значенні для підтримки психічного здоров'я.

Окремої уваги заслуговує дослідження українських психологів М. Хараджи та Г. Труніної [5], присвячене психоемоційному стану студентів у період війни. У своїй роботі вони вказують на поширені прояви агресії, тривожності, апатії та емоційного виснаження серед молоді. Також фіксується зниження мотивації до навчання й незадоволення професійною діяльністю. На думку авторів, значення психологічної допомоги, зокрема психотерапевтичної підтримки, в умовах війни істотно зростає, адже вона сприяє адаптації до складних життєвих обставин.

Соціальна ізоляція та самотність є предметом інтенсивного наукового інтересу в психології, соціології та суміжних дисциплінах. Ці феномени розглядаються як важливі чинники, що впливають на психічне здоров'я, соціальну адаптацію та якість життя особистості. Особливу актуальність ці теми набувають в умовах екстремальних ситуацій, таких як війна, коли соціальні зв'язки руйнуються, а індивіди стикаються з підвищеним ризиком психологічного стресу.

У даному огляді літератури ми розглянемо основні підходи до вивчення соціальної ізоляції та самотності, їх взаємозв'язок з психічним здоров'ям, а також специфіку цих явищ у молоді під час війни [7].

Самотність вважається одним із важких психологічних питань сучасної людини, на її виникнення мають вплив не лише суспільні, а й особистісні чинники, тому варто поглиблювати

й розширювати цілісне бачення даного феномена. Багатоаспектне вивчення специфіки переживання людиною самотності дасть змогу розробити ефективні стратегії щодо її подолання, характерні для нинішньої соціальної ситуації [8].

Мета статті – представити результати дослідження психологічних чинників, що сприяють соціальній ізоляції та самотності серед молоді в умовах війни, а також виявити зв'язки цих явищ із депресією, тривожністю, самооцінкою та соціальною підтримкою.

Мета передбачає вирішення таких завдань:

1. Описати процедуру емпіричного дослідження, визначити вибірку та застосовані методи.
2. Визначити рівні самотності та соціальної ізоляції серед молоді в умовах війни на основі емпіричного дослідження з використанням стандартизованих психодіагностичних методик.
3. Проаналізувати взаємозв'язки між самотністю, соціальною ізоляцією та психологічними змінними, такими як депресія, ситуативна та особистісна тривожність, рівень самооцінки та сприйняття соціальної підтримки.
4. Виявити психологічні предиктори самотності та соціальної ізоляції серед молоді за допомогою кореляційного та регресійного аналізу, визначивши чинники, які мають найбільший вплив на їх переживання.

Результати дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Дослідження складалося з кількох етапів.

На першому етапі було розроблено інструментарій із використанням стандартизованих методик, таких як:

1. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон). Цей інструмент діагностики пропонує оцінити частоту прояву певних відчуттів та думок, пов'язаних із самотністю.
2. Шкала депресії А. Бека – виявляє депресивні симптоми, що можуть супроводжувати ізоляцію.
3. Шкала тривожності Ч. Спілбергера (STAI) – для вимірювання рівня ситуативної та особистісної тривожності. Опитувальник Ч. Спілбергера складається з двох шкал: 1) вимірювання тривожності як емоційного стану; 2) вимірювання тривожності як якості.
4. Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г. Казанцевою) – використовується з метою дослідження самооцінки і побудована у формі традиційного опитування та містить 20 тверджень.
5. Опитувальник соціальної підтримки (MSPSS) – багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки – це інструмент, що оцінює суб'єктивне сприйняття індивідом соціальної підтримки з боку трьох джерел: сім'ї, друзів та

значущих інших. Опитувальник складається з 12 тверджень.

Також на цьому етапі розроблено питання та проведено інтерв'ю серед респондентів. Інтерв'ю було зосереджено на таких темах: соціальні зв'язки до війни та зміни у соціальних зв'язках під час війни; почуття самотності та ізоляції; наслідки соціальної ізоляції; стратегії подолання та уявлення про майбутнє.

На наступному етапі проведено анкетування 62 респондентів віком 18–25 років, серед яких 54 жінки і 8 чоловіків.

Дослідження проводилося з дотриманням етичних норм. Усі учасники були поінформовані про мету дослідження, мали змогу відмовитися на будь-якому етапі і дали інформовану згоду на участь. Особисті дані були анонімізовані.

Особливої уваги заслуговує тематика війни як соціального фону досвіду ізолюваності. Важливо зауважити, що у відповідях на запитання про ізолюваність війна як чинник безпосередньо згадувалася, тоді як у наративах про самотність війна як причина не фігурувала. Це дає підстави припускати, що самотність сприймається більш як особистісний, емоційний стан, тоді як ізолюваність – як соціально зумовлений досвід, зокрема пов'язаний із контекстом бойових дій і втратою безпечного середовища.

За результатами аналізу встановлено, що серед тих, хто не пов'язує своє відчуття ізолюваності з війною, 60,4% не відчують себе ізолюваними, 18,9% зазначили, що іноді переживають ізолюваність, і 20,8% прямо вказали на її наявність.

Натомість серед тих, хто зазначив, що війна є чинником, що спричинив або посилив ізолюваність, 44,4% ствердили, що дійсно відчуваються ізолюваними, ще 33,3% – відчувають ізолюваність іноді, і лише 22,2% не вказали на наявність цього переживання.

Таким чином, війна як соціальний і життєвий контекст суттєво впливає на сприйняття ізолюваності: 77,7% респондентів, які пов'язують свою ізолюваність із війною, так чи інакше переживають її. Для порівняння: лише 39,7% тих, хто не пов'язує свій стан із війною, засвідчили наявність ізолюваності (інколи або постійно). Така різниця дає змогу припустити, що контекст війни виконує роль значущого соціального маркера, що підсилює або актуалізує переживання ізолюваності серед молоді.

Ці дані є особливо важливими у світлі того, що в наративних відповідях учасників, як раніше було вказано, війна не фігурувала як причина самотності, але чітко зазначалась як чинник ізолюваності, що додатково підтверджує семантичне та емоційне розрізнення цих двох понять у суб'єктивному досвіді респондентів.

У дослідженні взяли участь 62 особи, із яких 60 (96,9%) надали валідні дані, а 2 (3,1%) – пропущені. Аналіз комбінаційної таблиці для змінних самотності та відчуття ізолюваності виявив такі закономірності:

Розподіл за рівнем самотності: низький рівень спостерігався у 43,5% респондентів, середній – у 46,8%, високий – у 9,7%. Серед осіб із низькою самотністю переважна більшість (64,7%) не відчувала ізолюваності, тоді як 23,1% – інколи і лише 13,3% – постійно.

Для респондентів із середнім рівнем самотності спостерігався зворотний тренд: 32,4% не відчували ізолюваності, 61,5% – інколи, а 66,7% – часто.

Особи з високою самотністю демонстрували найвищий рівень ізолюваності: лише 2,9% не відчували її, 15,4% – інколи, а 20,0% – постійно.

Більшість респондентів (54,8%) не відчувала ізолюваності, 21,0% – інколи, 24,2% (15 осіб) – постійно.

Отримані дані свідчать про те, що зростання почуття самотності співпадає зі збільшенням частоти відчуття ізолюваності, що підтверджує їх взаємозалежність у досліджуваній віковій групі. Особливо виражено цей зв'язок у осіб із середнім та високим рівнями самотності.

Згідно з аналізом результатів за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон), вибірка розподілилася так: низький рівень самотності зафіксовано у 43,5% учасників, середній рівень – у 46,8%, високий рівень – у 9,7%.

Таким чином, найбільш представленими у вибірці були респонденти з низьким і середнім рівнями самотності, що свідчить про переважно помірне емоційне благополуччя досліджуваної групи.

Аналіз перехресної таблиці «рівень самотності × тип самооцінки» дав змогу виявити змістовні тенденції. Серед респондентів із низьким рівнем самотності домінує завищена самооцінка (72,2%), що може свідчити про компенсаторний або нормативно підтримуваний образ «успішної» молоді особистості. Адекватна самооцінка у цій підгрупі зафіксована у 36,4% випадків, а занижена – лише у 18,2%.

У групі із середнім рівнем самотності найчастіше виявляється адекватна самооцінка (57,6%), що може вказувати на певну емоційну гнучкість респондентів цієї категорії. Занижена самооцінка у них також поширена (54,5%), що може свідчити про латентну вуразливість або компенсаторні коливання в емоційному самосприйнятті. Завищена самооцінка зустрічається рідше (22,2%).

Найбільш виражена деструктивна картина спостерігається серед осіб із високим рівнем самот-

ності: занижену самооцінку демонструють 27,3%, тоді як адекватну – лише 6,1%, а завищену – 5,6%. Це вказує на психологічну уразливість цієї категорії респондентів і потенційну потребу в корекційній роботі.

Аналіз загального рівня самооцінки показав, що адекватна самооцінка є домінуючою (53,2%), завищена – у 29,0%, занижена – у 17,7%.

Такий розподіл свідчить про загалом позитивний образ «Я» у більшості учасників, проте з помітною часткою осіб із нереалістичними чи заниженими уявленнями про себе.

Також було здійснено порівняльний аналіз розподілу рівнів самооцінки серед осіб із різним ступенем суб'єктивного переживання соціальної ізолюваності. Аналіз дав змогу виявити низку тенденцій.

Особи без відчуття ізолюваності (категорія «Ні») найчастіше мали завищену самооцінку (72,2%), що може свідчити про компенсаторну впевненість. Водночас занижена самооцінка спостерігалася у 54,5%, що може відображати внутрішню невизначеність попри відсутність соціальної ізоляції.

Учасники з періодичним відчуттям ізолюваності (категорія «Інколи») частіше за інших мали адекватну самооцінку (24,2%), що може свідчити про гнучкість самоусвідомлення. Занижену самооцінку зафіксовано лише у 9,1%.

У групі з постійним відчуттям ізолюваності (категорія «Так») переважала занижена самооцінка (36,4%), що свідчить про негативний вплив хронічної соціальної ізоляції на образ «Я». Лише 5,6% мали завищену самооцінку.

Загалом 53,2% респондентів продемонстрували адекватну самооцінку, 29,0% – завищену, 17,7% – занижену. Дані підтверджують залежність між переживанням ізоляції та типом самооцінки: чим сильніше відчуття ізолюваності, тим вища ймовірність зниження самооцінки.

Із метою виявлення психологічних чинників, що супроводжують переживання самотності та ізолюваності, було здійснено аналіз зв'язків між указаними змінними та рівнями ситуативної й особистісної тривожності.

Результати перехресного аналізу показали, що серед респондентів із низьким рівнем самотності більшість демонстрували низький або середній рівні ситуативної тривожності (80,0% – за низького рівня тривожності, 51,6% – за середнього). Натомість частка таких респондентів серед осіб із високим рівнем ситуативної тривожності становила лише 26,9%, що вказує на зниження відчуття емоційного комфорту зі зростанням тривожного стану.

У групі з високим рівнем самотності переважала висока ситуативна тривожність (15,4%), що підтверджує гіпотезу про взаємозв'язок між

переживанням самотності та реактивною тривожністю як емоційною відповіддю на ситуації невідзначеності або ізоляції.

Установлено подібну динаміку відносно особистісної тривожності: особи з низьким рівнем самотності частіше мали низький (100,0%) або середній (66,7%) рівень особистісної тривожності, тоді як високий рівень тривожності був характерним для респондентів із середнім або високим рівнем самотності (56,4% і 15,4% відповідно).

Отже, переживання самотності тісно пов'язане з більш стійкими тривожними рисами особистості, що може мати як психогенний, так і ситуативно-мотиваційний характер.

Серед респондентів, які не відчували ізолюваності, 80,0% мали низький рівень ситуативної тривожності, тоді як лише 34,6% із тих, хто постійно переживав ізолюваність, демонстрували високі тривожні показники. Також у групі з періодичним відчуттям ізолюваності лише 19,2% мали високий рівень ситуативної тривожності, що вказує на дещо пом'якшений характер цього впливу.

Подібна картина простежується у випадку з особистісною тривожністю: серед осіб без ізолюваності 100% мали низьку тривожність, 71,4% – середню, а 43,6% – високу. Натомість серед тих, хто відчуває себе ізолюваним постійно, 33,3% мали високий рівень тривожності, що свідчить про психоемоційне навантаження, пов'язане з хронічною ізолюваністю.

Ці дані підтверджують гіпотезу про те, що соціальна ізолюваність впливає на когнітивну оцінку себе, особливо у молодому віці. Виявлені закономірності узгоджуються із сучасними теоріями соціальної психології, які розглядають самооцінку як динамічну характеристику, чутливу до соціального досвіду.

Також метою даного етапу дослідження було встановити особливості взаємозв'язку між суб'єктивним рівнем самотності, переживанням соціальної ізолюваності та рівнем депресії у респондентів. Для цього було здійснено перехресний аналіз змінних.

У вибірці спостерігається чітка диференціація розподілу рівня депресії залежно від інтенсивності переживання самотності. Серед осіб із низьким рівнем самотності 72,7% мали мінімальний рівень депресії, лише 6,7% – легкий, і жоден респондент не продемонстрував помірного депресивного стану. Це свідчить про потенційний захисний ефект низького рівня самотності щодо емоційного благополуччя.

Натомість у групі із середнім рівнем самотності 86,7% респондентів мали легку депресію, 62,5% – помірну, що вказує на виражену тенденцію до погіршення психоемоційного стану зі зростанням відчуття самотності.

У категорії з високим рівнем самотності 37,5% респондентів мали помірну депресію, тоді як частка респондентів із мінімальними проявами депресії була відсутня. Ці результати свідчать про значущий зв'язок між глибоким відчуттям самотності та розвитком клінічно релевантних форм депресії.

Дані також показали кореляцію між частотою переживання ізолюваності та вираженістю депресивних симптомів. У групі, де респонденти не відчували ізолюваності, 69,7% мали мінімальний рівень депресії, тоді як лише 12,5% демонстрували помірні прояви.

Серед осіб, які іноді відчують ізолюваність, 37,5% мали помірну депресію, що вдвічі перевищує відповідний показник для попередньої групи. Найвищий рівень депресивної симптоматики спостерігався серед респондентів, які переживають ізолюваність постійно: 50% із них мали помірну депресію, що є найвищим показником серед усіх категорій.

Результати аналізу демонструють статистично релевантну тенденцію: зростання рівня самотності та частоти переживання ізолюваності пов'язане з підвищенням тяжкості депресивних станів. Найменша депресивна симптоматика спостерігається серед осіб, які не переживають ізолюваності та мають низький рівень самотності. Водночас поєднання високих рівнів самотності та хронічного відчуття соціального відсторонення є чинниками ризику розвитку легких і помірних форм депресії. Ці результати свідчать про необхідність адресного психологічного втручання, спрямованого на подолання соціальної ізоляції як психотравмуючого чинника.

Також було проаналізовано вплив рівня соціальної підтримки з боку ключових значущих осіб: партнера, родини та друзів на суб'єктивне переживання самотності та ізолюваності. Результати дають змогу виявити помітні закономірності та внутрішні відношення між зазначеними змінними.

У групі респондентів із низьким рівнем самотності спостерігається високий рівень підтримки з боку партнера (58,8%), тоді як жоден респондент із цієї групи не відзначив низький рівень підтримки. Це може свідчити про те, що позитивне сприйняття партнерської підтримки має компенсаторний вплив на відчуття самотності.

У контрасті високий рівень самотності частіше зустрічається у респондентів із низьким або середнім рівнем партнерської підтримки (25,8%), що вказує на емоційне дистанціювання в парі як потенційний чинник ізоляції.

У структурі даних прослідковується зв'язок між помірною та високою підтримкою з боку батьківщини і низьким рівнем самотності (57,1%

та 41,9% відповідно). У групі з високим рівнем самотності, навпаки, переважають респонденти з низьким рівнем підтримки від родини (20%), що також може вказувати на емоційну ізоляцію у сімейному колі як предиктор самотності.

Респонденти, які оцінили дружню підтримку як високу, здебільшого належать до групи з низьким рівнем самотності (63,2%), що підтверджує важливість підтримуючих міжособистісних зв'язків поза межами родини. Водночас високий рівень самотності зафіксовано серед осіб із низькою соціальною підтримкою від друзів (25%), що вказує на міжособистісну ізоляцію як важливу характеристику цього стану.

Серед респондентів, які не переживають ізолюваності, більшість відзначає високий рівень підтримки партнера (58,8%), тоді як у групі, що відчуває ізолюваність постійно, лише 23,5% демонструють високий рівень підтримки. Це свідчить про важливість емоційної присутності партнера у профілактиці суб'єктивної соціальної ізоляції.

У групі, що не відчуває ізолюваності, 61,9% респондентів мали високий рівень підтримки родини. Водночас серед тих, хто постійно переживає ізолюваність, лише 19,0% відзначили високий рівень підтримки, а 60% – низький. Це дає змогу припустити, що дефіцит сімейного тепла є значущим чинником для формування стійкого відчуття ізолюваності.

Найвищий рівень дружньої підтримки (68,4%) зафіксовано у групі, що не переживає ізолюваності, тоді як у групі, що відчуває ізолюваність постійно, лише 10,5% мають високий рівень підтримки від друзів, а 50% – низький. Це підкреслює особливу роль соціального кола поза межами сім'ї у збереженні відчуття включеності та підтримки.

Отримані результати свідчать про системний вплив якісної соціальної підтримки на зниження рівня самотності та ізолюваності. Найбільшу значущість у цьому контексті мають емоційно насичені та стабільні стосунки з партнером і друзями, а також родинне середовище. Відсутність підтримки з боку близького оточення асоціюється з підвищенням суб'єктивного переживання ізоляції та самотності, що потребує включення даних аспектів до психопрофілактичних програм і цільової психологічної підтримки.

Із метою виявлення взаємозв'язків між відчуттям самотності та іншими психологічними змінними було проведено кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта Пірсона. Результати аналізу продемонстрували статистично значущі кореляційні зв'язки між низькою змінних, що дає змогу зробити певні висновки щодо структури психоемоційного стану особистості.

Зокрема, рівень самотності виявив позитивну кореляцію з депресією ($r = .563$, $p < .001$), ситу-

ативною тривожністю ($r = .326$, $p = .010$), особистісною тривожністю ($r = .431$, $p < .001$) та суб'єктивним відчуттям ізолюваності ($r = .466$, $p < .001$). Це свідчить про наявність тісного зв'язку між переживанням самотності та підвищеним рівнем емоційного дистресу.

Негативні кореляційні зв'язки виявлено між самотністю та соціальною підтримкою з боку партнера ($r = -.320$, $p = .011$), батьків ($r = -.265$, $p = .037$) і друзів ($r = -.286$, $p = .024$), що свідчить про компенсаторну роль соціальної підтримки у зниженні відчуття самотності. Таким чином, соціальні зв'язки можуть виступати важливим ресурсом психологічного захисту особистості.

Самооцінка також продемонструвала негативний зв'язок як із самотністю ($r = -.393$, $p = .002$), так і з депресією ($r = -.561$, $p < .001$), що підтверджує припущення про її роль як регулятивного механізму емоційного благополуччя. Окрім того, депресія має сильний позитивний зв'язок із ситуативною ($r = .581$, $p < .001$) та особистісною ($r = .517$, $p < .001$) тривожністю, що вказує на їх коморбідність у межах дистрес-реакцій.

Отримані результати дають змогу інтерпретувати переживання самотності як емоційний феномен, що тісно пов'язаний із загальним психічним станом людини, зокрема з депресивними та тривожними симптомами. Значуща роль соціальної підтримки у зниженні рівня самотності та емоційного напруження узгоджується з положеннями соціально-когнітивних теорій стресу, згідно з якими соціальні зв'язки відіграють буферну функцію щодо впливу негативних життєвих подій.

Для наочності нижче наведено узагальнену таблицю кореляцій між рівнем самотності та ключовими психологічними змінними.

Таблиця 1

Кореляція між самотністю та психологічними змінними

Змінна	Коефіцієнт кореляції, r
Депресія	+0,56
Ситуативна тривожність	+0,33
Особистісна тривожність	+0,43
Партнерська підтримка	-0,32
Родинна підтримка	-0,27
Дружня підтримка	-0,29
Самооцінка	-0,39

Як видно з таблиці, найсильніші позитивні зв'язки виявлено з депресією та тривожністю, тоді як соціальна підтримка та самооцінка демонструють захисний ефект проти переживання самотності.

Наявність негативного зв'язку між самооцінкою та індикаторами емоційного дистресу вказує на доцільність розгляду самооцінки як психоло-

гічного ресурсу, що опосередковує вплив соціального контексту на внутрішній стан особистості. У цілому результати емпіричного дослідження підтверджують системний характер взаємозв'язків між емоційним благополуччям, соціальним середовищем та особистісними характеристиками.

Із метою дослідження предикторів відчуття самотності було проведено лінійний регресійний аналіз, у якому як залежну змінну використано суб'єктивне відчуття ізолюваності. До незалежних змінних увійшли: рівень суб'єктивної самотності, депресія, тривожність (ситуативна та особистісна), самооцінка, соціальна підтримка (від партнера, батьків, друзів).

Отримані результати свідчать про те, що модель є статистично значущою ($F(8, 53) = 5.487$, $p < 0.001$) із коефіцієнтом детермінації $R^2 = 0.453$, що означає пояснення 45,3% варіації самотності через включені змінні. Водночас скориговане значення R^2 становить 0.370, що є достатньо високим показником для соціально-психологічних досліджень.

Найбільш вагомими предикторами рівня самотності виявилися депресія ($\beta = 0.409$, $t = 2.716$, $p < 0.01$), відчуття ізолюваності ($\beta = 0.280$, $t = 2.505$, $p < 0.05$).

Ці змінні продемонстрували статистично значущий внесок у прогнозування рівня самотності. Решта предикторів, включаючи соціальну підтримку, тривожність та самооцінку, не мали статистично значущого впливу у межах даної моделі ($p > 0.05$).

Таким чином, результати аналізу дають змогу стверджувати, що депресивний стан має істотний вплив на відчуття самотності, що свідчить на користь гіпотези про депресію як причинний чинник підвищення рівня суб'єктивної самотності. Наявність ефекту ізолюваності як додаткового предиктора підсилює інтерпретацію у контексті деструктивного впливу афективної сфери на сприйняття соціального простору.

Із метою дослідження предикторів відчуття соціальної ізолюваності також було проведено лінійний регресійний аналіз, у якому як залежну змінну використано суб'єктивне відчуття ізолюваності в контексті тих самих незалежних змінних.

Унаслідок статистичної обробки було виявлено, що до фінальної моделі увійшли лише три змінні: особистісна тривожність, самотність та самооцінка. Модель виявилася статистично значущою з коефіцієнтом детермінації $R = 1,000$, що вказує на ідеальну відповідність даних, однак при цьому виникли обмеження щодо обчислення статистик впливу через надмірну корельованість змінних (толерантність досягла нуля).

У фінальній моделі встановлено, що: особистісна тривожність має позитивний зв'язок з відчуттям ізолюваності ($\beta = 0.612$), самооцінка має негативний зв'язок ($\beta = -0.612$), рівень самотності виявився статистично незначущим у межах цієї моделі.

Окрім того, попередній аналіз указує на високі коефіцієнти кореляції між деякими змінними, зокрема між депресією та самотністю ($r = 0.870$), що ускладнює інтерпретацію причинно-наслідкових зв'язків без використання додаткових методів (зокрема, структурного моделювання або латентного аналізу).

Таким чином, попередні результати дають підстави припускати, що внутрішні особистісні чинники, зокрема рівень особистісної тривожності та самооцінки, відіграють визначальну роль у формуванні відчуття соціальної ізолюваності. Натомість депресія і самотність попри високі показники кореляції не виявилися незалежними предикторами у багатофакторній моделі. Цей висновок потребує обережної інтерпретації з урахуванням високої мультиколінеарності та обмеженого обсягу вибірки.

Здійснений регресійний аналіз двох взаємопов'язаних моделей, спрямованих на вивчення причинно-наслідкових зв'язків між депресією, самотністю, ізолюваністю та низкою інших психологічних змінних, дав змогу виявити, що депресивний стан має істотний позитивний вплив на рівень суб'єктивної самотності, що підтверджує гіпотезу про депресію як один із ключових чинників формування стану самотності. Додатково було виявлено, що відчуття соціальної ізолюваності також чинить значущий вплив на самотність, що узгоджується з уявленнями про деструктивний вплив емоційної відчуженості на соціальну інтеграцію особистості.

Щодо відчуття соціальної ізолюваності значущими предикторами виявилися особистісна тривожність і самооцінка, що підкреслює роль інтраперсональних ресурсів і характеристик у формуванні цього стану. При цьому самотність і депресія попри високий рівень кореляції не продемонстрували незалежного предикторного значення у межах багатофакторної моделі, що, ймовірно, зумовлено мультиколінеарністю змінних.

Загалом результати аналізу свідчать про складний, багатовимірний характер взаємозв'язків між депресією, самотністю та соціальною ізолюва-

ністю, а також про провідну роль таких чинників, як емоційна регуляція, рівень тривожності та ціннісно-оцінні конструкти (зокрема, самооцінка) у поясненні цих феноменів. Подальші дослідження доцільно продовжити із залученням ширших вибірок і більш складних статистичних процедур.

Висновки і перспективи подальших розробок у цьому напрямі. Емпіричне дослідження підтверджує складну й багатоаспектну природу переживання самотності та соціальної ізолюваності серед молоді, особливо в умовах прифронтового регіону. Установлено, що самотність виступає, насамперед, емоційно-екзистенційним феноменом, який тісно пов'язаний із депресивною симптоматикою, особистісною та ситуативною тривожністю, а також заниженою самооцінкою. Натомість ізолюваність розглядається молоддю як стан соціального відторгнення або втрати підтримуючих зв'язків, зокрема у зв'язку з військовими діями, які прямо згадувались як причина цього стану.

Наголошено, що депресія є значущим предиктором самотності, тоді як ізолюваність, самооцінка і особистісна тривожність – ключовими чинниками пояснення соціальної відстороненості. Дані також засвідчили, що відчуття самотності та ізолюваності поглиблюється за дефіциту підтримки з боку партнера, родини та друзів, що актуалізує значення якісного соціального оточення. Таким чином, самотність та ізолюваність є різними, але пов'язаними між собою феноменами, які потребують диференційованого психологічного підходу, особливо в умовах травматичного соціального контексту, зокрема війни.

Подальші дослідження доцільно спрямовувати на глибше вивчення структурних взаємозв'язків між феноменами самотності, ізолюваності, тривожності, депресії та самооцінки з використанням методів структурного моделювання та аналізу латентних змінних. Перспективним є також вивчення впливу цифрових форм комунікації на переживання самотності в умовах нестабільного соціального середовища, а також гендерних відмінностей у способах реагування на відчуття втрати контакту. Актуальним є створення й апробація психокорекційних програм, спрямованих на молодь із високим рівнем переживання самотності та ізолюваності, з урахуванням впливу воєнного досвіду, втрат і колективної травми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Holt-Lunstad J. Loneliness and social isolation as risk factors: The power of social connection in prevention. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2021. Vol. 15(5). P. 567–573.
2. Титаренко Т.М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Інститут соціальної та політичної психології НАПН України*. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709114/1/Tytarenko%20T.%20M.-article-Personality%20in%20the%20face%20of%20war%20challenges%20-%20psychological%20consequences%20of%20traumatism.pdf>

3. Орос М.М. Вплив війни на людину. Зміни психіки та характеру в умовах воєнного стану. *Український медичний часопис*. 10.05.2023. <https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.154.241952>
4. Харченко Н., Кузнецов Е. Соціальна ізоляція в контексті пандемії COVID-19. *Тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічні ресурси особистості під час пандемії COVID-19»*. Київ, 2021. С. 73–75. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727984/1/26_10_2021.pdf
5. Хараджи М., Труніна Г. Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 12(30). С. 48–53. [http://dx.doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12\(30\)-793-801](http://dx.doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12(30)-793-801)
6. Ващенко І.В., Айвазян Л.Ю. Проблема діагностичного виміру суб'єктивного відчуття самотності. *Актуальні проблеми соціології, психології*. URL: https://soc.univ.kiev.ua/sites/default/files/library/elopen/actprob16_110-116.pdf
7. Barjaková M., Garneró A., d'Hombres B. Risk factors for loneliness: A literature review. *Social Science & Medicine*. 2023. Vol. 116. P. 163–175.
8. Колісник Л. Емоційно-психологічна ізоляція у сучасному суспільстві. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства*: матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів факультету іноземної філології та соціальних комунікацій. Суми: СумДУ, 2012. С. 108–111.
9. Магдисюк Л.І., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. Вип. 14. С. 136–143.
10. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія і педагогіка*. 2013. Вип. 23. С. 206–214.
11. Singer, C. (2018), Health Effects of Social Isolation and Loneliness Aging Life Care, vol. 28 is. 1 SPRING 2018. Available at: https://www.aginglifecare.org/common/Uploaded%20files/Journal%20Files/ALCA%20Journal%20Spg18_FINAL.pdf#page=4

REFERENCES

1. Holt-Lunstad J. (2021) Loneliness and social isolation as risk factors: The power of social connection in prevention. *American Journal of Lifestyle Medicine*. Vol. 15(5). P. 567–573.
2. Tytarenko, T.M. Osobystist pered vyklykamy viiny: psykholohichni naslidky travmatyzatsii. Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii NAPN Ukrainy [An individual facing the challenges of war: psychological consequences of trauma. Institute of Social and Political Psychology of NAES of Ukraine]. Retrieved from: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709114/1/Tytarenko%20T.%20M.-article-Personality%20in%20the%20face%20of%20war%20challenges%20-%20psychological%20consequences%20of%20traumatism.pdf>
3. Oros M.M. (2023) Vplyv viiny na liudynu. Zminy psykhyky ta kharakteru v umovakh voiennoho stanu [The impact of war on people. Changes in mental health and character under martial law]. *Ukrainskyi medychnyi chasopys*, 10.05.2023 <https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.154.241952>
4. Kharchenko N., Kuznietsov E. (2021) Sotsialna izoliatsiia v konteksti pandemii COVID-19 [Social isolation in the context of the COVID-19 pandemic]. *Tezy dopovidei Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Psykholohichni resursy osobystosti pid chas pandemii COVID-19»*. Kyiv, pp. 73–75. Retrieved from: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727984/1/26_10_2021.pdf
5. Kharadzhly M., Trunina H. (2023) Emotsiino-psykholohichni stan studentskoi molodi pid chas viiny. *Perspektyvy ta innovatsii nauky* [The emotional and psychological state of the student youth during wartime]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, no. 12(30), pp. 48–53. [http://dx.doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12\(30\)-793-801](http://dx.doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12(30)-793-801).
6. Vashchenko I.V., Aivazian L.Yu. Problema diahnostychnoho vymiru subiektyvnoho vidchuttia samotnosti [The problem of diagnostic assessment of subjective feelings of loneliness]. *Aktualni problemy sotsiolohii, psykholohii*. Retrieved from: https://soc.univ.kiev.ua/sites/default/files/library/elopen/actprob16_110-116.pdf
7. Barjaková M., Garneró A., d'Hombres B. (2023) Risk factors for loneliness: A literature review. *Social Science & Medicine*, vol. 116, pp. 163–175.
8. Kolisnyk L. (2012) Emotsiino-psykholohichna izoliatsiia u suchasnomu suspilstvi [Emotional and psychological isolation in modern society]. *Proceedings of the Sotsialnohumanitarni aspekty rozvytku suchasnoho suspilstva: materialy Vseukrainskoi naukovo konferentsii vykladachiv, aspirantiv, spivrobitnykiv ta studentiv fakultetu inozemnoi filolohii ta sotsialnykh komunikatsii*. Sumy: SumDU, pp. 108–111.

9. Mahdysiuk L.I., Prytko I. (2020) Psykholohichni osoblyvosti proiavu samotnosti u yunatskomu vitsi [Psychological characteristics of loneliness in adolescence]. *Psykhologhiia: realnist i perspektyvy* : zb. nauk. pr. Rivne, no. 14, pp. 136–143.
10. Pomazova O.V. (2013) Samotnist yak psykholohichni fenomen [Loneliness as a psychological phenomenon]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia»*. *Psykhologhiia i pedahohika*, no. 23, pp. 206–214.
11. Singer, C. (2018) Health Effects of Social Isolation and Loneliness Aging Life Care, vol. 28 is. 1 SPRING 2018. Retrieved from: https://www.aginglifecare.org/common/Uploaded%20files/Journal%20Files/ALCA%20Journal%20Spg18_FINAL.pdf#page=4

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЛІДЕРСЬКОЇ ПОВЕДІНКИ В КОМЕРЦІЙНИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ МЕТОДАМИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Костишин Н. С.

*кандидат економічних наук, доцент,
доцент кафедри фундаментальних та спеціальних дисциплін
Чортківський навчально-науковий інститут підприємництва і бізнесу
Західноукраїнського національного університету
вул. Степана Бандери, 46, Чортків, Тернопільська область, Україна
orcid.org/0000-0003-2736-4843
kostyshyn.nataliia.s@gmail.com*

Ключові слова:

психологічні методи оцінки, експериментальні дослідження, лідерські якості, поведінкові стратегії, професійна ефективність, емоційний інтелект.

У статті представлено результати експериментального вивчення соціально-психологічних особливостей лідерської поведінки керівників середньої та вищої ланок, які працюють у комерційних організаціях Чортківського району. Метою дослідження є з'ясування рівня сформованості лідерських характеристик, стилів управління та соціально-психологічних якостей за допомогою методів експериментальної психології. У дослідженні взяли участь добровольці з керівного складу, які виявили бажання пройти глибинне психодіагностичне тестування з метою оцінки їхньої професійної компетентності та лідерського потенціалу. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс валідних психодіагностичних методик: методику Уманського – для оцінки організаторських здібностей, методику Фетискіна – для визначення рівня соціальної комунікативності та показників емоційної стабільності, а також опитувальник визначення стилів керівництва за К. Левіним та П. Леппіта, що дає змогу чітко ідентифікувати домінуючі управлінські стилі серед керівників. Аналіз результатів показав, що більшість респондентів володіє лідерськими якостями на рівні середньому або вище середнього, що свідчить про достатній рівень розвитку організаторських і комунікативних здібностей у досліджуваній групі. Найчастіше виявленим є демократично-ліберальний стиль управління, що притаманний 33,3% учасників, що відображає сучасні тенденції у формуванні керівних практик у комерційному секторі. Особливий інтерес становить виявлений унікальний випадок рівноправного поєднання трьох основних стилів управління в одного з керівників, що може свідчити про високий рівень адаптивності та гнучкості у прийнятті управлінських рішень. Проведене дослідження дало змогу сформулювати прикладні пропозиції щодо вдосконалення розвитку лідерського потенціалу в управлінському середовищі. Зокрема, рекомендовано активізувати розвиток емоційної саморегуляції, комунікативної гнучкості, рефлексивної здатності до усвідомлення власного стилю управління. Важливим напрямом виступає упровадження елементів соціально-психологічного практикуму в систему професійного навчання керівників із залученням методів експериментальної психології як інструменту формування ефективної управлінської поведінки, що дасть змогу посилити адаптивність керівників до викликів сучасного бізнес-середовища і сприятиме підвищенню ефективності управлінських процесів у комерційних організаціях.

INVESTIGATION OF THE MANIFESTATIONS OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF LEADERSHIP BEHAVIOR IN COMMERCIAL ORGANIZATIONS USING METHODS OF EXPERIMENTAL PSYCHOLOGY

Kostyshyn N. S.

*Candidate of Economic Sciences, Associate Professor
Chortkiv Educative and Research Entrepreneurship and Business Institute
of West Ukrainian National University
Stepana Bandery str., 46, Chortkiv, Ternopil region, Ukraine
orcid.org/0000-0003-2736-4843
kostyshyn.nataliia.s@gmail.com*

Key words: *psychological assessment methods, experimental research, leadership qualities, behavioral strategies, professional effectiveness, emotional intelligence.*

The article presents the results of an experimental study of the socio-psychological characteristics of leadership behavior among middle and senior managers working in commercial organizations in the Chortkiv district. The purpose of the study was to determine the level of development of leadership traits, management styles, and socio-psychological qualities using methods of experimental psychology. The study involved 12 volunteers from the management staff who agreed to undergo in-depth psychodiagnostic testing to assess their professional competencies and leadership potential. To achieve this goal, a set of validated psychodiagnostic techniques was used: Umansky's method for assessing organizational abilities, Fetiskin's method for determining the level of social communication and emotional stability indicators, and Lewin's, Leppita's leadership style questionnaire, which allows for the clear identification of dominant management styles among leaders. The analysis of results showed that most respondents possess leadership qualities at an average or above-average level, indicating a sufficient development of organizational and communication skills in the studied group. The most frequently identified management style was democratic-liberal, typical for 33.3% of participants, reflecting modern trends in the formation of leadership practices in the commercial sector. Of particular interest was the unique case of an equal combination of all three main management styles in one leader, which may indicate a high level of adaptability and flexibility in decision-making. The study allowed for the formulation of practical recommendations to improve the development of leadership potential in managerial environments. Specifically, it is recommended to enhance the development of emotional self-regulation, communicative flexibility, and reflective ability to be aware of one's own management style. An important direction is the introduction of elements of socio-psychological practicum into the professional training system for managers, involving methods of experimental psychology as a tool for forming effective managerial behavior. This will strengthen leaders' adaptability to modern business challenges and contribute to increasing the efficiency of management processes in commercial organizations.

Постановка проблеми. Лідерство як феномен сучасного прояву якісного управління комерційними організаціями потребує відповідних кваліфікованих лідер-працівників, які будуть об'єднувати у собі організаційні якості, комунікативні міжособистісні вміння, відмінну роботу у команді чи групі та інші соціально-психологічні особливості лідерства, що будуються на довірі, ціннісному підході.

Питання лідерства та його соціально-психологічних аспектів активно досліджується сучас-

ними науковцями та практиками української та зарубіжної психології. Зокрема, І.В. Козак підкреслює важливість розуміння внутрішніх психологічних процесів для розвитку лідерських якостей [1]; О.М. Шевченко доводить, що високий рівень емоційної компетентності сприяє формуванню адаптивних і гнучких стилів керівництва, що позитивно впливає на мотивацію підлеглих [2]; С.В. Дмитренко наголошує на необхідності поєднання класичних психологічних методів із

новітніми технологіями та трендами управління персоналом [3]; Н.І. Климчук акцентує увагу на соціально-психологічних чинниках, що визначають стиль лідерства та міжособистісні відносини в команді, указуючи на важливість гармонійного поєднання особистісних характеристик керівника з груповою динамікою, а от Т.В. Петренко підкреслює важливість міжособистісної взаємодії для формування довіри та командної роботи [5]. Отже, аналіз української літератури свідчить про комплексний підхід до вивчення психології лідерства.

Незважаючи на наявність значної кількості теоретичних та емпіричних розвідок у сфері психології лідерства, сьогодні залишається потреба у дослідженнях, спрямованих на вивчення соціально-психологічних якостей керівників саме в умовах сучасних комерційних організацій нашої країни. Особливо актуальним є питання застосування методів експериментальної психології для комплексної оцінки лідерських характеристик, що дає змогу не лише діагностувати наявний рівень, а й визначити напрями вдосконалення лідерської поведінки.

Мета статті – дослідження проявів соціально-психологічних особливостей лідерської поведінки в комерційних організаціях за допомогою методів експериментальної психології для подальшого вдосконалення управлінських практик і розвитку ефективного лідерства. Для її досягнення проведемо емпіричне вивчення соціально-психологічних якостей лідерської поведінки серед посадових осіб, проаналізуємо отримані дані для виявлення характерних закономірностей, а також розглянемо практичні рекомендації для розвитку та вдосконалення лідерських якостей із метою підвищення ефективності управлінської діяльності.

Результати дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Лідерство – мистецтво якісного планування будь-якого виду діяльності (оперативного та стратегічного), застосування організаційної майстерності щодо виконання роботи співробітниками, стимулювання та заохочення до якісного, ефективного та швидкого отримання кінцевого результату шляхом надихання членів групи (команди) [6]. Головний зміст психологічної природи лідерства полягає у впливі внутрішніх особистісних спонукань людини на її характер, спрямованості до знань управлінських (посадових) позицій.

У сучасній науковій літературі існують різні підходи до визначення ключових соціально-психологічних особливостей справжнього лідера. Наприклад, Пітер Друкер наголошує, що не може існувати уніфікованого, чітко визначеного переліку лідерських рис, оскільки кожна людина є уні-

кальною особистістю із власним життєвим досвідом і характерними рисами. Водночас дослідник виокремлює низку якостей, які можуть бути притаманними ефективному лідеру. Серед них: «здатність наполегливо та інтенсивно працювати, схильність до трудоголізму; уміння формулювати чіткі життєві та професійні цілі; дотримання основних стандартів і принципів незалежно від обставин» [7].

Окрім індивідуальних рис, лідерство також має важливі соціально-психологічні якості. Лідер виступає не лише як організатор чи виконавець, а й як комунікатор, який установлює ефективні взаємозв'язки з іншими членами колективу. Серед таких особливостей варто виокремити вміння впливати на думки й поведінку людей, емоційну стійкість, здатність до емпатії, підтримання групової згуртованості та мотивації. Соціально-психологічний вимір лідерства також включає уміння створювати сприятливий клімат у колективі, розв'язувати конфлікти та формувати довіру.

Ми підтримуємо думку, що ефективним лідером у бізнесі може стати не лише та особа, яка має особистісні амбіційні лідерські якості та призначена на відповідну посаду, а й та, яка через кропіткий шлях навчання, саморозвитку, самовдосконалення своїх інтелектуальних умінь, ціннісно орієнтована, володіє авторитетом серед групи людей (колективу), здатна вести за собою інших через служіння людям [8; 9].

Тож посадовий лідер комерційної організації повинен володіти якомога більшим набором соціально-психологічних особливостей, які можна згрупувати так:

- інтелектуально-комунікативні (високий розвиток особистого інтелекту, уміння спілкуватися з іншими, слухати, технологічні та професійні вміння);
- діагностичні (чітко розбиратися у нестандартних ситуаціях, аналізувати слабкі та сильні боки, можливості компанії та своїх співробітників, визнавати (за необхідності) поразки та помилки);
- гнучкості (адаптовувати стиль керівництва залежно від особливостей, умінь та досвіду роботи конкретних працівників чи їхньої групи);
- партнерства (своїми діями та вчинками підтверджувати партнерські стосунки в колективі шляхом колективного вирішення питань, обговорення складних ситуацій та шляхів їх вирішення тощо);
- ціннісно-особисті (доброзичливість, доброта, смиренність, стриманість у негативних висловлюваннях, а також харизматичні та вольові якості індивіда).

Отже, для комерційних організацій посадове лідерство є запорукою успіху та розвитку самої

компанії. Проте розвиток лідерських якостей у бізнесовій організації сам по собі не трапляється, і успішного лідера своєї компанії неможливо запросити зі сторони. Тому посадове лідерство слід сприймати як стратегічну потребу для ефективного діяльності підприємств і відповідно здійснювати максимум зусиль для розвитку та виховання власних лідерів, які відповідатимуть викликам сучасності та культурно-господарським особливостям діяльності самого бізнесового суб'єкта.

Для ефективного формування комерційною організацією стратегії розвитку соціально-психологічних особливостей посадового лідерства необхідно попередньо з'ясувати проблеми, виявити існуючий рівень лідерських особливостей, дослідити соціальну взаємодію у стосунках між підлеглими. Усе це можливе в результаті проведення діагностики – «науково-практичної діяльності розпізнавання стану об'єкта з погляду його відповідності нормі, здійснюваній на основі підведення даного об'єкта під відомий науці клас, що має на меті прогноз, повернення системи у стан нормального функціонування або підтримку її у цьому стані» [10, с. 215]. Саме за допомогою діагностування можна з'ясувати лідерський потенціал та виявити резерви його вдосконалення і розвитку.

Діагностування соціально-психологічних особливостей лідерства здійснюється широкою системою різноманітних психодіагностичних методів та методик. Сучасна наукова та практична психологія володіє чималим арсеналом даних методів, як новаторських, так і таких, що отримали апробацію часом і досвідом. Звичайно, сьогодні частина класичних методик не дає статистичних результатів через зміни економічних, соціокультурних станів життєдіяльності суспільства. Не всі зарекомендовані методики можливо використати для діагностики лідерського потенціалу саме в конкретних комерційних структурах, оскільки кожна така організація, кожне підприємство, бізнес мають свою індивідуальну спрямованість, специфіку господарювання. Однак більшість із них, на нашу думку, доречно використовувати, оскільки їхні результати, якщо і будуть нести усереднене значення, то все одно дадуть змогу визначити головний вектор розвитку посадового лідерства.

Найбільш популярні та актуальні сьогодні методики діагностики лідерських особливостей та потенціалу проводять у формі бесіди, інтерв'ю, тестування, самодіагностики. Підбір інструментарію для проведення діагностики має урахувати низку особливостей: по-перше, специфіку діяльності самої комерційної організації, по-друге, особливості конкретної досліджуваної групи. Що

стосується останнього, то діагностувати лідерські здібності та потенціали можна в осіб, які на даний момент займають певні посадові рівні, осіб, котрі можуть бути потенційними для призначення на посаду, та осіб, які ще тільки здобувають ази професійного спрямування та компетеностей у закладах вищої освіти.

Із метою з'ясування рівня морально-вольових, інтелектуальних, мотиваційних лідерських якостей та потенційних особливостей у теперішніх та майбутніх керівників комерційних організацій нами проведено відповідне емпіричне дослідження. Воно спрямоване на цільову аудиторію – працівників комерційних організацій, які на момент дослідження займали середні та вищі адміністративні ланки. Вибірку цієї групи становили 12 осіб, котрі належать до управлінського апарату підприємств Чортківського району.

Під час вивчення стану соціально-психологічних особливостей посадовців бізнес-компаній ми зосередили увагу на дослідженні їхніх організаторських здібностей, соціальної перцепції та визначенні стилю керівництва.

Злагоджена робота всього колективу, у тому числі й бізнесового, залежить від організаторських здібностей їхніх керівників. Майстерність визначати чіткі завдання та мету проблеми, залучення відповідних працівників до числа тих, хто вирішуватиме цю проблему; розподіл обов'язків та складення план-схеми розв'язання, визначення відповідальних за кожен етап роботи, здійснення контролю – усе це є елементами, що в сукупності формують організаторські здібності людини. Для їх дослідження використаємо тестову методику «Психологічна оцінка організаторських здібностей особистості в рамках групи», розроблену Л.І. Уманським, А.Н. Лутошкіним, А.С. Чернишовим, Н.П. Фетіскіним [11].

Методика має на меті визначити інтегральний показник організаторських здібностей конкретного індивіда, спираючись на найбільш значимі їхні складники. Усі 12 учасників групи (посадовці бізнес-структур) отримали анкету учасника дослідження з відповідним переліком організаційних якостей лідерства. Їхнє завдання полягало у визначенні власного судження за 5-бальною шкалою, де 5 балів присвоюється рисі, яка у них на даний момент є яскраво вираженою, її прояв постійний; 4 бали притаманні тій якості, яка має частий прояв; 3 бали – епізодичний прояв, що може як чітко помічатися, так і бути слабо вираженим; 2 бали проставляються за малопомітне, дуже рідке вираження якості і 1 бал – за повну відсутність конкретної якості.

Результати оцінки організаторських здібностей чинних посадовців комерційних організацій відображено на рис. 1.

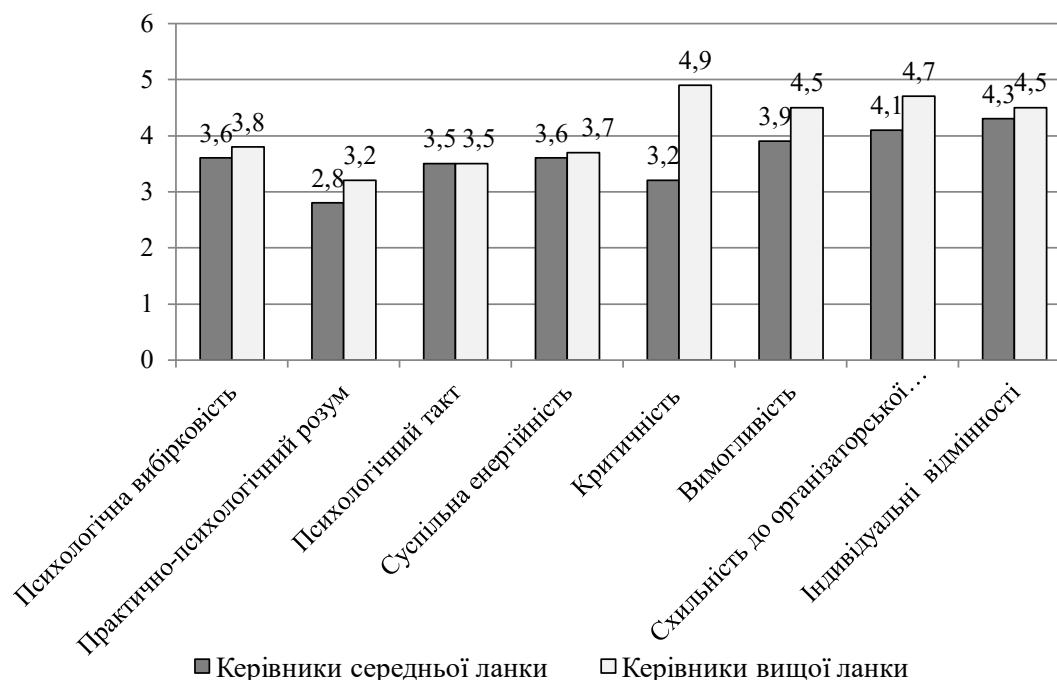


Рис. 1. Результати діагностики організаторських здібностей керівників бізнес-підприємств Чортківського району

Проведене опитування свідчить, що в основі організаторських здібностей керівників вищої ланки управління переважають такі складники, як критичність (середній бал – 4,9), вимогливість та індивідуальні відмінності (по 4,5) та схильність до організаторських здібностей (4,7). Найнижчий рівень показали якості, які мають психологічний складник, особливо практично-психологічний розум (середній бал – 3,2). Оцінка керівників середньої ланки наближена, от тільки вміння аналізувати відхилення діяльності підлеглих від установлених організатором норм (критичність) у цієї категорії на доволі низькому рівні (середній бал – 3,2), і, відповідно, дуже низьке значення має володіння практичною психологією (2,8).

Таким чином, результати аналізу показують, що керівники володіють середнім рівнем організаторських здібностей, особливо важко їм дається саме формування відповідних міжособистісних стосунків, а свої уміння вони розвивають як характерні особливості менеджерів.

Для глибшого вивчення саме психологічних особливостей щодо вміння спілкування керівників у колективі та соціумі дослідження проведено за допомогою методики «Діагностика перцептивно-інтерактивної компетентності» [12]. У результаті її застосування з'ясуємо оцінку таких показників (табл. 1).

Формою проведення даного досліджування була самодіагностика на основі розробленої анкети учасника. Відповіді оцінювалися учасни-

ками за п'ятибальною шкалою, як і за попередньої методики, де найвищий бал виставляється за яскраво виражену характеристику певного показника й у міру її зниження ранжується відповідними балами по спадній до 1.

Результати проведеного дослідження систематизовано і відображено графічним методом (рис. 2).

Аналіз результатів свідчить, що посадовці середньої адміністративної ланки комерційних організацій району є менш готовими до ефективної соціальної взаємодії, а управлінці вищого рівня показали значно кращі результати. Проте характерним є той факт, що обидві криві, які демонструють загальну картину перцепцій, мають ідентичний характер до змін. Тобто найбільш розвиненими є стосунки взаєморозуміння, де середній бал у менеджерів вищої ланки 4,3, а середньої – 3,5 та соціальної автономності – 4,5 та 3,7 відповідно. Найнижчим показником виявився рівень взаємовпливу: у менеджерів вищої ланки середній бал 3,4, а у середньої – 2,9.

Отримані результати показують неготовність сучасними посадовцями комерційних організацій бути для своїх підлеглих лідерами. Їм бракує відповідних навиків та вмінь, особливо соціального взаємовпливу. Загалом за обома проведеними дослідженнями лідерські якості керівників середньої ланки бізнес-підприємств належать до середнього рівня, а от деякі посадовці вищої ланки (дві особи) володіють вищим рівнем, однак узагаль-

Таблиця 1

Перелік показників перцептивно-інтерактивної компетентності

№ п/п	Показник	Характеристика
1	Взаємопізнання	ступінь адекватності оцінки особистісних особливостей партнерів по взаємодії
2	Взаєморозуміння	рівень конфліктності в групі, прояв загальних інтересів, уміння зрозуміти точку зору опонента, іншої людини
3	Взаємовплив	ступінь значущості думки, вчинків інших представників групи, самокорекція, саморефлексія
4	Соціальна автономність	значимість особистісної позиції у спільних діях та організації або участі у спільній діяльності
5	Соціальна адаптивність	благополучність взаємовідносин, задоволеність своїм положенням у групі, гнучкість поведінки, контактність усередині колективу і з зовнішнім оточенням
6	Соціальна активність	спрямованість соціальної орієнтації, провідні мотиви взаємодії з оточуючими, ефективність спільної діяльності

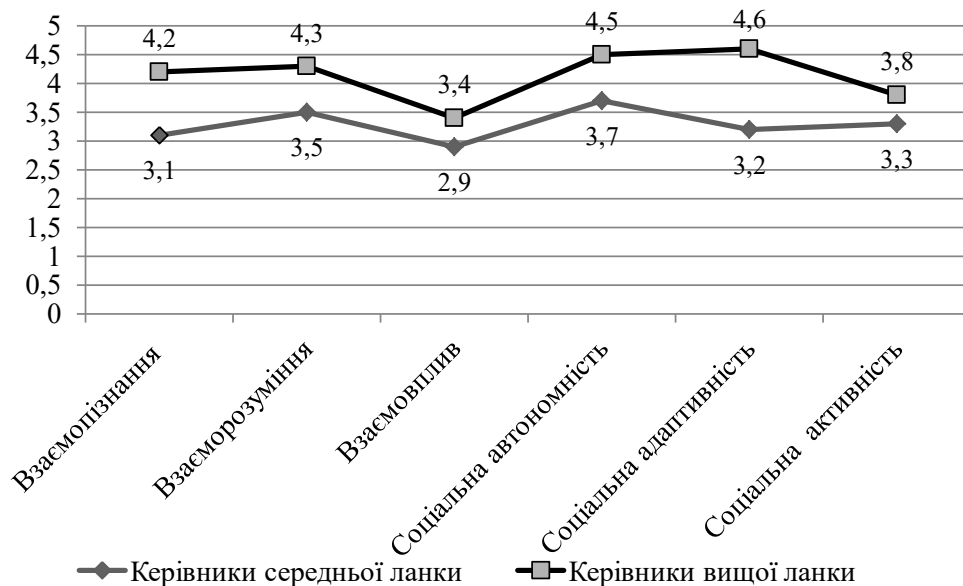


Рис. 2. Результати діагностики перцептивно-інтерактивної компетентності у керівників бізнес-підприємств Чортківського району

нені результати показують також середній рівень лідерського потенціалу всіх керівників.

Якісна робота команди підприємства залежить від особливостей вибраного посадовою особою стилю управління своїми підлеглими. Тому вважаємо за доцільне провести діагностику стилю керівників, які належать до досліджуваної групи. Для дослідження ми вибрали дві методики, щоб з'ясувати домінуючий стиль у посадовців.

Перша – розроблена на поглядах і практичних дослідженнях К. Левина і П. Леппіта й апробована А.О. Дегтяр та М.П. Бублій [13]. Сутність цієї методики полягає у визначенні демократичного, авторитарного чи ліберального стилю управління. При цьому тестові запитання побудовані таким

чином, що учасники під час самоанкетування своїми відповідями показують персоніфіковане сприйняття певного стилю через призму комунікативних, поведінкових та діяльнісних ознак [14]. Відповіді ранжуються за 10-бальною шкалою, індекс відповідного стилю виражається певним рівнем і може бути таким: низький (9–27 балів), середній (36–63 бали) та високий (72–90 балів). Сумарний індекс може коливатися в межах від 27 до 270 балів. Результати проведеної діагностики ми відобразимо у відсотковому співвідношенні, узагальнивши отриманий ансамбль стилів (рис. 3).

На основі аналізу отриманих результатів діагностики стилів керівників комерційних підприємств Чортківського району ми з'ясували під-

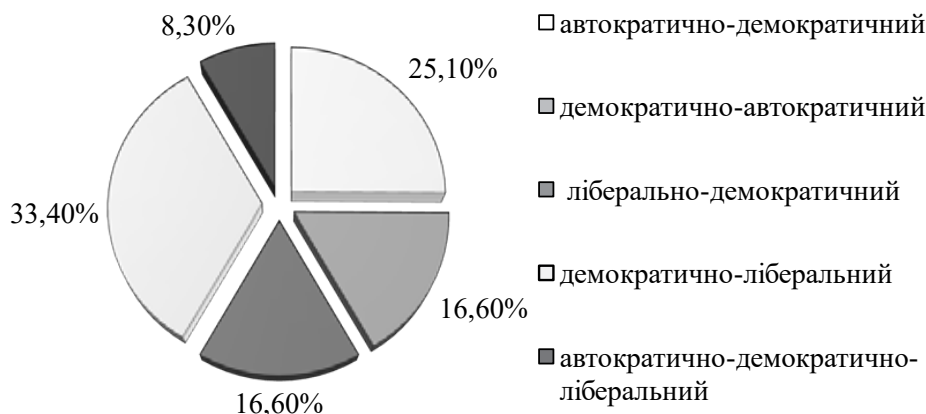


Рис. 3. Результати діагностики стилю посадових керівників бізнес-підприємств Чортківського району

твердження того факту, що у сучасного керівника немає явно вираженого одного з типів лідерства, натомість кожен керівник має свій стиль, що характеризується відповідним набором балів. У результаті діагностики отримано п'ять типів поєднань у трьох посадовців (25,1%), автократично-демократичний стиль (на перше місце ми винесли той тип стилю лідерства, який має більшу перевагу), ліберально-демократичний та демократично-автократичний порівню у чотирьох осіб, що становить по 16,6%, демократично-ліберальний – у чотирьох керівників (33,4%) та один унікальний керівник, стиль якого винятково рідкісного рівноцінного поєднання усіх видів стилів (8,3%).

Таким чином, узагальнюючи діагностичне дослідження, можна констатувати, що результати показали набір лідерських якостей, які притаманні

чинним посадовцям бізнесу, що балансує на різному поєднанні стилів керівника, організаційних здібностях, перцептивних якостях, комунікативних особливостях. Це свідчить, що потенціал розвитку лідерських можливостей є чималий, а тому потрібно застосовувати відповідні механізми та форми його вдосконалення (табл. 2).

Наведені пропозиції дають змогу окреслити системний підхід до розвитку лідерських якостей у посадових осіб, орієнтований як на внутрішньоособистісні, так і міжособистісні складники. Зокрема, увага акцентується на необхідності поєднання теоретичної підготовки з практичними формами навчання, зокрема тренінгами, психологічним консультуванням та методами само-рефлексії. Важливо, що розвиток лідерства розглядається не лише як здобуття управлінських

Таблиця 2

Пропозиції щодо вдосконалення розвитку лідерських якостей посадових осіб

№	Пропозиція	Очікуваний результат
1	Упровадження психодіагностики персоналу	Об'єктивна оцінка лідерського потенціалу, виявлення сильних і слабких сторін
2	Розроблення програм цілеспрямованого лідерського розвитку	Підвищення управлінської компетентності, розвиток м'яких навичок
3	Запровадження менторства і наставництва	Передача управлінського досвіду, формування лідерської культури
4	Тренінги з адаптивного стилю керівництва	Гнучкість у прийнятті рішень, підвищення ефективності взаємодії з командою
5	Розвиток соціального впливу та міжособистісних навичок	Поліпшення комунікації, вміння вирішувати конфлікти, підвищення авторитету керівника
6	Формування культури зворотного зв'язку	Підвищення самоусвідомлення керівників, покращення мікроклімату
7	Підтримка етичного й ціннісного лідерства	Зміцнення довіри, підвищення морального авторитету керівників
8	Створення кадрового резерву лідерів	Формування стабільної системи наступництва, стратегічне планування розвитку персоналу

Джерело: розроблено автором

навичок, а й як процес цілісного вдосконалення особистості керівника, включаючи емоційну стійкість, критичне мислення, комунікативну ефективність. Усі запропоновані заходи спрямовані на створення умов для підвищення ефективності управлінської діяльності та забезпечення соціально-психологічного комфорту в колективі.

Доцільність та практична значущість запропонованих напрямів удосконалення розвитку лідерських якостей підтверджує необхідність їх упровадження у систему професійного зростання посадових осіб, особливо в умовах високої динаміки сучасного бізнес-середовища.

Висновки і перспективи подальших розробок у цьому напрямі. У результаті проведеного дослідження серед керівників середньої та вищої ланок комерційних підприємств Чортківського району встановлено, що більшість учасників володіє середнім та вище середнього рівнями сформованості лідерських якостей, що свідчить про їхню готовність до ефективного управління у сучасних умовах. Використання експериментально-психологічних методик дало змогу здійснити комплексну оцінку організаторських

здібностей, характеру міжособистісних взаємин і домінуючих стилів управління. З'ясовано, що демократично-ліберальний стиль переважає у 33,3% досліджуваних, що вказує на схильність до гнучкого, відкритого стилю керівництва. Водночас унікальним емпіричним випадком став прояв рівноправного поєднання трьох стилів лідерства в одного з керівників, що може свідчити про його адаптивність та здатність гнучко реагувати на змінні умови управління. Удосконалення лідерських якостей доцільно здійснювати через цілеспрямоване формування емоційної саморегуляції, розвиток комунікативної компетентності, а також підвищення рівня рефлексії управлінської діяльності шляхом активного залучення до тренінгових програм та психологічного супроводу.

Отримані результати підтверджують ефективність застосування методів експериментальної психології у вивченні соціально-психологічних особливостей лідерської поведінки та підкреслюють необхідність упровадження психологічного практикуму в систему професійного розвитку сучасних посадовців комерційної сфери.

ЛІТЕРАТУРА

1. Козак І.В. Психологічні особливості лідерства в сучасних організаціях: соціально-психологічний та когнітивний аспекти. Вісник психології і соціальної роботи, 2022. № 15(3). С. 45–58.
2. Шевченко О.М. Емоційний інтелект як чинник ефективності лідерства в умовах трансформаційних процесів. Науковий вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія». 2023. № 28(1). С. 72–85.
3. Дмитренко С.В. Інноваційні підходи до розвитку лідерських компетенцій у менеджерів комерційних організацій. Журнал управління персоналом. 2024. № 10(1). С. 33–47.
4. Климчук Н.І. Соціально-психологічні фактори стилю лідерства та міжособистісних відносин у команді. Вісник соціальної психології. 2025. № 12(4). С. 25–39.
5. Петренко Т.В. Комунікативні навички і мотивація в психології лідерства сучасного суспільства. Психологічний журнал. 2021. № 44(2). С. 110–123.
6. Abdullaev B.A. Leader activities the subject of the study social psychology. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*. 2020. Vol. 8 No. 1. P. 40–44.
7. Друкер П. Енциклопедія менеджменту / пер. з англ. 2014. 432 с.
8. Підгорний К.Ю. Сучасний посадовець-лідер: соціально-психологічні риси і властивості характеру. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти*. 2020. Вип. 4. С. 37–45.
9. Chaayasat Promsri. Training Program Analysis for Leadership 4.0 in Fourth Industrial Revolution. *East African Scholars Journal of Economics, Business and Management*. 2019. Vol. 2. P. 591–597. DOI: 10.36349/EASJEBM.2019.v02i09.017
10. Лугова В.М., Єрмоленко О.А. Діагностика здатності керівника-лідера до ефективної взаємодії. *Проблеми економіки*. 2013. № 3. С. 214–219.
11. Уманський Л.І., Лутошкін А.Н., Чернишов А.С., Фетіскін Н.П. Психологічна оцінка організаторських здібностей особистості в рамках групи. URL: <http://weblib.pp.ua/615-psihologicheskaya-otsenka-organizatorskih-22486.html>
12. Georgiou, G. P. (2021). Toward a new model for speech perception: The Universal Perceptual Model (UPM) of Second Language. *Cognitive Processing*, Vol. 22(2), P. 277–289. URL: <https://doi.org/10.1007/s10339-021-01017-6>
13. Дегтяр А.О., Бублій М.П. Об'єкти діагностики та оцінки управлінського лідерства. Наукова школа академіка Івана Зязюна у працях його соратників та учнів : матеріали 7-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 25–26 травня 2021 р. Харків : НТУ «ХПІ», 2021. С. 21–23.

14. Сторожев Р.І. Система принципів розвитку лідерства в публічному управлінні. *Державне управління та місцеве урядування*. 2020. Вип. 4(47). С. 78–87.

REFERENCES

1. Kozak, I.V. (2022). Psykholohichni osoblyvosti liderstva v suchasnykh orhanizatsiiakh: sotsialno-psykholohichni ta kohnityvnyi aspekty. [Psychological features of leadership in modern organizations: socio-psychological and cognitive aspects]. *Visnyk psykholohii i sotsialnoi roboty*. Vol. 15(3). P. 45–58. [in Ukrainian]
2. Shevchenko, O.M. (2023). Emotsiyni intelekt yak chynnyk efektyvnosti liderstva v umovakh transformatsiinykh protsesiv [Emotional intelligence as a factor in leadership effectiveness in transformational processes]. *Naukovyi visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Seriya psykholohiia*. No 28(1). P. 72–85. [in Ukrainian]
3. Dmytrenko, S.V. (2024). Innovatsiini pidkhody do rozvytku liderskykh kompetentsii u menedzheriv komertsiiynykh orhanizatsii [Innovative approaches to developing leadership competencies in managers of commercial organizations]. *Zhurnal upravlinnia personalom*. No 10(1). P. 33–47. [in Ukrainian]
4. Klymchuk, N.I. (2025). Sotsialno-psykholohichni faktory stylu liderstva ta mizhosobystisnykh vidnosyn u komandi [Socio-psychological factors of leadership style and interpersonal relationships in a team]. *Visnyk sotsialnoi psykholohii*. No 12(4). P. 25–39. [in Ukrainian]
5. Petrenko, T.V. (2021). Komunikatyvni navychky i motyvatsiia v psykholohii liderstva suchasnoho suspilstva [Communication skills and motivation in the psychology of leadership in modern society]. *Psykhologichnyi zhurnal*. Vol. 44(2). P. 110–123. [in Ukrainian]
6. Abdullaev, B.A. (2020). Leader activities the subject of the study social psychology. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*. Vol. 8 No. 1. P. 40–44.
7. Druker P. (2014). Entsiklopediia menedzhmentu / perk.z anhl. 432 p.
8. Pidhornyi, K.Yu. (2020). Suchasnyi posadovets-lider: sotsialno-psykholohichni rysy i vlastyvoli kharakteru [Modern official leader: socio-psychological traits and character properties]. *Problemy ta perspektyvy formuvannia natsionalnoi humanitarno-tekhnichnoi elity*. Vol.4. P. 37–45. [in Ukrainian]
9. Chaiyaset Promsri (2019). Training Program Analysis for Leadership 4.0 in Fourth Industrial Revolution. *East African Scholars Journal of Economics, Business and Management*. Vol. 2. P. 591–597. DOI: 10.36349/EASJEBM.2019.v02i09.017
10. Luhova, V.M., Yermolenko, O.A. (2013). Diahnostyka zdatsnosti kerivnyka-lidera do efektyvnoi vzaiemodii [Diagnostics of a manager-leader's ability to interact effectively.]. *Problemy ekonomiky*. No 3. P. 214–219. [in Ukrainian]
11. Umanskyi, L.I., Lutoshkin, A.N., Chernyshov, A.S. & Fetiskin N.P. (2018). Psykholohichna otsinka orhanizatorskykh zdibnostei osobystosti v ramkakh hrupy [Psychological assessment of an individual's organizational abilities within a group]. URL: <http://weblib.pp.ua/615-psiologicheskaya-otsenka-organizatorskih-22486.html>. [in Ukrainian]
12. Georgiou, G.P. (2021). Toward a new model for speech perception: The Universal Perceptual Model (UPM) of Second Language. Cognitive Processing, Vol. 22(2), P. 277–289. URL: <https://doi.org/10.1007/s10339-021-01017-6>
13. Diehtiar, A.O., Bublil, M.P. (2021). Obiekty diahnostryky ta otsinky upravlinskoho liderstva [Objects of diagnostics and assessment of managerial leadership]. *Naukova shkola akademika Ivana Ziaziuna u pratsiakh yoho soratnykiv ta uchniv: materialy 7 yi Mizhnar. nauk.-prakt. konf., (25–26 travnia 2021 r.)*. Kharkiv: NTU «KhPI». P. 21–23. [in Ukrainian]
14. Storozhev, R.I. (2020). Systema pryntsyypiv rozvytku liderstva v publichnomu upravlinni [System of principles for leadership development in public administration]. *Derzhavne upravlinnia ta mistseve spriamuvannia*. Vol. 4(47). P. 78–87. [in Ukrainian]

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІДЧУТТЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Малина О. Г.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Запорізький національний університет
вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-0615-250X
lenamalina1975@gmail.com*

Грабар К. В.

*студентка спеціальності 053 «Психологія»
факультету соціальної педагогіки і психології
Запорізький національний університет
вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0009-0006-6905-9416
katernahrabar@gmail.com*

Ключові слова: відчуття якості життя, соціальна підтримка, стрес, умови військового стану, резиліентність, українські жінки.

У статті досліджено психологічні особливості відчуття якості життя українських жінок, що знаходяться на прифронтових територіях (мають або не мають дітей), і тих українських жінок, що були вимушені виїхати за кордон і знаходяться в умовах фізичної безпеки під час українсько-російської війни. Мета статті – надати психологічний аналіз суб'єктивного відчуття якості життя українських жінок в умовах російсько-української війни. Аналіз відчуття якості життя українських жінок в умовах повномасштабної тривалої війни було виконано на основі даних, отриманих за шкалою WHOQOL-BREF. Експериментальна частина дослідження полягала у проведенні опитування серед трьох груп жінок віком 25–35 років, які проживають у різних соціальних і безпекових контекстах під час війни. Загальна кількість учасниць – 92 особи. Опитування здійснювалося онлайн через Google Forms. Анкета включала стандартизовані психодіагностичні методики (оцінка якості життя за шкалою ВООЗ, шкала суб'єктивного стресу, шкала соціальної підтримки), а також відкриті питання для якісного аналізу психоемоційного стану респонденток.

Результати свідчать про наявність суттєвих відмінностей у сприйнятті якості життя залежно від життєвого контексту респонденток. Так, українські жінки у прифронтових територіях (особливо з дітьми) демонструють найнижчий рівень якості життя та найвищий рівень стресу, депресії та тривожності. Це вказує на необхідність термінової психологічної підтримки цієї категорії населення. Жінки, що виїхали за кордон, знаходячись в умовах фізичної безпеки, стикаються зі значними труднощами адаптації, що проявляється у середньому рівні депресії та високому рівні стресу.

Суттєвим чинником суб'єктивного відчуття якості життя також виявилися види та інтенсивність соціальної підтримки, що зумовлює необхідність розширення програм соціальної взаємодії та допомоги жінкам як в Україні, так і за кордоном.

Результати підтверджують, що війна суттєво впливає на психоемоційний стан жінок незалежно від того, де вони перебувають. Однак характер цього впливу відрізняється залежно від умов проживання та рівня доступу до соціальної підтримки, що необхідно враховувати під час розроблення програм допомоги.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE PERCEPTION OF QUALITY OF LIFE OF UKRAINIAN WOMEN IN WARTIME CONDITIONS

Malyna O. H.

*Candidate of Psychological Sciences (PhD),
Associate Professor at the Department of Psychology
Zaporizhzhia National University
Universytetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-0615-250X
lenamalina1975@gmail.com*

Grabar K. V.

*Student of Specialty 053 Psychology
of the Faculty of Social Pedagogy and Psychology
Zaporizhzhia National University
Universytetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0009-0006-6905-9416
katerynahrabar@gmail.com*

Key words: *sense of quality of life, social support, stress, martial law, resilience, Ukrainian women.*

The article examines the psychological peculiarities of the perception of the quality of life of Ukrainian women living in the frontline territories (with or without children) and those Ukrainian women who were forced to go abroad and are in conditions of physical security during the Russian-Ukrainian war. The purpose of the article is to provide a psychological analysis of the subjective perception of the quality of life of Ukrainian women in the context of the Russian-Ukrainian war. The analysis of the perception of the quality of life of Ukrainian women in the context of a full-scale protracted war was carried out on the basis of data obtained from the WHOQOL-BREF scale. The experimental part of the study consisted of a survey among three groups of women aged 25–35 living in different social and security contexts during the war. The total number of participants was 92. The survey was conducted online via Google Forms. The questionnaire included standardised psychodiagnostic methods (WHO quality of life assessment, subjective stress scale, social support scale), as well as open-ended questions for qualitative analysis of the psycho-emotional state of the respondents.

The results show that there are significant differences in the perception of quality of life depending on the life context of the respondents. For example, Ukrainian women in the frontline areas (especially those with children) demonstrate the lowest level of quality of life and the highest level of stress, depression and anxiety. This indicates the need for urgent psychological support for this population. Women who have travelled abroad in conditions of physical security face significant difficulties in adaptation, which is manifested in an average level of depression and high levels of stress.

The types and intensity of social support also proved to be a significant factor in the subjective perception of quality of life, which necessitates the expansion of social interaction and assistance programmes for women both in Ukraine and abroad.

The results confirm that the war has a significant impact on women's psycho-emotional state, regardless of where they are. However, the nature of this impact differs depending on the living conditions and the level of access to social support, which should be taken into account when developing assistance programmes.

Постановка проблеми. Екстремальні умови життя українців під час російсько-української війни змінили спосіб життя і спричинили незворотні соціально-психологічні наслідки, що потребують спеціальних системних досліджень. Під час воєнних дій населення прифронтових територій зазнає надзвичайно потужного стресогенного впливу, котрий пов'язаний із раптовими, постійними і масштабними обстрілами, руйнуваннями, змінами стереотипу життя, що призводить до психоемоційного виснаження, стресових розладів, зростання конфліктності, ускладнень спілкування у сім'ї і поза нею, погіршення соціальних зв'язків, погіршення психічного і соматичного здоров'я. Відчуття якості життя є інтегральним показником цих змін та їх узагальненим суб'єктивним відображенням.

Проблема якості життя і його суб'єктивної оцінки українцями під час воєнних дій у країні набуває особливого науково-практичного значення і зумовлює зростання наукових досліджень різних її аспектів. Так, якість життя як соціально-психологічний феномен, що відображає рівень розвитку і ступінь задоволення комплексом розвинених потреб та інтересів особистості та виступає фактором розвитку життєстійкості особистості, розглядається О.А. Чиханцовою [1].

Вплив внутрішніх ресурсів на зміцнення життєстійкості і, таким чином, на збереження психічного здоров'я та роль соціальної підтримки у покращенні якості життя вивчено у роботах Ж.П. Вірної [2]. Особливості переживання впливу війни та вплив резилієнтності представлено в дослідженнях М.Г. Ткалич [3]. В.Р. Дорожкін та Б.П. Лазоренко дослідили психологічне благополуччя педагогів, що перебувають на прифронтових та деокупованих територіях [4].

Проте недостатньо вивченою залишається проблема специфіки переживань та відмінностей в особливостях відчуття якості життя українських жінок, що знаходяться у різних соціальних і безпекових умовах життя під час війни.

Мета статті – надати психологічний аналіз особливостей відчуття якості життя українських жінок в умовах тривалої російсько-української війни.

Результати дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Сучасне суспільство потребує соціально-психологічних інструментів для подолання психологічних наслідків війни, зокрема через розвиток адаптаційних ресурсів, соціальної підтримки та емоційної стабільності. Дані представленого аналізу можуть бути використані для створення теоретичних засад практичного вирішення цих завдань.

Значення суб'єктивного сприйняття якості життя у психології полягає у виявленні внутріш-

ніх і зовнішніх чинників, що формують відчуття задоволеності та благополуччя. На відміну від соціально-економічного чи медико-біологічного підходів, які розглядають якість життя з погляду об'єктивних показників крізь призму матеріальних або фізичних умов, психологічний аналіз дає змогу оцінити емоційні та когнітивні аспекти цього феномена та врахувати роль особистісних характеристик, соціальної підтримки, рівня стресу та адаптаційних механізмів у формуванні суб'єктивного відчуття якості життя. Зокрема, в умовах війни цей аспект набуває особливої актуальності, оскільки фокусується на внутрішньому світі особистості, її адаптаційних механізмах та емоційних реакціях на життєві події та сприяє актуалізації психологічних ресурсів відновлення ментального здоров'я.

У дослідженні ми спиралися на розуміння відчуття якості життя як психологічного феномену задоволеності людиною рівнем власного благополуччя у різних сферах життя, що добре узгоджується з визначенням якості життя Всесвітньою організацією охорони здоров'я як «сприйняття людиною своєї позиції у житті, у контексті культури і системи цінностей, у яких вона живе, а також у зв'язку з її цілями, очікуваннями, стандартами і переживаннями» [5].

Екзистенційний та гуманістичний підходи до визначення якості життя акцентують увагу на глибоких внутрішніх переживаннях людини, її прагненні до самореалізації та пошуку сенсу життя. Ці підходи відходять від суто об'єктивних показників благополуччя й розглядають якість життя через призму особистісного розвитку, духовного зростання та внутрішньої гармонії. У межах екзистенційного підходу головна увага зосереджена на усвідомленні людиною власного існування, прийнятті свободи вибору, відповідальності за своє життя та необхідності знаходження сенсу навіть у складних життєвих обставинах. У праці «Парадоксальна реакція у соціально-психологічних технологіях опанування психотравми та ПСТР» Б.П. Лазоренко досліджує застосування парадоксальної інтенції як методу подолання психотравм та посттравматичних стресових розладів. Автор підкреслює, що цей підхід, заснований на концепціях В. Франкла, сприяє зниженню тривожності та страху через навмисне ірраціональне перебільшення об'єкта страху або тривоги, що дає змогу пацієнтам змінити своє ставлення до травматичних подій та зменшити їхній негативний вплив на психіку. Б.П. Лазоренко також акцентує увагу на важливості соціально-психологічного супроводу та використання комплексних технологій, що поєднують парадоксальну інтенцію з іншими методами психотерапії, для ефективної реабілітації осіб, які пережили травматичні події [6].

У дослідженні П. Горностая «Травма жертви і травма агресора у міжгрупових конфліктах» (2021) розглядається вплив міжгрупових конфліктів на психологічний стан усіх залучених учасників, включаючи жертв, агресорів та посередників. Автор підкреслює, що такі конфлікти призводять до колективних травм, які можуть передаватися через покоління, впливаючи на суб'єктивне сприйняття якості життя постраждалих груп. Особливо важливою є роль соціально-психологічних характеристик, таких як групова агресивність та віктимність, які можуть посилювати конфліктність та травматизацію. П. Горностай також акцентує увагу на необхідності розроблення практик зцілення, спрямованих на всі сторони конфлікту з метою подолання наслідків історичних травм та покращення якості життя постраждалих спільнот [7].

Майкл Унгар у публікації «A Constructionist Discourse on Resilience: Multiple Contexts, Multiple Realities among At-Risk Children and Youth» (2004) пропонує конструктивістський підхід до розуміння резиліентності, який ураховує культурні та контекстуальні відмінності у вираженні стійкості серед дітей та молоді, що знаходяться в групі ризику. М. Унгар підкреслює, що резиліентність слід розглядати як результат переговорів між індивідом та його оточенням щодо визначення себе як здорової особистості, що особливо важливо в умовах війни, де культурні та соціальні контексти суттєво впливають на суб'єктивне сприйняття якості життя [8].

Таким чином, підсумовуючи результати дослідження проблеми з урахуванням міждисциплінарних підходів до розуміння якості життя, можна сформулювати такі положення. По-перше, поняття відчуття якості життя у сучасному науковому дискурсі розглядається як індивідуальна інтегральна оцінка людиною свого життя, що базується на її емоційному самопочутті, задоволеності базовими життєвими потребами, відчутті безпеки, значущості міжособистісних стосунків і наявності життєвих перспектив. Це не лише оціночне судження про рівень комфорту, а й глибинний психологічний досвід, що відображає, наскільки людина почувається реалізованою, захищеною, цінною та здатною впливати на хід власного життя.

По-друге, психологічна структура відчуття якості життя має чітку багаторівневу організацію, що включає: 1) когнітивний рівень – раціональна оцінка обставин життя, зіставлення бажаного та дійсного; 2) емоційний рівень – стабільність або нестабільність емоційного стану, наявність позитивних і негативних переживань; 3) мотиваційний рівень – наявність життєвих цілей, бажань, прагнення до розвитку чи збереження контролю; 4) соціальний рівень – ступінь задоволеності у сфері стосунків, підтримки, інтегрованості

в суспільство; 5) екзистенційний рівень – відчуття сенсу життя, життєвої місії, внутрішньої цілісності [10].

Кожен із рівнів тісно пов'язаний між собою та модулюється як особистісними характеристиками індивіда (самооцінка, резиліентність, тип реагування на стрес), так і соціально-культурним контекстом, у якому він живе.

По-третє, відчуття якості життя у умовах воєнного стану має низку специфічних особливостей, а саме: 1) зниження відчуття безпеки та передбачуваності життя, що руйнує базову довіру до світу та когнітивні ілюзії щодо його безпечності, сталості, справедливості, передбачуваності та закономірності; 2) підвищений рівень тривожності, стресу та емоційного виснаження як реакція на постійну загрозу; 3) порушення соціальних зв'язків через евакуацію, втрати, розлуку з близькими; 4) погіршення доступу до базових ресурсів (медицина, освіта, житло), що призводить до відчуття безпорадності; 5) актуалізація екзистенційних питань, а саме: пошук сенсу в травматичних обставинах, духовна рефлексія, переосмислення цінностей; 7) підвищення ролі особистісних адаптаційних ресурсів, таких як емоційна регуляція, внутрішня стійкість, надія, здатність до психоемоційної саморегуляції та психологічної самодопомоги.

Таким чином, відчуття якості життя у період війни набуває кризового характеру та відображає не лише якість умов існування, а й якість психологічної адаптації до екстремальних умов життя [3; 4; 11; 12].

Експериментальна частина дослідження полягала у проведенні діагностики особливостей відчуття якості життя серед трьох груп українських жінок однієї вікової категорії 25–35 років, які проживають у різних соціальних і безпекових умовах під час війни. Загальна кількість учасниць становила 92 особи, що мешкають у Запорізькій та Харківській областях. Перша група учасниць включала українських жінок, які мають дітей віком до шести років і продовжують жити в небезпечних зонах у безпосередній близькості до ведення бойових дій (31 особа). Друга група учасниць включала українських жінок, що проживають на прифронтових територіях, але не мають дітей (30 осіб). Третя група включала молодих українських жінок, що мають дітей дошкільного віку, виїхали за межі України та проживають у відносній безпеці, але в нових соціокультурних умовах (31 особа).

Порівняння рівнів суб'єктивного відчуття якості життя між групами проводилося за шкалою WHOQOL-BREF [9]. Результати свідчать про наявність суттєвих відмінностей у сприйнятті якості життя залежно від життєвого контексту респонденток (табл. 1)

Таблиця 1

Середній рівень суб'єктивної якості життя за групами

Група	Середній бал (1–10)
Група 1: українські жінки, що мають дітей дошкільного віку	3.5
Група 2: українські жінки, що не мають дітей	4.7
Група 3: українські жінки, що мають дітей дошкільного віку і вимушено виїхали за кордон	5.9

Для оцінки рівня суб'єктивного стресу серед респонденток використовувалася адаптована шкала PSS (Perceived Stress Scale) [9]. Було проаналізовано частотність високого, середнього та низького рівнів стресу у трьох дослідницьких групах. Отримані результати показують, що найвищий рівень стресу характерний для жінок із дітьми, які залишилися у зоні бойових дій. Найнижчі показники зафіксовано у групі жінок, які перебувають за кордоном (табл. 2).

У дослідженні використовувалася скорочена версія шкали сприйнятої соціальної підтримки MSPSS [10], за допомогою якої було визначено, як респондентки з трьох дослідницьких груп оцінюють доступність та наявність підтримки з боку близьких, друзів і соціального оточення. Результати свідчать, що жінки, які залишилися в зоні бойових дій, мають найнижчі оцінки підтримки, тоді як найвищі показники характерні для матерів, які перебувають за кордоном (табл. 3).

За допомогою напівструктурованого інтерв'ю було з'ясовано, як респондентки застосовують ті чи інші способи подолання стресу: планування дня, звернення по допомогу, фізична активність, емоційне уникнення тощо. Результати демонструють, що жінки, що перебувають за кордоном (група 3) частіше використовують планування та соціальні зв'язки, тоді як жінки, що залишилися на прифронтових територіях (групи 1 і 2) вибирають стратегії емоційного пригнічення або уникнення.

Для виявлення взаємозв'язків між ключовими психологічними змінними було проведено кореляційний аналіз.

До матриці увійшли: суб'єктивне відчуття якості життя, рівень стресу (PSS), соціальна підтримка (MSPSS) та резиліентність (адаптаційна здатність). Аналіз виявив сильні позитивні зв'язки між якістю життя та соціальною підтримкою ($r = 0.74$), а також між якістю життя і резиліентністю ($r = 0.65$). Водночас рівень стресу має значущо негативну кореляцію з якістю життя ($r = -0.68$) та іншими змінними [10]. Ці результати підтверджують гіпотезу про взаємозалежність емоційного стану, підтримки та життєвого благополуччя.

Отримані дані щодо загальної якості життя, рівня стресу, соціальної підтримки, резиліентності, негативних психоемоційних станів (депресивних та тривожних симптомів) серед досліджуваних груп українських жінок свідчать про значні відмінності між групами, що перебувають у різних життєвих обставинах.

Отже, найнижчі показники відчуття загальної якості життя демонструють жінки, які залишилися на прифронтових територіях, особливо ті, хто виховує дітей. Середній рівень якості життя у цій групі варіюється від 3 до 7 балів (із можливих 10). Це свідчить про високий рівень незадоволеності життям унаслідок нестабільної ситуації, загрози безпеці та труднощів із доступом до ресурсів. Водночас жінки, які виїхали за кордон, демонструють дещо вищі показники якості життя (у межах 5–8 балів), що пов'язано з кращими матеріальними умовами та безпекою. Однак навіть у цій групі якість життя не є високою, що свідчить

Таблиця 2

Рівень стресу у респонденток за групами (%)

Рівень стресу	Група 1	Група 2	Група 3
Високий	60%	40%	25%
Середній	30%	40%	45%
Низький	10%	20%	30%

Таблиця 3

Середній рівень соціальної підтримки за MSPSS

Групи респонденток	Середній бал (1–5)
Група 1: українські жінки, що мають дітей дошкільного віку	2.4
Група 2: українські жінки, що не мають дітей	3.2
Група 3: українські жінки, що мають дітей дошкільного віку і вимушено виїхали за кордон	4.1

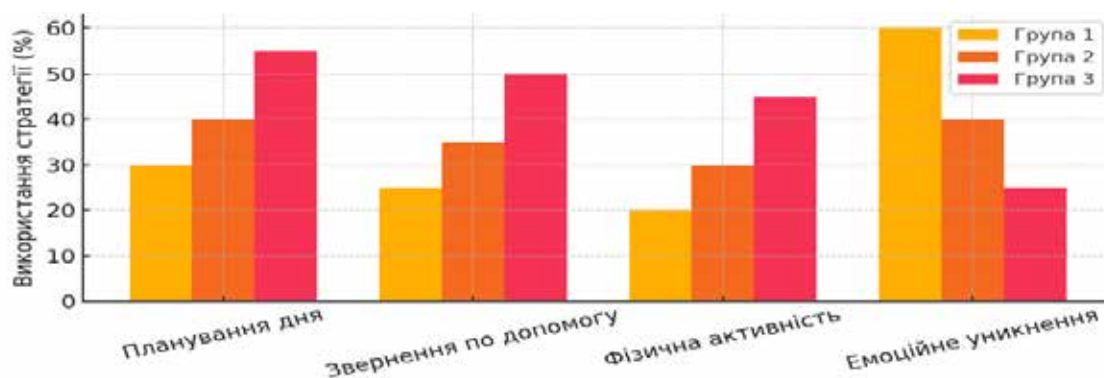


Рис. 1. Частота використання адаптаційних стратегій у трьох групах

про труднощі з адаптацією, відчуття самотності та втрати соціальних зв'язків.

Найвищий рівень стресу спостерігався у молодих українських жінок, що виховують дітей дошкільного віку і перебувають на прифронтових територіях (від 7 до 10 балів), що передбачувано пояснюється подвійним тягарем відповідальності за себе та за дитину. Жінки без дітей у прифронтових зонах також демонструють високий рівень стресу (6–9 балів), що пов'язано із загрозою життю, невизначеністю та обмеженими можливостями для евакуації.

Жінки, що вимушено виїхали за кордон, знаходячись в умовах фізичної безпеки, також відчують значний рівень стресу (від 5 до 8 балів). Це пов'язано з труднощами інтеграції у нове середовище, фінансовими проблемами та відчуттям самотності, почуттям провини і відірваності від рідних [10; 12].

Рівень соціальної підтримки значно варіюється між групами. Жінки, які залишилися у прифронтових територіях, мають найнижчий рівень підтримки (2–6 балів), що свідчить про ізоляцію, втрату близьких, зв'язків і обмежений доступ до соціальних ресурсів [11; 12]. У жінок, які перебувають за кордоном, рівень підтримки є вищим (5–9 балів), що пов'язано з волонтерськими організаціями та підтримкою діаспори. Проте для деяких евакуйованих жінок рівень підтримки залишається низьким, особливо якщо вони не мають родичів чи знайомих за кордоном.

Резиліентність, тобто здатність до адаптації у стресових умовах, є чинником суб'єктивного благополуччя. Найвищий рівень адаптивності демонструють жінки, які виїхали за кордон (5–8 балів), що може бути пов'язано з необхідністю швидко пристосовуватися до нових умов. Найнижчі показники резиліентності спостерігався у жінок, що мають дітей і перебувають на прифронтових територіях (3–7 балів), що вказує на виснаження психологічних ресурсів, хронічний стрес та відсутність можливостей для відновлення.

Депресивні стани найчастіше спостерігалися у жінок, які проживають у прифронтових територіях без можливості евакуації (від 6 до 10 балів), що може бути наслідком довготривалого перебування у стані небезпеки, втрати житла чи близьких. Жінки, які перебувають за кордоном, також мають підвищений рівень депресії (від 3 до 8 балів), що свідчить, відповідно до опитування, про труднощі адаптації, культурний шок та переживання щодо невизначених перспектив майбутнього. Рівень тривожності в усіх групах є високим, однак найвищі показники мають жінки, що перебувають у безпосередній близькості до ведення бойових дій (6–10 балів), що підтверджує критичний вплив війни на психоемоційний стан [11].

Узагальнюючи психологічні портрети українських жінок, можна зазначити, що жінки, які мають дітей дошкільного віку і перебувають на прифронтових територіях Запорізької і Харківської областей, виявилися найбільш емоційно нестабільними та мали виражені показники негативних психоемоційних станів. Основна специфіка їхніх переживань полягає у подвійному рівні тривожності: за власну безпеку та за безпеку дитини. У відповідях часто простежувалося відчуття безпорадності, що посилюється обмеженим доступом до медичних послуг, нестачею їжі, води або стабільного житла. Постійні повітряні тривоги, обстріли, відсутність умов для нормального догляду за дітьми викликають хронічну напругу та емоційне виснаження. Попри це деякі жінки демонструють високий рівень внутрішньої мобілізації, що проявляється у готовності захищати дитину будь-якою ціною. Їхня адаптаційна поведінка часто базується на діях у межах доступного контролю: збереженні побуту, організації навчання дитини, створенні елементарного порядку в умовах хаосу. Проте тривалий стрес, який не супроводжується розвантаженням або психологічною підтримкою, знижує рівень суб'єктивної якості життя до критичних показників [11].

Українські жінки, що не мають дітей і перебувають у прифронтових регіонах, виявили дещо нижчий рівень тривожності, але водночас вищий рівень самотності та екзистенційної невизначеності. Більшість із них відчуває нестачу соціальної підтримки, особливо в умовах евакуації друзів, колег чи родичів. Їх джерела тривожності переважно пов'язані з утратою стабільності, утратою сенсу, страхом залишитися без засобів до існування. Хоча відсутність дітей знижує рівень відповідальності за інших, це також позбавляє їх емоційної мотивації до активної боротьби за безпечне середовище. Часто адаптація у цій групі має форму уникнення або емоційного «замороження»: небажання або нездатності думати про майбутнє, спроба відмежуватися від інформаційного шуму або повне занурення в роботу як захисний механізм. Водночас дехто з респонденток демонструє високу соціальну активність: участь у волонтерстві, допомозі іншим, що виступає джерелом психологічної опори.

Українські жінки, що виховують дітей дошкільного віку і вимушено виїхали за кордон. Ця група жінок формально перебуває в умовах безпеки, однак її емоційний стан залишається нестабільним. Основним джерелом тривожності є розрив соціальних зв'язків, відчуття ізоляції, культурна та мовна дезадаптація, а також провини за залишених в Україні рідних. Незважаючи на більш сприятливі фізичні умови, багато респонденток описують труднощі з адаптацією до нового середовища, невизначеність статусу, економічну залежність від держави або благодійних організацій. Водночас вони демонструють високий рівень стратегічного мислення, планують майбутнє для себе і дітей, прагнуть інтегруватися в нове суспільство або зберегти зв'язок із батьківщиною. Адаптаційні механізми включають пошук українських спільнот, вивчення мови, залучення до дистанційної освіти та створення нового соціального кола підтримки.

Психологічний портрет жінок у різних умовах війни суттєво варіюється. Усі три групи мають специфічні адаптаційні стратегії, що потребують урахування під час розроблення програм психологічної допомоги. Ключовим елементом для всіх є потреба в емоційній підтримці, соціальній взаємодії, стабільності та відновленні суб'єктивного контролю над життям [12].

Висновки і перспективи подальших розробок у цьому напрямі. Воєнні події чинять глибокий вплив на всі сфери психічного життя особистості, зокрема на ті компоненти, що безпосередньо формують суб'єктивне відчуття якості життя. Психологічне благополуччя у мирний час зазвичай базується на стабільності, передбачуваності майбутнього, підтримці соціальних зв'язків і вну-

трішньому емоційному комфорті. У стані війни ці складники порушуються, що призводить до значного зниження рівня суб'єктивного життєвого благополуччя.

Одним із найуразливіших компонентів є емоційний стан особистості. У респонденток з усіх досліджуваних груп спостерігається зростання рівня тривожності, що зумовлене постійним відчуттям загрози, невизначеністю ситуації та страхом за власне життя й життя близьких. Хронічний страх стає фоновим переживанням, який посилюється кожною новою хвилиною військових дій або тривожними новинами. До цього додається емоційна втома, викликана необхідністю постійно мобілізувати внутрішні ресурси для подолання труднощів, що часто призводить до стану емоційного виснаження, апатії або навіть депресії [10; 11]. Також значно змінюється когнітивне сприйняття життя. Учасниці дослідження вказують на відчуття втрати контролю над власним життям, яке більше не сприймається як кероване і здатне до планування. У багатьох формується спотворене бачення майбутнього: воно здається туманним, загрозливим або зовсім відсутнім. Це позначається не лише на психологічному самопочутті, а й на мотиваційній сфері: утрачається бажання до розвитку, самореалізації, навчання чи професійного зростання.

Окрім того, війна порушує соціальні зв'язки, що є важливим складником якості життя. Через вимушену міграцію, утрату житла, евакуацію, смерть рідних або втрату звичного соціального оточення багато людей опиняються у стані соціальної ізоляції. Рівень міжособистісної взаємодії різко знижується, а потреба в підтримці, навпаки, зростає. Особливо це стосується жінок, які виховують дітей у нових країнах або залишаються у прифронтових зонах без достатнього соціального оточення. Таке відчуття самотності та розірваності зв'язків посилює загальний дистрес та створює додаткові психологічні бар'єри для відновлення внутрішньої рівноваги [10; 12].

У сукупності ці чинники: емоційна напруга, когнітивна дезорієнтація та соціальна ізоляція значно впливають на сприйняття якості життя в умовах війни, знижуючи його рівень навіть серед тих, хто формально перебуває у відносно безпечних умовах. Вони створюють нові виклики для психологів, соціальних працівників і політики, адже ефективна допомога має ураховувати не лише зовнішні обставини, а й глибокі внутрішні переживання та зміни, які відбуваються в особистості під час воєнного лихоліття. Психологічний стан жінок, які переживають війну, значною мірою залежить від умов, у яких вони перебувають, наявності або відсутності дітей, рівня соціальної підтримки та ресурсів для адаптації.

З огляду на отримані результати дослідження, перспективним напрямом подальшого науково-практичного вирішення проблеми відчуття якості життя українських жінок під час війни вважається обґрунтування та розроблення програми системного, багаторівневого соціально-психологічного супроводу українських жінок у складних життєвих умовах тривалої війни, що має містити

кризову стабілізаційну психологічну допомогу (для жінок, що мають неповнолітніх дітей і перебувають на прифронтових територіях), профілактичну та соціально-ідентифікаційну підтримку (для жінок, що не мають дітей і перебувають на прифронтових територіях) та психоедукаційну, спрямовану на актуалізацію адаптивних ресурсів психологічну допомогу (для жінок, що виїхали за кордон).

ЛІТЕРАТУРА

1. Чиханцова О.А. Якість життя як фактор розвитку життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 17 (6). С. 234–241.
2. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 20–25.
3. Ткалич М.Г. Емоції та резилієнтність особистості у складних життєвих обставинах. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 2. С. 70–75. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-2-8>
4. Дорожкін В.Р., Лазоренко Б.П. Посттравматичні стресові стани та психологічне благополуччя працівниць освіти прифронтових та деокупованих територій в умовах війни. *Журнал сучасної психології*. 2024. № 1. С. 61–69. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-1-7>
5. Особистість: практичні засади вивчення : навчально-методичний посібник / уклад.: С.М. Дмитрієва та ін. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2017. Т. 2. 330 с.
6. Лазоренко Б.П. Парадоксальна реакція у соціально-психологічних технологіях опанування психотравми та ПСТР. *Психологічна допомога особистості, яка переживає наслідки травматичних подій*. 2015. С. 68–76.
7. Горностай П. Травма жертви і травма агресора у міжгрупових конфліктах. *Проблеми політичної психології*. 2021. Т. 24. № 1. С. 114–133.
8. Ungar M. A constructionist discourse on resilience: Multiple contexts, multiple realities among atrisk children and youth . *Youth and Society*. 2004. Т. 35. Р. 341–365.
9. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Ужгород : Вид-во Олександри Гаркуші, 2012. 615 с.
10. Єфімова А.Г. Методологічні аспекти дослідження соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів. *Вісник післядипломної освіти: Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування»*. 2023. Вип. 26 (55). С. 62–75. DOI: [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-26\(55\)-62-75](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-26(55)-62-75)
11. Карамушка Л.М., Карамушка Т.В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених внутрішніх переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. Вип. 2 (26). С. 48–59. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6>
12. Креденцер О. Емпіричне дослідження психологічних проблем українців, що перебувають у Німеччині у зв'язку з війною. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1 (28). С. 45–55. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.5>

REFERENCES

1. Chykhantsova, O.A. (2020) Yakist' zhyttya yak faktor rozvytku zhyttestyystykosti osobystosti [Quality of life as a factor in development of personal resilience]. *Aktual'ni problemy psykholohiyi* [Actual issues of psychology]. 17 (6), 234–241. [in Ukrainian]
2. Virna, Zh.P. (2013). Adaptatsiynyy profil' zadovolenosti zhyttyam osobystosti [Adaptation profile of individual life satisfaction]. *Problemy suchasnoyi psykholohiyi* [Issues of Modern Psychology]. 2, 20–25. [in Ukrainian]
3. Tkalych, M.H. (2023). Emotsiyi ta rezyliyentnist' osobystosti u skladnykh zhyttyevykh obstavynakh [Emotions and personal resilience in complex life circumstances]. *Zhurnal suchasnoyi psykholohiyi* [Journal of Modern Psychology]. 2, 70–75. [in Ukrainian] <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-2-8>
4. Dorozhkin, V.R., Lazorenko, B.P. (2024). Posttravmatychni stresovi stany ta psykholohichne blahopoluchchya pratsivnyts' osvity pryfrontovykh ta deokupovanykh terytoriy v umovakh viyny [Posttraumatic stress states and psychological well-being of educational employees in front-line and de-occupied territories in war conditions]. *Zhurnal suchasnoyi psykholohiyi* [Journal of Modern Psychology]. 1, 61–69. [in Ukrainian] <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-1-7>

5. Dmytriieva, S.M., Maksymets, S.M., Butuzova, L.P., & Dubravska N.M., et al. (2017). Osobystist: praktychni zasady vyvchennia [Personality: practical principles of study] Tom 2. Zhytomyr : ZhDU im. I. Franka. [In Ukrainian].
6. Lazorenko B.P. (2015) Paradoksalna reaktsiia v sotsialno-psykholohichnykh tekhnolohiiakh opanuvannia psykotravmy ta PSTR. *Psykhologichna dopomoha osobystosti, yaka Perezhyvaie naslidky travmatychnykh podii*. 68–76. [In Ukrainian]
7. Hornostai P. (2021) Travma zhertvy i travma ahresora u mizhhrupovykh konfliktakh. *Problemy politychnoi psykholohii. [Problems of political psychology]*. 1. 114–133. [In Ukrainian]
8. Ungar M. (2004) A constructionist discourse on resilience: Multiple contexts, multiple realities among atrisk children and youth . *Youth and Society*. 235. 341–365.
9. Lemak, M.V., & Petryshche, V.Iu. (2012). Psykholohu dlia roboty. Diahnostychni metodyky [Psychologist for work. Diagnostic techniques]. Uzhhorod : Vyd-vo Oleksandry Harkushi. [In Ukrainian].
10. Yefimova, A.H. (2023). Metodolohichni aspekty doslidzhennia sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii vymushenykh mihrantiv [Methodological aspects of the research of social and psychological adaptation of forced migrants]. *Visnyk pisliadyplomoi osvity, Seriia Sotsialni ta povedinkovi nauky; Upravlinnia ta administruvannia*, 26(55), 62–75. [In Ukrainian].
11. Karamushka, L.M., & Karamushka, T.V. (2022). Empyrychne doslidzhennia osoblyvosti psykhychnoho zdorovia vymushenykh vnutrishnikh pereselentsiv v umovakh viiny [An empirical study of mental health features of forced internal migrants in war conditions]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, 2(26), 48–59. [In Ukrainian].
12. Kredentser, O. (2023). Empyrychne doslidzhennia psykholohichnykh problem ukraintsiiv, shcho perebuvaiut v Nimechchyni u zviazku z viinoiu [Empirical study of psychological war-related problems of Ukrainians living in Germany]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, 1(28), 45–55. [In Ukrainian].

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІД ЧАС СУСПІЛЬНИХ КРИЗ

Мартінова О. С.

*студентка I курсу магістратури
факультету «Психологія та соціальні технології»
ПВНЗ «Європейський університет»
бульв. Академіка Вернадського, 16В, Київ, Україна
Lskika03@gmail.com*

Дроботько І. Д.

*доктор філософії, доцент,
завідувач кафедри практичної психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»
бульв. Академіка Вернадського, 16В, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-8639-1887*

Ключові слова: *копінг-стратегії особистості, психологічна адаптація особистості, суспільні кризи, резильєнтність особистості, психологічне благополуччя особистості, невизначеність, посттравматичне зростання особистості.*

Статтю присвячено комплексному міждисциплінарному дослідженню механізмів психологічної адаптації особистості в умовах глибоких суспільних потрясінь і трансформацій через призму аналізу копінг-стратегій. Здійснено огляд провідних теоретичних підходів до вивчення феноменів стресу та копінг-поведінки у контексті масштабних соціально-економічних і політичних змін, що супроводжуються підвищенням рівнем невизначеності та психологічного тиску на індивіда. Визначено й систематизовано основні типи копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та стратегії уникнення, розкрито їхню психологічну природу, специфіку використання та ефективність на різних етапах кризових подій. Досліджено взаємозв'язок між застосуванням певних копінг-стратегій та показниками психологічного благополуччя, рівнем тривожності, емоційної стабільності й соціальної активності особистості у період тривалої невизначеності. Проаналізовано вплив індивідуально-психологічних характеристик, зокрема емоційного інтелекту, толерантності до невизначеності, особистісної зрілості та ціннісних орієнтацій, на вибір і результативність копінг-стратегій у кризових умовах. Розглянуто феномен резильєнтності як ключового складника психологічної стійкості, що забезпечує гнучке реагування на стресові події завдяки розвитку адаптивних копінг-механізмів. Обґрунтовано доцільність інтеграції концепцій резильєнтності та копінгу у практику психологічної допомоги й соціальної підтримки, а також розроблення комплексних програм супроводу для підвищення ефективності адаптаційних процесів і зміцнення ресурсної бази особистості.

PERSONALITY COPING STRATEGIES UNDER UNCERTAINTY: FEATURES OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION DURING SOCIAL CRISES

Martynova O. S.

1st year Master's Student

Faculty of Psychology and Social Technologies

Private Higher Education Establishment «European University»

Academician Vernadsky Blvd., 16B, Kyiv, Ukraine

Lskika03@ gmail.com

Drobotko I. D.

Doctor of Philosophy, Associate Professor,

Head of the Department of Practical Psychology and Social Technologies

Private Higher Education Establishment «European University»

Academician Vernadsky Blvd., 16B, Kyiv, Ukraine

orcid.org/0000-0002-8639-1887

Key words: *personality coping strategies, psychological adaptation of personality, social crises, personality resilience, psychological well-being of personality, uncertainty, post-traumatic growth of personality.*

The article is devoted to a comprehensive interdisciplinary study of the mechanisms of psychological adaptation of the individual in conditions of profound social upheavals and transformations through the prism of coping strategy analysis. The paper reviews leading theoretical approaches to the study of the phenomena of stress and coping behavior in the context of large-scale socio-economic and political changes accompanied by heightened uncertainty and psychological pressure on the individual. The main types of coping strategies – problem-focused, emotion-focused, and avoidance strategies – are identified and systematized, with their psychological nature, specific features of use, and effectiveness at different stages of crisis events revealed. The relationship between the application of certain coping strategies and indicators of psychological well-being, levels of anxiety, emotional stability, and social activity of the individual during prolonged uncertainty is examined. The influence of individual psychological characteristics, including emotional intelligence, tolerance to uncertainty, personal maturity, and value orientations, on the choice and effectiveness of coping strategies in crisis conditions is analyzed. Particular attention is paid to the phenomenon of resilience as a key component of psychological stability, ensuring flexible responses to stressful events through the development of adaptive coping mechanisms. The expediency of integrating the concepts of resilience and coping into the practice of psychological assistance and social support is substantiated, as well as the development of comprehensive support programs aimed at increasing the effectiveness of adaptation processes and strengthening the personal resource base.

Постановка проблеми. Сучасний світ характеризується безпрецедентним рівнем невизначеності та динамічності соціальних процесів, що породжує гострі виклики для психологічної адаптації особистості. Масштабні суспільні потрясіння: військові конфлікти, пандемії, економічні кризи та політична нестабільність створюють умови хронічного стресу, вимагаючи від людини мобілізації усіх адаптаційних ресурсів та формування ефективних стратегій подолання труднощів. Війна проти України, що триває вже кілька років, економічні коливання та наслідки пандемії

COVID-19 сформували безпрецедентні виклики для психологічного благополуччя населення, руйнуючи звичні соціальні зв'язки та породжуючи відчуття небезпеки й безпорадності. У цьому контексті дослідження копінг-стратегій особистості набуває особливого значення як ключового механізму забезпечення психологічної стійкості в умовах радикальних соціальних трансформацій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує зростання наукового інтересу до проблематики психологічної адаптації в умовах суспільних криз. Теоретичні основи вивчення копінг-пове-

дінки закладено у працях Р. Лазаруса та С. Фолкман, які розглядали копінг як динамічний процес когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання специфічних зовнішніх або внутрішніх вимог, що оцінюються як такі, що перевищують ресурси людини. Сучасні дослідження С.В. Абрамова та співавторів [1] комплексно розкривають основи програми психологічного супроводу учасників АТО, акцентуючи увагу на механізмах адаптації до травматичного досвіду. Н.Д. Володарська [2] досліджувала технології відновлення психологічного благополуччя у вимушених переселенців, визначаючи ключову роль адаптивних копінг-стратегій у процесі психологічної реабілітації. С. Грабовська та М. Єсип [3] провели ґрунтовний аналіз проблеми копіngu в сучасних психологічних дослідженнях, систематизувавши теоретичні підходи до розуміння механізмів подолання стресу.

Т.В. Данильченко [4] вивчала суб'єктивне благополуччя співробітників УВП та СІЗО під час воєнного стану, виявивши специфічні патерни копінг-поведінки в умовах екстремального професійного стресу. Фундаментальні дослідження О.А. Донченко, М.М. Слюсаревського, В.О. Татенка, Т.М. Титаренко та Н.В. Хазратовой [5] заклали основи соціальної психології кризових станів, розкриваючи механізми колективної травматизації та соціальної підтримки. В.Л. Зликов, С.О. Лукомська та О.В. Федан [6] розробили комплексну систему психодіагностики особистості у кризових життєвих ситуаціях, що дає змогу визначати індивідуальні особливості копінг-стилів та прогнозувати ефективність адаптації.

Дослідження В.М. Івкіна [7] присвячено силовому тренуванню як засобу відновлення психологічного благополуччя індивіда в умовах війни, розкриваючи роль фізичної активності в системі копінг-ресурсів. А. Іщенко [8] аналізувала психологію війни та механізми допомоги ветеранам АТО у поверненні до нормального життя, акцентуючи увагу на специфіці посттравматичної адаптації. В.О. Каламаж, А.Б. Краснопір та А.Р. Дорошук [9] досліджували копінг-стратегії як компонент саморегуляції навчальної діяльності студентів, виявивши взаємозв'язок між академічною успішністю та вибором адаптивних стратегій подолання труднощів.

Л.М. Карамушка [10] встановила вплив копінг-стратегій на структурні компоненти психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій, визначивши роль проактивного копіngu в збереженні професійного благополуччя. Колективне дослідження Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко та інших авторів [11] виявило зв'язок копінг-стратегій у кризових ситуаціях у військових, які зазнали ампутації, з їх освітньо-професійними характеристиками. З.Г. Кісар-

чук [12] розробила методичні основи психологічної допомоги постраждалим унаслідок кризових травматичних подій, систематизувавши підходи до кризової інтервенції.

Масштабне дослідження О. Клименко та Г. Чепурко [13] присвячене проблемам соціальної адаптації ветеранів в Україні, де визначено ключові бар'єри та ресурси успішної реінтеграції. В.О. Климчук [14] створив монографічне дослідження психології посттравматичного зростання, розкриваючи трансформаційний потенціал травматичного досвіду. О.П. Ковальчук [15] вивчала динамічні особливості психологічної адаптації військовослужбовців – учасників Антитерористичної операції до наслідків поранень, виявивши етапність адаптаційного процесу.

Фундаментальні праці О.М. Кокуна, Н.А. Агаєва, І.О. Пішко та Н.С. Лозінської [16–20] комплексно розкривають психологічні аспекти допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій, особливості негативних психічних станів унаслідок тривалої участі в бойових діях, психологічну роботу на етапі відновлення та забезпечення психологічної стійкості. З. Комар [21] розробила підручник із психологічної стійкості воїна, систематизувавши практичні методи формування резильєнтності в екстремальних умовах.

Водночас, незважаючи на значний обсяг досліджень, залишаються недостатньо вивченими питання динаміки копінг-стратегій особистості в умовах тривалих суспільних криз, механізми переходу від дезадаптивних до адаптивних форм копіngu, а також культурно-специфічні особливості подолання стресу в українському контексті. Потребують подальшого дослідження питання взаємозв'язку індивідуально-психологічних характеристик із вибором копінг-стратегій, роль соціальної підтримки в процесах адаптації, а також розроблення науково обґрунтованих моделей психологічного супроводу населення в умовах суспільної невизначеності.

Мета статті – комплексне дослідження особливостей психологічної адаптації особистості під час суспільних криз через аналіз копінг-стратегій в умовах невизначеності та розроблення науково обґрунтованих рекомендацій щодо оптимізації адаптаційних процесів.

Для досягнення мети визначено такі **завдання**:

1) здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння копінг-стратегій та їхньої ролі у психологічній адаптації особистості;

2) визначити особливості формування копінг-стратегій в умовах невизначеності, спричиненої суспільними кризами;

3) дослідити взаємозв'язок копінг-стратегій із показниками психологічного благополуччя особистості в умовах суспільних криз;

4) виявити найбільш ефективні копінг-стратегії для збереження психологічного здоров'я під час суспільних потрясінь;

5) розробити рекомендації щодо формування адаптивних копінг-стратегій для подолання негативних наслідків стресу в умовах невизначеності.

Результати дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Концептуалізація феномену копінг-стратегій у контексті психологічної адаптації особистості вимагає інтеграції класичних теоретичних моделей із сучасними підходами, що враховують специфіку колективної травматизації та соціокультурні детермінанти адаптаційних процесів. Транзакційна модель стресу Р. Лазаруса та С. Фолкмана залишається фундаментальною для розуміння динамічної природи копіngu як процесу безперервної взаємодії між особистістю та середовищем, де ефективність копінг-стратегій визначається не так їх типом, як відповідністю ситуаційному контексту та суб'єктивній оцінці стресора [3]. У разі суспільних криз ця оцінка ускладнюється колективним характером травматичного досвіду, коли індивідуальні копінг-зусилля переплітаються з груповими процесами осмислення та подолання кризи, формуючи складну систему взаємопідтримки та взаємовпливу. Сучасні дослідження розширюють це розуміння, інтегруючи концепції психологічної резильєнтності та посттравматичного зростання, що особливо актуально в контексті тривалих суспільних криз, коли традиційні адаптаційні механізми можуть виявлятися недостатньо ефективними [14].

Теорія збереження ресурсів С. Хобфолла додає важливий вимір розуміння копінг-процесів в умовах тривалих суспільних потрясінь, постулюючи, що люди прагнуть отримати, зберегти та захистити ресурси, які вони цінують, а стрес виникає унаслідок втрати ресурсів або загрози такої втрати [27]. У контексті суспільних криз відбувається масштабна втрата різноманітних ресурсів: матеріальних, соціальних, психологічних, що вимагає від особистості не просто адаптації, а радикальної перебудови системи життєвих пріоритетів та стратегій існування. Особливого значення набувають колективні ресурси: соціальна згуртованість, культурна ідентичність, спільні цінності, які можуть компенсувати індивідуальні втрати та створювати основу для формування нових адаптивних стратегій, що підтверджується дослідженнями українських психологів у контексті воєнного стану [1]. Формування копінг-стратегій в умовах суспільних криз характеризується специфічною динамікою, що відображає складну взаємодію між індивідуальними адаптаційними механізмами та колективними процесами подолання травми. Початкова фаза кризи, як правило,

супроводжується домінуванням емоційно-орієнтованих стратегій та механізмів уникнення, що є природною захисною реакцією психіки на надмірне стресове навантаження [6], стратегії дають змогу знизити інтенсивність первинного шоку та тривоги, створюючи психологічний буфер для поступової адаптації до нової реальності. Водночас пролонговані кризові стани вимагають активізації проблемно-орієнтованих копінг-стратегій для відновлення контролю над ситуацією та пошуку ефективних рішень, що підтверджується дослідженнями В.О. Каламаж та співавторів [9], які виявили позитивний зв'язок між використанням активних копінг-стратегій та показниками психологічного благополуччя.

Специфіка української ситуації полягає у тому, що населення змушене адаптуватися до умов тривалої невизначеності, пов'язаної з воєнним станом, економічною нестабільністю та соціальними трансформаціями. Дослідження О.М. Кокуна та співавторів [18] демонструють, що військовослужбовці – учасники АТО розвивають специфічні копінг-стратегії, які поєднують елементи активного подолання з механізмами психологічного дистанціювання від травматичного досвіду, феномен «адаптації до неадаптивного» відображає здатність психіки знаходити баланс між необхідністю функціонувати в екстремальних умовах та збереженням психологічної цілісності. Формування таких гібридних копінг-стратегій стає ключовим чинником виживання та збереження психічного здоров'я в умовах хронічного стресу. Емпіричні дослідження демонструють складний нелінійний характер взаємозв'язку між копінг-стратегіями та психологічним благополуччям особистості в умовах суспільних криз. Л.М. Карамушка [10] встановила, що ефективність копінг-стратегій визначається не так їх типом, як відповідністю контексту ситуації, індивідуальним особливостям особистості та етапу розгортання кризи. Проблемно-орієнтований копінг виявляється найбільш ефективним у ситуаціях, які піддаються контролю та зміні, тоді як емоційно-орієнтовані стратегії демонструють вищу адаптивність у ситуаціях, що не підлягають безпосередньому впливу. Стратегії уникнення, традиційно вважаючись дезадаптивними, можуть виявляти парадоксальну ефективність на короткий термін для зниження гострого стресу, хоча їх тривале використання асоціюється зі зниженням психологічного благополуччя та розвитком психопатологічної симптоматики [15].

Дослідження Т.В. Данильченко [4] виявило, що в умовах воєнного стану формується специфічний патерн копінг-поведінки, який характеризується підвищеною варіативністю та гнучкістю у виборі стратегій залежно від ситуаційного контексту. Особи, які демонструють високу «копінг-гнуч-

кість» – здатність швидко переключатися між різними стратегіями подолання стресу, – показують кращі показники психологічної адаптації та суб'єктивного благополуччя, феномен пояснюється тим, що в умовах високої невизначеності та мінливості стресорів жорстка прив'язаність до певного типу копіngu може виявлятися неадаптивною, тоді як здатність до гнучкого реагування дає змогу оптимально використовувати наявні ресурси та можливості.

Аналіз ефективності різних типів копінг-стратегій у контексті суспільних криз дає змогу виокремити комплекс адаптивних механізмів, що сприяють збереженню психологічного здоров'я в умовах тривалого стресу. Дослідження В.М. Івкіна [7] демонструють високу ефективність соматично-орієнтованих копінг-стратегій, зокрема силового тренування та фізичної активності, які не лише знижують рівень психофізіологічного напруження, а й сприяють формуванню відчуття контролю та самоефективності. Фізична активність активує нейробиологічні механізми стресостійкості, стимулюючи вироблення ендорфінів та нейротрофічних факторів, що позитивно впливає на емоційну регуляцію та когнітивні функції. Водночас надмірне захоплення фізичними навантаженнями може набувати характеру компульсивної поведінки та служити механізмом уникнення психологічної переробки травматичного досвіду.

Смислово-орієнтовані копінг-стратегії, спрямовані на когнітивну переоцінку травматичних подій та пошук позитивних аспектів у кризовій ситуації, демонструють високу ефективність у довгостроковій перспективі [34]. Т.М. Титаренко підкреслює важливість формування «здорового сьогодення» через практики усвідомленості, прийняття та інтеграції травматичного досвіду в особистісну історію. Здатність надавати новий сенс травматичним подіям, інтегрувати їх у цілісну картину світу та особистісний наратив суттєво підвищує психологічну резильєнтність та створює передумови для посттравматичного зростання. Українські дослідження демонструють, що особи, які знаходять сенс у допомозі іншим через волонтерську діяльність або професійну допомогу, показують кращі показники психологічної адаптації та нижчий рівень посттравматичної симптоматики [13].

Формування адаптивних копінг-стратегій у населення в умовах суспільних криз вимагає комплексного підходу, що інтегрує індивідуальні, групові та соціальні інтервенції. На основі аналізу досліджень З.Г. Кісарчук [12] та О.М. Кокуна зі співавторами [20] можна виокремити ключові напрями психологічної роботи, спрямованої на розвиток ефективних механізмів подолання

стресу. Першочерговими завданнями є психоедукація населення щодо природи стресових реакцій, нормалізація психологічних переживань у кризових ситуаціях та навчання базовим технікам емоційної саморегуляції. Важливо формувати розуміння того, що інтенсивні емоційні реакції на травматичні події є нормальною відповіддю психіки на ненормальні обставини, що знижує стигматизацію та сприяє своєчасному зверненню за допомогою.

Розвиток копінг-компетентності передбачає систематичне навчання різноманітним стратегіям подолання стресу через тренінгові програми, які враховують специфіку цільових груп та характер травматичного досвіду. Для військовослужбовців та ветеранів ефективними є програми, що поєднують когнітивно-поведінкові техніки з елементами тілесно-орієнтованої терапії [32]. Для внутрішньо переміщених осіб пріоритетними є стратегії, спрямовані на відновлення соціальних зв'язків та інтеграцію у нові громади [2]. Цивільне населення, що перебуває у зонах активних бойових дій або під постійною загрозою обстрілів, потребує специфічних навичок управління гострим стресом та технік швидкої стабілізації психоемоційного стану. Особливої уваги заслуговує розвиток колективних копінг-ресурсів через створення груп взаємодопомоги, громадських ініціатив та волонтерських рухів. Дослідження демонструють, що участь у колективних формах подолання кризи не лише сприяє мобілізації соціальних ресурсів, а й формує відчуття спільності, солідарності та колективної ефективності [5]. Інтеграція традиційних українських практик взаємодопомоги із сучасними психологічними технологіями створює культурно-конгруентну систему підтримки, що відповідає ментальним особливостям населення та підвищує ефективність психологічних інтервенцій. Важливим аспектом є також підготовка фахівців допомагаючих професій до роботи в умовах масової травматизації, включаючи навчання технікам запобігання вторинній травматизації та професійному вигоранню.

Висновки і перспективи подальших розробок у цьому напрямі. Проведене дослідження дає змогу зробити висновок про складну багаторівневу природу психологічної адаптації особистості до умов суспільних криз через систему копінг-стратегій, які формуються та трансформуються під впливом індивідуальних, соціальних та культурних чинників. Теоретичний аналіз наукових підходів демонструє еволюцію розуміння копінг-механізмів від простих поведінкових реакцій на стрес до складних адаптаційних систем, що інтегрують когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Установлено, що в умовах суспільних криз формуються специфічні патерни

копінг-поведінки, які характеризуються підвищеною варіативністю, гнучкістю та здатністю до швидкої реорганізації відповідно до мінливих умов середовища. Дослідження особливостей формування копінг-стратегій в умовах невизначеності виявило динамічний характер адаптаційних процесів із характерними фазами домінування різних типів копіngu – від початкового переважання емоційно-орієнтованих стратегій до поступової активізації проблемно-орієнтованого та смислового копіngu. Взаємозв'язок копінг-стратегій із показниками психологічного благополуччя має нелінійний характер і опосередковується множинними чинниками, включаючи тривалість та інтенсивність стресового впливу, наявність соціальної підтримки, індивідуальні ресурси резильєнтності. Найбільш ефективними для збереження психологічного здоров'я під час суспільних потрясінь виявляються інтегровані копінг-стратегії, що гнучко поєднують проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та смислові компоненти

відповідно до ситуаційного контексту. Особливе значення мають стратегії, спрямовані на когнітивну переоцінку травматичного досвіду, пошук позитивних аспектів у кризовій ситуації, активну соціальну взаємодію та просоціальну активність. Розроблені рекомендації щодо формування адаптивних копінг-стратегій передбачають комплексний підхід, що інтегрує психоедукацію, розвиток копінг-компетентності, мобілізацію індивідуальних та колективних ресурсів, створення системи багаторівневої психологічної підтримки.

Перспектива подальших досліджень пов'язана з вивченням довгострокових ефектів використання різних копінг-стратегій на психологічне благополуччя та посттравматичне зростання, розробленням культурно-специфічних моделей психологічної підтримки, дослідженням нейробіологічних механізмів копіngu в умовах хронічного стресу, а також створенням інноваційних технологій психологічної допомоги з використанням цифрових платформ та штучного інтелекту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Основи програми психологічного супроводу учасників АТО : методичний посібник / С.В. Абрамов та ін. Дніпро : Акцент ПП, 2017. 163 с.
2. Володарська Н.Д. Технології відновлення психологічного благополуччя у вимушених переселенців. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. № 1. С. 79–84.
3. Грабовська С., Єсип М. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. С. 188–199.
4. Данильченко Т.В. Суб'єктивне благополуччя співробітників УВП та СІЗО під час воєнного стану. *Актуальні питання теорії та практики в галузі права, освіти, соціально-гуманітарних та поведінкових наук в умовах воєнного стану* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Чернігів : Академія ДПтС, 2023. С. 145–149.
5. Основи соціальної психології : навчальний посібник / О.А. Донченко та ін. ; за ред. М.М. Слюсаревського. Київ : Міленіум, 2008. 496 с.
6. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
7. Івкін В.М. Силowe тренування як засіб відновлення психологічного благополуччя індивіда в умовах війни. *Українська психологія. XXI століття. Початок (Дні української психології в Берліні)*. 2023. С. 181–183. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/735227/>
8. Іщенко А. Психологія війни: як допомогти ветеранам АТО повернутися до нормального життя. *Сьогодні*. 2018. № 4. С. 12–14.
9. Каламаж В.О., Краснопір А.Б., Дорошук А.Р. Копінг-стратегії як компонент саморегуляції навчальної діяльності студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2024. № 17. С. 34–41.
10. Карамушка Л.М. Вплив копінг-стратегій на структурні компоненти психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій. *Актуальні проблеми психології. Т. 1. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 2020. Вип. 57. С. 12–21.
11. Зв'язок копінг-стратегій у кризових ситуаціях у військових, які зазнали ампутації, з їх освітньо-професійними характеристиками / Л. Карамушка та ін. *Економічна психологія*. 2023. № 1(28). С. 26–36.
12. Кісарчук З.Г. Психологічна допомога постраждалим унаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник. Київ : Логос, 2015. 207 с.
13. Клименко О., Чепурко Г. Проблеми соціальної адаптації ветеранів в Україні : наукова доповідь. Київ : Інститут соціології НАН України, 2024. 96 с.
14. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

15. Ковальчук О.П. Динамічні особливості психологічної адаптації військовослужбовців – учасників антитерористичної операції до наслідків поранень. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. № 2(45). С. 106–109.
16. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 310 с.
17. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
18. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Особливості вияву негативних психічних станів у військовослужбовців внаслідок тривалої участі в бойових діях та перебування в зоні АТО. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. Вип. 3. С. 123–129.
19. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник / О.М. Кокун та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
20. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : методичний посібник / О.М. Кокун та ін. Київ ; Одеса : Фенікс, 2022. 287 с.
21. Комар З. Психологічна стійкість воїна : підручник для військових психологів. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 184 с.
22. Кравченко Т.В. Соціалізація особистості і соціальне середовище. *Теоретико-методологічні проблеми дітей та учнівської молоді*. Київ, 2016. С. 23–29.
23. Кризова психологія : навчальний посібник / за заг. ред. О.В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.
24. Ларіна Т., Сидоренко Ж. Визначення ресурсів життєздатності особистості на прикладі подій Євромайдану 2013–2014 рр. в Україні. *Наука і освіта*. 2018. № 1. С. 139–148.
25. Макаревич О.П. Психологічна підготовка особистості до поведінки в складних ситуаціях : навчально-методичний посібник. Київ : ВГІ НАОУ, 2000. 188 с.
26. Михайлов Б.В., Риженко С.А., Мороз С.М. Війна в Україні: патоморфоз психічних і поведінкових розладів. Київ : Дніпро, 2019. 377 с.
27. Мушкевич В., Пасічник Л. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 40. С. 104–120.
28. Наумов В.Л. Індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців із розладами адаптації, посттравматичним стресовим розладом та постстресовими розладами особистості. *Вісник морської медицини*. 2018. № 3. С. 38–44.
29. Наумов В.Л. Схильність до аддиктивної поведінки учасників АТО з розладами адаптації, посттравматичними стресовими розладами та постстресовим розладом особистості. *Український вісник психоневрології*. 2018. Т. 26. Вип. 4. С. 73–76.
30. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2017. 540 с.
31. Пасько О.М., Прудка Л.М. Психологічні аспекти адаптації військових, які брали участь у бойових діях. Одеса : ОДУВС, 2021. 268 с.
32. Психологія бою: діяльність командира підрозділу щодо підтримання морально-психологічного стану особового складу в ході бойових дій : навчально-методичний посібник / А. М. Романишин та ін. Львів : НАСВ, 2015. 322 с.
33. Психологія екстремальних та кризових ситуацій : навчально-методичний посібник / О.Г. Романовський та ін. Харків : Іванченко І.С., 2022. 356 с.
34. Титаренко Т.М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 130 с.
35. Чернишова І., Перун Ю., Бойченко О. Адаптація ветеранів в організацію після повернення з війни : посібник для керівника. Київ : МХП, 2023. 39 с.

REFERENCES

1. Abramov S.V. та ін. (2017). Osnovy prohramy psykholohichnoho suprovodu uchashnykiv ATO : metodychnyi posibnyk [Fundamentals of psychological support program for ATO participants : methodical manual]. Dnipro : Aktsent PP. [in Ukrainian]
2. Volodarska N.D. (2019). Tekhnolohii vidnovlennia psykholohichnoho blahopoluchchia u vymushenykh pereselentsiv [Technologies for restoring psychological well-being in internally displaced persons]. *Insait: psykholohichni vymiry suspilstva*. № 1. S. 79–84. [in Ukrainian]
3. Hrabovska S., Yesyp M. (2010). Problema kopinhu v suchasnykh psykholohichnykh doslidzhenniakh [The problem of coping in modern psychological research]. *Sotsiohumanitarni problemy liudyny*. № 4. S. 188–199. [in Ukrainian]

4. Danylchenko T.V. (2023). Subiektyvne blahopoluchchia spivrobitnykiv UVP ta SIZO pid chas voiennoho stanu [Subjective well-being of penitentiary and pre-trial detention center employees during martial law]. Aktualni pytannia teorii ta praktyky v haluzi prava, osvity, sotsialno-humanitarnykh ta povedinkovykh nauk v umovakh voiennoho stanu : materialy mizhnar. nauk.-prakt. konf. Chernihiv : Akademiia DPtS. S. 145–149. [in Ukrainian]
5. Donchenko O.A., Sliusarevskyi M.M., Tatenko V.O., Tytarenko T.M., Khazratova N.V. ta in. (2008). Osnovy sotsialnoi psykholohii : navchalnyi posibnyk [Fundamentals of social psychology : textbook] / za red. M.M. Sliusarevskoho. Kyiv : Milenium. [in Ukrainian]
6. Zlyvkov V.L., Lukomska S.O., Fedan O.V. (2016). Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievykh sytuatsiiakh [Psychodiagnostics of personality in crisis life situations]. Kyiv : Pedahohichna dumka. [in Ukrainian]
7. Ivkin V.M. (2023). Sylove trenuvannia yak zasib vidnovlennia psykholohichnoho blahopoluchchia indyvida v umovakh viiny [Strength training as a means of restoring individual psychological well-being in wartime]. Ukrainska psykholohiia. XXI stolittia. Pochatok (Dni ukrainskoi psykholohii v Berlini). S. 181–183. [in Ukrainian]
8. Ishchenko A. (2018). Psykholohiia viiny: yak dopomohty veteranam ATO povernutysia do normalnoho zhyttia [Psychology of war: how to help ATO veterans return to normal life]. Sohodni. № 4. S. 12–14. [in Ukrainian]
9. Kalamazh V.O., Krasnopir A.B., Doroshchuk A.R. (2024). Kopinh-stratehii yak komponent samorehuliatcii navchalnoi diialnosti studentiv [Coping strategies as a component of self-regulation of students' educational activities]. Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriia «Psykholohiia». № 17. S. 34–41. [in Ukrainian]
10. Karamushka L.M. (2020). Vplyv kopinh-stratehii na strukturni komponenty psykholohichnoho zdorovia personalu osvितnikh orhanizatsii [The influence of coping strategies on the structural components of psychological health of educational organizations' personnel]. Aktualni problemy psykholohii. T. 1. Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia. Sotsialna psykholohiia. Vyp. 57. S. 12–21. [in Ukrainian]
11. Karamushka L., Kredentser O., Tereshchenko K., Karamushka T., Trofimov A., Visich O., Polivko L., Trofimova D., Zvarych R. (2023). Zviazok kopinh-stratehii u kryzovykh sytuatsiiakh u viiskovykh, yaki zaznali amputatsii, z yikh osvitno-profesiinymy kharakterystykamy [Connection of coping strategies in crisis situations in military personnel who underwent amputation with their educational and professional characteristics]. Ekonomichna psykholohiia. № 1(28). S. 26–36. [in Ukrainian]
12. Kisarchuk Z.H. (2015). Psykholohichna dopomoha postrazhdalym vnaslidok kryzovykh travmatychnykh podii : metodychnyi posibnyk [Psychological assistance to victims of crisis traumatic events : methodical manual]. Kyiv : TOV «Vydavnytstvo «Lohos». [in Ukrainian]
13. Klymenko O., Chepurko H. (2024). Problemy sotsialnoi adaptatsii veteraniv v Ukraini : naukova dopovid [Problems of social adaptation of veterans in Ukraine : scientific report]. Kyiv : Instytut sotsiolohii NAN Ukrainy. [in Ukrainian]
14. Klymchuk V.O. (2020). Psykholohiia posttravmatychnoho zrostannia : monohrafiia [Psychology of post-traumatic growth : monograph]. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD. [in Ukrainian]
15. Kovalchuk O.P. (2015). Dynamichni osoblyvosti psykholohichnoi adaptatsii viiskovosluzhbovtziv – uchastnykiv antyterorystychnoi operatsii do naslidkiv poranen [Dynamic features of psychological adaptation of military personnel – participants of the anti-terrorist operation to the consequences of injuries]. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. № 2(45). S. 106–109. [in Ukrainian]
16. Kokun O.M., Ahaiev N.A., Pishko I.O., Lozinska N.S. (2018). Osnovy psykholohichnykh znan pro psykhiichni rozlady dlia viiskovoho psykholoha : metodychnyi posibnyk [Fundamentals of psychological knowledge about mental disorders for military psychologist : methodical manual]. Kyiv : NDTs HP ZSU. [in Ukrainian]
17. Kokun O.M., Ahaiev N.A., Pishko I.O., Lozinska N.S. (2015). Osnovy psykholohichnoi dopomohy viiskovosluzhbovtziam v umovakh boiovykh dii : metodychnyi posibnyk [Fundamentals of psychological assistance to military personnel in combat conditions : methodical manual]. Kyiv : NDTs HP ZSU. [in Ukrainian]
18. Kokun O.M., Ahaiev N.A., Pishko I.O., Lozinska N.S. (2015). Osoblyvosti vyjavu nehatyvnykh psykhiichnykh staniv u viiskovosluzhbovtziv vnaslidok tryvaloї uchasti v boiovykh diiakht ta perebuvannia v zoni ATO [Features of negative mental states in military personnel as a result of long-term participation in combat operations and stay in the ATO zone]. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. Vyp. 3. S. 123–129. [in Ukrainian]

19. Kokun O.M., Ahaiev N.A., Pishko I.O., Lozinska N.S., Ostapchuk V.V. (2017). Psykholohichna robota z viiskovosluzhbovtsiamy – uchasnykamy ATO na etapi vidnovlennia : metodychnyi posibnyk [Psychological work with military personnel – ATO participants at the recovery stage : methodical manual]. Kyiv : NDTs HP ZSU. [in Ukrainian]
20. Kokun O.M., Klochov V.V., Moroz V.M., Pishko I.O., Lozinska N.S. (2022). Zabezpechennia psykholohichnoi stiikosti viiskovosluzhbovtiv v umovakh boiovykh dii : metodychnyi posibnyk [Ensuring psychological resilience of military personnel in combat conditions : methodical manual]. Kyiv–Odesa : Feniks. [in Ukrainian]
21. Komar Z. (2017). Psykholohichna stiikist voina : pidruchnyk dlia viiskovykh psykholohiv [Psychological resilience of a warrior : textbook for military psychologists]. Kyiv : NDTs HP ZSU. [in Ukrainian]
22. Kravchenko T.V. (2016). Sotsializatsiia osobystosti i sotsialne seredovyshche [Personality socialization and social environment]. Teoretyko-metodolohichni problemy ditei ta uchnivskoi molodi. Kyiv. S. 23–29. [in Ukrainian]
23. Kryzova psykholohiia : navchalnyi posibnyk [Crisis psychology : textbook] (2010) / za zah. red. O.V. Timchenka. Kharkiv : NUTsZU. [in Ukrainian]
24. Larina T., Sydorenko Zh. (2018). Vyznachennia resursiv zhyttiezdatnosti osobystosti na prykladi podii Yevromaidanu 2013–2014 rr. v Ukraini [Determining personality resilience resources on the example of Euromaidan events 2013–2014 in Ukraine]. Nauka i osvita. № 1. S. 139–148. [in Ukrainian]
25. Makarevych O.P. (2000). Psykholohichna pidhotovka osobystosti do povedinky v skladnykh sytuatsiiakh : navchalno-metodychnyi posibnyk [Psychological preparation of personality for behavior in difficult situations : educational and methodical manual]. Kyiv : VHI NAOU. [in Ukrainian]
26. Mykhailov B.V., Ryzhenko S.A., Moroz S.M. (2019). Viina v Ukraini: patomorfoz psykhiichnykh i povedinkovykh rozladiv [War in Ukraine: pathomorphosis of mental and behavioral disorders]. Kyiv : Dnipro. [in Ukrainian]
27. Mushkevych V., Pasichnyk L. (2022). Psykholohichni osoblyvosti kopinh-povedinky viiskovosluzhbovtiv ta tsyvilnoho naselennia v umovakh boiovykh dii [Psychological features of coping behavior of military personnel and civilians in combat conditions]. Psykholohichni perspektyvy. Vyp. 40. S. 104–120. [in Ukrainian]
28. Naumov V.L. (2018). Indyvidualno-psykholohichni osoblyvosti viiskovosluzhbovtiv z rozladamy adaptatsii, posttravmatychnym stresovym rozladom ta poststresovym rozladamy osobystosti [Individual psychological characteristics of military personnel with adaptation disorders, post-traumatic stress disorder and post-stress personality disorders]. Visnyk morskoi medytsyny. № 3. S. 38–44. [in Ukrainian]
29. Naumov V.L. (2018). Skhylnist do addyktivnoi povedinky uchasnykiv ATO z rozladamy adaptatsii, posttravmatychnym stresovym rozladom ta poststresovym rozladom osobystosti [Tendency to addictive behavior of ATO participants with adaptation disorders, post-traumatic stress disorders and post-stress personality disorder]. Ukrainskyi visnyk psykhonevrolohi. T. 26. Vyp. 4. S. 73–76. [in Ukrainian]
30. Osobystist yak subiekt podolannia kryzovykh sytuatsii: psykholohichna teoriia i praktyka : monohrafiia [Personality as a subject of overcoming crisis situations: psychological theory and practice : monograph] (2017) / za red. S.D. Maksymenka, S.B. Kuzikovi, V.L. Zlyvkova. Sumy : SumDPU im. A.S. Makarenka. [in Ukrainian]
31. Pasko O.M., Prudka L.M. (2021). Psykholohichni aspekty adaptatsii viiskovykh, yaki braly uchast u boiovykh diiakhs [Psychological aspects of adaptation of military personnel who participated in combat operations]. Odesa : ODUVS. [in Ukrainian]
32. Romanyshyn A.M., Boiko O.V., Bohorodytskyi D.V. ta in. (2015). Psykholohiia boiu: diialnist komandrya pidrozdilu shchodo pidtrymannia moralno-psykholohichnoho stanu osobovoho skladu v khodi boiovykh dii : navchalno-metodychnyi posibnyk [Psychology of combat: activities of unit commander to maintain moral and psychological state of personnel during combat operations : educational and methodical manual]. Lviv : NASV. [in Ukrainian]
33. Romanovskyi O.H. ta in. (2022). Psykholohiia ekstremalnykh ta kryzovykh sytuatsii : navchalno-metodychnyi posibnyk [Psychology of extreme and crisis situations : educational and methodical manual]. Kharkiv : Ivanchenko I. S. [in Ukrainian]
34. Tytarenko T.M. (2024). Moie maibutnie zalezhyt vid mene: praktyky zdorovoho sohodennia u voiennykh i povoiennykh umovakh : monohrafiia [My future depends on me: practices of healthy present in wartime and post-war conditions : monograph]. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD. [in Ukrainian]
35. Chernyshova I., Perun Yu., Boichenko O. (2023). Adaptatsiia veteraniv v orhanizatsiui pislia povernennia z viiny : posibnyk dlia kerivnyka [Adaptation of veterans to organization after returning from war : guide for manager]. Kyiv : MKhP. [in Ukrainian]

УДК 159.9:355.232](045)
DOI <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-3-8>

МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ УХВАЛЕННЯ РІШЕНЬ У БОЙОВИХ УМОВАХ

Рудницький А. В.

*аспірант кафедри теоретичної та консультативної психології
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
вул. Пирогова, 9, Київ, Україна
orcid.org/0009-0003-4789-1218
a.v.rudnytskyi@npu.edu.ua*

Ключові слова:

*ухвалення рішень,
військова психологія,
психодіагностична модель,
структурне моделювання
(SEM), бойовий стрес,
когнітивний контроль,
емоційна регуляція.*

У статті представлено результати комплексного емпіричного дослідження, мета якого полягала в обґрунтуванні психодіагностичної моделі оцінки здатності військовослужбовців до прийняття рішень у кризових ситуаціях. У процесі теоретичного аналізу узагальнено сучасні підходи до розуміння психологічних механізмів ухвалення рішень у бойових умовах, зокрема акцент зроблено на багатовимірній природі цього процесу. Запропоновано чотиридоменну структуру моделі, яка інтегрує когнітивні, емоційні, фізіологічні та соціально-командні змінні як взаємопов'язані чинники. Дослідження реалізоване в межах кількісної парадигми з використанням квазіекспериментального плану, стандартизованих психодіагностичних методик (N-back, тест Струпа, SREI, MSCEIT, шкали тривожності, BCP, частота дихання, пульс, шкали командної взаємодії, лідерства та тактичного мислення), симуляційного тестування та експертного оцінювання. У дослідженні взяли участь 120 військовослужбовців. Для перевірки конструктивної валідності моделі проведено експлораторний факторний аналіз (EFA), який підтвердив чотирикомпонентну структуру. Структурне моделювання рівнянь (SEM) виявило високу відповідність моделі ($CFI=0.954$, $RMSEA=0.042$, $\chi^2(31)=30.1$, $p=0.511$) і дало змогу кількісно оцінити внесок кожного домену. Когнітивний ($\beta=0.41$) і соціально-командний ($\beta=0.36$) домени продемонстрували найвагоміший вплив, емоційний і фізіологічний – статистично значущий, але помірний. Перспектива подальших досліджень передбачає застосування лонгітюдного підходу для вивчення змін функціонального профілю під впливом тренінгових інтервенцій, а також розширення діагностичного арсеналу за рахунок нейропсихологічних і нейрофізіологічних індикаторів. Запропонована модель може бути адаптована до потреб підготовки персоналу у системах безпеки та оборони. Практичне застосування моделі дає змогу підвищити якість професійного відбору, оптимізувати процеси психологічної підготовки та розробити ефективні тренінгові програми, орієнтовані на формування готовності до дій у високостресових умовах.

METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE STUDY OF PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF DECISION-MAKING IN COMBAT CONDITIONS

Rudnytskyi A. V.

Postgraduate Student at the Department of Theoretical and Counselling Psychology

Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University

Pirogova str., 9, Kyiv, Ukraine

orcid.org/0009-0003-4789-1218

a.v.rudnytskyi@npu.edu.ua

Key words: *decision-making, military psychology, psychodiagnostic model, structural equation modelling (SEM), combat stress, cognitive control, emotional regulation.*

This article presents the results of a comprehensive empirical study aimed at justifying a psychodiagnostic model for assessing military personnel's ability to make decisions in crisis situations. Theoretical analysis generalised contemporary approaches to understanding psychological mechanisms of decision-making under combat conditions, with an emphasis on the multidimensional nature of this process. A four-domain model is proposed, integrating cognitive, emotional, physiological, and social-team variables as interrelated components. The study was conducted within the quantitative paradigm using a quasi-experimental design, standardised psychodiagnostic tools (N-back, Stroop test, SREI, MSCEIT, anxiety scales, HRV, respiration rate, pulse, teamwork, leadership and tactical thinking scales), simulation-based tasks, and expert assessment. A total of 120 active-duty service members participated in the study. Construct validity of the model was verified through exploratory factor analysis (EFA), which confirmed the four-component structure. Structural equation modeling (SEM) demonstrated good model fit ($CFI=0.954$, $RMSEA=0.042$, $\chi^2(31)=30.1$, $p=0.511$) and enabled quantitative estimation of each domain's contribution to overall decision-making ability. Cognitive ($\beta=0.41$) and social-team ($\beta=0.36$) domains had the strongest impact, while emotional and physiological factors showed statistically significant but moderate effects. Future research should apply longitudinal approaches to examine functional changes influenced by training interventions and expand the diagnostic toolkit to include neuropsychological and neurophysiological measures. The proposed model holds practical value for optimising personnel selection and training in military and security systems. The proposed model can be adapted to meet the needs of personnel training in security and defense systems. Its practical application enhances the quality of professional selection, optimises psychological preparation processes, and supports the development of effective training programs aimed at readiness for action in high-stress conditions.

Постановка проблеми. У сучасних умовах зростаючої воєнної нестабільності та високого рівня психологічного навантаження на особовий склад збройних формувань проблема ефективного ухвалення рішень військовослужбовцями у кризових ситуаціях набуває особливої актуальності. Прийняття рішень у стресогенному середовищі є складним психофізіологічним процесом, що залежить від багатьох змінних: когнітивних, емоційних, фізіологічних і соціальних. У вітчизняній практиці найчастіше застосовуються методи анкетування та психометричного тестування, однак вони не завжди враховують контекстуальну складність бойового середовища. Натомість міжнародна практика дедалі частіше звертається до інноваційних технологій включно з використан-

ням віртуальної реальності (VR), що дає змогу моделювати кризові ситуації з високим рівнем екологічної валідності. Разом із тим у науковому просторі відчувається брак цілісних міждисциплінарних моделей, здатних об'єднати ключові аспекти ухвалення рішень у бойових умовах: когнітивні, емоційні, фізіологічні та соціальні. Залишається також проблема відсутності апробованих психодіагностичних інструментів, адаптованих до специфіки українського військового середовища.

Аналіз теоретико-емпіричних напрацювань засвідчив, що у зарубіжній науковій практиці переважають експериментальні підходи, спрямовані на моделювання бойових сценаріїв у контрольованих умовах із метою дослідження поведінкових, когнітивних та емоційних реакцій

військовослужбовців [2; 14; 19]. Особливу увагу приділено використанню VR-технологій: симуляції типу MASCAL, платформи JCATS, Steel Beasts Pro та інші інструменти забезпечують адаптивне навчання в умовах, наближених до реальності [3; 4; 11; 17].

Українська традиція дослідження психології військових фокусується переважно на методах анкетування, психометричних опитувальниках та стандартизованих шкалах тривожності [5; 6; 8–10; 12]. Методика «Адаптивність-200» [1] використовується для оцінки здатності до психологічної адаптації в умовах стресу. Разом із цим у контексті бойових завдань такі методи не завжди відображають поведінкову динаміку, що є критично важливою в оцінці ефективності рішень. На основі аналізу теоретичних і емпіричних джерел було складено порівняльну таблицю методів дослідження (табл. 1), яка дає змогу оцінити їх ефективність за критеріями валідності, точності, контекстуальної придатності та технологічності. Жоден із методів не є універсальним, що обґрунтовує необхідність їхньої комбінації у межах мультидисциплінарного підходу до дослідження процесів ухвалення рішень у військовому середовищі.

Аналіз даних, наведених у табл. 1, свідчить про те, що кожен із розглянутих методів має як певні переваги, так і суттєві обмеження. Це зумовлює необхідність застосування мультидисциплінарного підходу у дослідженні феномену прийняття рішень у військовому контексті. Комбінування різних методик дає змогу взаємно компенсувати їхні слабкі боки, що, своєю чергою, сприяє підвищенню валідності отриманих результатів та забезпечує цілісність психодіагностичного аналізу.

Отже, проведений аналіз теоретичних і емпіричних напрацювань засвідчив наявність суттєвої прогалини у створенні валідованих інструментів для оцінювання якості прийняття рішень у реальному бойовому контексті. Цей дефіцит стримує як розвиток дослідницьких підходів, так і вдосконалення практик військової психології. Окрім того, актуальність проблеми підсилюється зростаючою потребою у розробленні ефективних програм психологічної підготовки, які б ураховували не лише індивідуальні особливості військовослужбовців, а й динаміку змін під впливом цілеспрямованих тренінгових інтервенцій. Розроблення цілісної моделі психодіагностики, що інтегрує когнітивні, емоційні, фізіологічні та соціальні чинники, відкриває нові можливості як для наукового аналізу, так і для практичного підвищення бойової готовності військових підрозділів.

Мета статті – емпіричне обґрунтування комплексної психодіагностичної моделі вивчення процесу прийняття рішень військовослужбовцями в умовах криз, яка інтегрує когнітивні, емоційні, фізіологічні та соціальні змінні.

Результати дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Методологія емпіричного дослідження була реалізована в межах кількісної парадигми із застосуванням квазіекспериментальної організаційної схеми дослідження. Досліджуваними змінними були структурно-функціональні характеристики цього процесу прийняття рішень, зокрема когнітивні, емоційні, фізіологічні та соціальні. Дослідження здійснювалося у два послідовні етапи: початкове тестування та уточнювальна діагностика після запровадження симульованих сценаріїв кризових ситуацій. Усі процедури проводилися в умовах,

Таблиця 1

**Порівняння методів дослідження у контексті вивчення процесів прийняття рішень
військовослужбовцями**

Метод	Переваги	Обмеження
Анкетування	Простота у використанні, швидке охоплення великої вибірки	Суб'єктивність відповідей, соціально бажана поведінка
Експериментальні підходи	Контроль змінних, можливість аналізу причинно-наслідкових зв'язків	Обмежена екологічна валідність
Симуляції	Висока прикладна значущість, наближеність до реальних умов	Висока вартість, складність реалізації
Відстеження погляду/ технологія відстеження руху очей (англ. <i>eye-tracking</i>)	Детальне вивчення уваги та просторового орієнтування	Необхідність спеціалізованого обладнання, складність налаштування
Фізіологічні вимірювання	Об'єктивні дані про стан організму, точність	Інвазивність, потреба в технічному забезпеченні

Примітка: Таблиця укладена на основі узагальнення результатів сучасних досліджень: [3; 4; 11; 13–15; 17–19; 22], а також робіт українських дослідників [1; 2; 5; 7–10]. Таблиця є результатом аналітичної систематизації переваг і обмежень методів дослідження у контексті вивчення прийняття рішень військовослужбовцями

наближених до реальних польових, із використанням цифрових засобів фіксації результатів. Моделювання сценаріїв давало змогу дослідити поведінкові реакції в умовах оперативного стресу.

До вибірки увійшло 129 військовослужбовців Державної прикордонної служби України. Статистичний опис вибірки дослідження включає середній вік ($M=32,4$ року), середній стаж військової служби ($M=8,7$ року), гендерне співвідношення (93% чоловіків, 7% жінок), а також розподіл за бойовим досвідом (48,84% брали участь у бойових діях). Функціональні обов'язки охоплювали бойові, тиллові, штабні та інструкторські ролі. Освітній рівень варіювався від середньої спеціальної до стратегічної післядипломної освіти. Такий підхід до формування вибірки забезпечив репрезентативність щодо ключових параметрів цільової популяції та дав змогу об'єктивно оцінити ефективність і динаміку психологічного функціонування військовослужбовців у стресогенному бойовому середовищі. Вибірка відповідає сучасним критеріям валідного емпіричного аналізу в галузі військової психології [16; 20; 21]. Усі досліджувані надали інформовану згоду на участь у дослідженні; було забезпечено дотримання етичних стандартів: анонімності, конфіденційності та права на відмову без пояснення причин. Для оцінювання ключових змінних у межах дослідження було використано багаторівневий комплекс психодіагностичних інструментів, згрупованих за чотирма функціональними блоками:

- когнітивний блок: тест Струпа, N-back test (2-back версія), методика логічних закономірностей;
- емоційний блок: MSCEIT, шкала емоційного інтелекту SREI (Шуте), шкала тривожності;
- фізіологічний блок: HRV (варіабельність серцевого ритму), пульсометрія та частота дихання;
- соціальний та командний блоки: БМОКР (багатовимірна методика оцінки командної роботи), оцінка стилів керівництва;
- спеціалізовані інструменти, адаптовані до бойового контексту: ШПРВУ (Шкала прийняття рішень у військових умовах), симуляційний тест (10 сценаріїв, гібридний тест ситуаційної обізнаності, тест етичного прийняття рішень, CD-RISC, і тест Райта (Wright's model)).

Усі методики було адаптовано до специфіки військового контексту з урахуванням умов оперативної діяльності та психологічної підготовки військовослужбовців. Показники внутрішньої узгодженості варіювалися від $\alpha=0.74$ до $\alpha=0.92$, що свідчить про високу надійність і валідність використаних інструментів. Зокрема, MSCEIT – $\alpha=0.91$, CD-RISC – $\alpha=0.89$, SREI – $\alpha=0.85$, ШПРВУ – $\alpha=0.83$. Частина тестів була

розроблена або суттєво адаптована з урахуванням бойових сценаріїв і апробована на вибірці військовослужбовців.

Для емпіричного підтвердження валідності запропонованої психодіагностичної моделі було використано багаторівневий статистичний підхід:

- описова статистика охоплювала оцінку центральних тенденцій, варіативності та нормальності розподілів досліджуваних змінних;
- експлораторний факторний аналіз (EFA) з обертанням Varimax використовувався для виявлення латентної структури змінних та перевірки конструктивної цілісності чотирьох доменів;
- моделювання структурних рівнянь (SEM) застосовано для побудови та тестування гіпотетичної каузальної моделі, що інтегрує когнітивні, емоційні, фізіологічні та соціальні чинники. Модель оцінювалася за показниками відповідності: CFI, RMSEA, SRMR, TLI.

Статистичну обробку даних проведено з використанням програмного забезпечення Jamovi (версія 2.5.5).

У цьому розділі представлено результати констатувального етапу емпіричного дослідження, спрямованого на емпіричне обґрунтування комплексної психодіагностичної моделі процесу прийняття рішень військовослужбовцями в умовах криз. Відповідно до структури моделі, аналіз здійснювався за чотирма ключовими доменами: когнітивним, емоційним, фізіологічним і соціально-командним, кожен з яких відображає критично важливі аспекти багатовимірного процесу ухвалення рішень. Для кожного домену подано описову статистику, розглянуто міждоменні зв'язки та здійснено інтерпретацію результатів з урахуванням особистісних характеристик і ситуативних чинників. Такий підхід дає змогу оцінити функціональний профіль військовослужбовця у стресогенному контексті та закласти основу для валідної інтегративної моделі оцінювання.

Функціональний профіль військовослужбовців за когнітивним, емоційним, фізіологічним та соціальним вимірами

Узагальнені результати аналізу за ключовими доменами психодіагностичної моделі, отримані на констатувальному етапі дослідження та представлені в табл. 2, стали емпіричним підґрунтям для обґрунтування комплексної моделі прийняття рішень у кризових ситуаціях. Зібрані дані охоплюють чотири функціональні домени: когнітивний, емоційний, фізіологічний і соціально-командний, які концептуалізуються як взаємопов'язані складники цілісного процесу ухвалення рішень. Представлені показники відображають як рівень функціонального розвитку учасників, так і діагностичну потенцію застосованого інструментарію. Такий підхід дає змогу виявити системні

Таблиця 2

Результати функціонування за когнітивним, емоційним, фізіологічним і соціально-командним доменами у вибірці військовослужбовців

Показник	Середній бал/Час (M)	Стандартне відхилення (SD)	Діапазон значень	Кількість помилок (M ± SD)	Коеф. узгодженості (Cronbach's α)
Робоча пам'ять (N-back)	70.4	6.9	55–85	-	0.82
Когнітивна гнучкість (логічні закономірності)	68.2	7.3	52–81	-	0.79
Когнітивний контроль (тест Струпа)	730 мс	92 мс	-	4.1 ± 1.3	0.78
Емоційна регуляція (SREI)	72.3	8.1	58-88	-	0.85
Емоційний інтелект (MSCEIT)	74.6	6.8	60-89	-	0.91
Шкала тривожності	42.7	7.9	30-55	-	0.83
BCP (HRV)	38.2	5.4	28-48	-	0.76
Частота дихання	16.4	2.1	12-20	-	0.75
Пульсометрія (уд/хв)	79.1	6.3	65-90	-	0.77
Командна взаємодія (БМОКР)	75.0	5.7	63-85	-	0.88
Лідерство (оцінка стилів)	68.5	6.2	54-79	-	0.74
Тактичне мислення (тест Райта)	70.8	7.4	58-83	-	0.76

закономірності у взаємодії змінних, що зумовлюють якість прийнятих рішень в умовах підвищеного навантаження, і закладає основу для подальшого структурного моделювання (SEM).

Як свідчать дані, представлені в табл. 2, військовослужбовці загалом демонструють середній рівень функціональної готовності у межах когнітивного, емоційного, фізіологічного та соціально-командного доменів. У когнітивному блоці рівень робочої пам'яті ($M=70.4$; $SD=6.9$) та когнітивної гнучкості ($M=68.2$; $SD=7.3$) відповідає функціональній нормі, що вказує на здатність до збереження та обробки інформації, а також гнучкого переключення між ментальними стратегіями. Однак когнітивний контроль, оцінений за часом реакції у тесті Струпа ($M=730$ мс; $SD=92$) і кількістю помилок ($M=4.1$; $SD=1.3$), виявився помірно зниженим, що може свідчити про труднощі з гальмуванням імпульсивних реакцій у складних умовах. В емоційному домені результати шкали SREI ($M=72.3$; $SD=8.1$) та MSCEIT ($M=74.6$; $SD=6.8$) вказують на задовільний рівень емоційної регуляції та інтеграції емоцій у процес прийняття рішень, але високий рівень тривожності ($M=42.7$; $SD=7.9$) потребує уваги як маркер потенційної емоційної уразливості у стресових ситуаціях. У фізіологічному домені показники BCP ($M=38.2$; $SD=5.4$), частоти дихання ($M=16.4$; $SD=2.1$) та пульсу ($M=79.1$ уд/хв; $SD=6.3$) свідчать про адекватну фізіологічну мобілізацію, що не виходить за межі норми, однак деякі параметри демонструють межові значення, які можуть указувати на підвищене навантаження нервової системи. Водночас у соціально-командному домені середні значення командної взаємодії ($M=75.0$; $SD=5.7$), лідер-

ства ($M=68.5$; $SD=6.2$) та тактичного мислення ($M=70.8$; $SD=7.4$) свідчать про достатній, але не максимізований потенціал до ефективної роботи в групі та реалізації стратегічних рішень у бойових умовах. Усі застосовані інструменти продемонстрували високу надійність (Cronbach's $\alpha=0.74-0.91$), що підтверджує валідність отриманих результатів. У сукупності дані вказують на потребу в цільовому вдосконаленні окремих функціональних аспектів, зокрема когнітивного контролю, емоційної стійкості та соціальної згуртованості, для підвищення ефективності рішень у бойових ситуаціях. З огляду на отримані дані, можна зробити висновок, що розподіл показників у межах чотирьох функціональних доменів підтверджує доцільність розроблення та впровадження комплексної психодіагностичної моделі, яка дає змогу цілісно оцінювати здатність до прийняття рішень військовослужбовцями в умовах криз та стресових бойових ситуацій.

Результати інтеграційного аналізу психодіагностичної системи

Із метою верифікації цілісності та структурної узгодженості запропонованої психодіагностичної моделі було проведено інтеграційний статистичний аналіз із використанням процедур експлораторного факторного аналізу (EFA) та моделювання структурних рівнянь (SEM). Перевірка припущень до факторного аналізу засвідчила відповідність даних: індекс адекватності вибірки КМО = 0.812, а результати тесту сферичності Бартлетта виявили статистично значущу кореляцію змінних ($\chi^2(91)=230.0$; $p<0.001$), що дало змогу здійснити EFA. У межах аналізу (метод головних компонент з обертанням Varimax) було виявлено чотири латентні фактори, які сумарно

пояснили 72.4% дисперсії. Змінні чітко згрупувалися відповідно до теоретичної структури: когнітивний фактор об'єднав показники N-back, логічних закономірностей та тесту Струпа; емоційний включав шкали SREI, MSCEIT та тривожність; фізіологічний – HRV, пульс та частоту дихання;

а соціально-командний – БМОКР, оцінку стилів лідерства та тест Райта. Факторні навантаження продемонстрували чітку диференціацію доменів (див. табл. 3), а низькі значення Uniqueness свідчать про високий рівень пояснюваності варіації змінних відповідними факторами.

Таблиця 3

Факторні навантаження

Змінна	Factor				Uniqueness
	1	2	3	4	
N-back	0.74				0.4297
Логічні закономірності	0.71				0.4807
Тест Струпа	0.68				0.5222
SREI		0.78			0.3687
MSCEIT		0.81			0.3095
Тривожність		0.71			0.5326
HRV			0.72		0.4711
Пульс			0.75		0.4333
Дихання			0.69		0.5185
БМОКР				0.80	0.3170
Лідерство				0.77	0.3763
Тест Райта				0.74	0.4244

На наступному етапі побудовано структурну модель SEM, яка інтегрувала чотири латентні домени як предиктори узагальненого показника ефективності прийняття рішень (за результатами симуляцій та експертної оцінки). Отримана модель продемонструвала відмінні показники відповідності моделі (Model Fit Measures): $CFI=0.954$, $TLI=0.937$, $RMSEA=0.042$ (90% $CI[0.000 - 0.059]$), $\chi^2(31)=30.1$, $p=0.511$, що вказує на високий рівень узгодженості емпіричних даних із теоретичною структурою. Структурну конфігурацію моделі представлено на рис. 1, де візуалізовано

взаємозв'язки між латентними доменами та інтегральним показником ефективності прийняття рішень. На основі цієї моделі було проаналізовано внесок кожного з доменів у цільову змінну.

Найвагоміший вплив на інтегральний показник ефективності мали когнітивний домен ($\beta=0.41$; $p<0.001$) і соціально-командний домен ($\beta=0.36$; $p<0.001$), підкреслюючи роль аналітичного мислення та групової динаміки. Емоційний ($\beta=0.27$; $p=0.004$) і фізіологічний ($\beta=0.21$; $p=0.011$) домени мали статистично значущий, але помірний вплив. Таким чином, отримані результати



Рис. 1. SEM-модель: вплив доменів на ефективність прийняття рішень

інтеграційного аналізу емпірично підтверджують структурну цілісність і діагностичну валідність комплексної психодіагностичної моделі, яка дає змогу надійно оцінювати здатність військовослужбовців до прийняття рішень у кризових ситуаціях через призму когнітивних, емоційних, фізіологічних і соціально-командних чинників.

Висновки і перспективи подальших розробок у цьому напрямі. Проведене дослідження дало змогу емпірично обґрунтувати комплексну психодіагностичну модель оцінки здатності військовослужбовців до прийняття рішень у кризових ситуаціях. Модель інтегрує чотири ключові домени: когнітивний, емоційний, фізіологічний та соціально-командний, кожен із яких виявився статистично значущим предиктором ефективності рішень. Зокрема, SEM-моделювання показало, що найбільший внесок мають когнітивна сфера ($\beta=0.41$) та соціально-командна взаємодія ($\beta=0.36$), що підкреслює важливість аналітичного мислення та командної згуртованості. Емоційний ($\beta=0.27$) та фізіологічний ($\beta=0.21$) домени також

мають важливу, хоча й помірну роль у регуляції процесу прийняття рішень. Отримані результати свідчать про наявність функціонального потенціалу у вибірці військовослужбовців, але водночас указують на зони ризику, зокрема помірне зниження когнітивного контролю, підвищену тривожність та межові фізіологічні показники у частини респондентів. Це обґрунтовує необхідність подальшого розвитку тренінгових програм, спрямованих на посилення стійкості, гнучкості мислення та емоційного самоконтролю в умовах бойового стресу. Запропонована модель не лише має високу прогностичну цінність, а й створює практичні передумови для формування індивідуалізованих програм психологічної підготовки у Збройних силах України.

У подальших дослідженнях доцільно застосувати лонгітюдний підхід для вивчення динаміки функціональних змін під впливом тренінгових інтервенцій і розширити діагностичний інструментарій із включенням нейропсихологічних та нейрофізіологічних показників.

ЛІТЕРАТУРА

1. Агаєв Н.А., Скрипкін О.Г., Дейко А.Б., Поливанюк В.В., Еверт О.В. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних сил України : методичні рекомендації. Київ : НДЦ гуманіт. проблем ЗСУ, 2016. 62 с. URL: https://www.mil.gov.ua/content/pdf/avp_book.pdf
2. Братко А., Шевчук В. Аналіз використання систем імітаційного моделювання у процесі прийняття управлінських рішень. *Social Development and Security*. 2025. Т. 15. № 1. С. 88–94. URL: <https://paperssds.eu/index.php/JSPSDS/article/download/810/945>
3. Борівітер. Steel Beasts Pro: гейміфікація у навчанні для військових. Борівітер. 2024. URL: <https://boryviter.org.ua/articles/steel-beasts-pro-gamification-of-the-training-process-for-the-military/>
4. Гамільтон Д. Віртуальна реальність може допомогти підвищити ефективність навчання військового персоналу та поліції. *Securities.io*. 2024. URL: <https://www.securities.io/uk/virtual-reality-can-help-train-military-personnel-and-police-to-be-more-effective/>
5. Психологія управління військами : підручник / В.Г. Дикун та ін. ; за ред. В.В. Стасюка. 2-е вид., перероб. та доп. Київ : Національний ун-т оборони України, 2024. URL: <https://shorturl.at/wfTEX>
6. Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних силах України: методичний посібник ; за ред. В. Ключкова. Київ : НДЦ гуманіт. проблем ЗС України, 2023. URL: <https://shorturl.at/OGvRu>
7. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>
8. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України : методичний посібник / О.С. Колесніченко та ін. ; за ред. І.І. Приходька. Харків : Нац. акад. Нац. гвардії України, 2020. 390 с. URL: https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Posibnyk_Prykladna_psykhodiahnostykaNGU2020.pdf
9. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : методичний посібник / О.М. Кокун та ін. Київ : НДЦ гуманіт. проблем ЗСУ, 2011. 281 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/32309843.pdf>
10. Психологічне вивчення особового складу Збройних сил України : методичний посібник / О.М. Кокун та ін. Харків : ФОП Маслаков, 2019. URL: <https://shorturl.at/1GGnV>
11. Ро Р. Гібридна симуляція для підготовки до випадків масових жертв у медичній симуляції армії США. *HealthySimulation*. 2024. URL: <https://shorturl.at/hAeB6>
12. Fedorovich O., Chepkov I., Lukhanin M., Pronchakov Y., Rybka K., Leshchenko Y. Modeling of supply logistics and training of military personnel for the successful use of weapons in a combat area. *Radioelectronic and Computer Systems*. 2022. № 3. Р. 33–46. URL: <https://doi.org/10.32620/reks.2022.3.03>

13. Fooker J., Schaffner M. The role of psychological and physiological factors in decision making under risk and in a dilemma. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. 2016. Vol. 10. Article 2. URL: <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2016.00002>
14. Harris D.J., Arthur T., Kears J.C., Hassan E.K., de Burgh T., Wilson J.R., Vine S.J. Exploring the role of virtual reality in military decision training. *Frontiers in Virtual Reality*. 2023. Vol. 4. Article 1165030. URL: <https://doi.org/10.3389/frvir.2023.1165030>
15. Herman A.M., Esposito G., Tsakiris M. Body in the face of uncertainty: The role of autonomic arousal and interoception in decision-making under risk and ambiguity. *Psychophysiology*. 2021. Vol. 58, № 8. Article e13840. URL: <https://doi.org/10.1111/psyp.13840>
16. Lakens D. Sample size justification. *Collabra: Psychology*. 2022. Vol. 8, № 1. Article 33267. URL: <https://doi.org/10.1525/collabra.33267>
17. Lawrence Livermore National Laboratory. JCATS: Joint Conflict and Tactical Simulation. *Computing*. 2025. URL: <https://computing.llnl.gov/projects/jcats>
18. Sarmiento L.F., da Cunha P.L., Tabares S., Tafet G., Gouveia A.Jr. Decision-making under stress: A psychological and neurobiological integrative model. *Brain, Behavior, & Immunity – Health*. 2024. Vol. 38. Article 100766. URL: <https://doi.org/10.1016/j.bbih.2024.100766>
19. Sekel N.M., Beckner M.E., Conkright W.R., LaGoy A.D., Proessl F., Lovalekar M., Martin B.J., Jabloner L.R., Beck A.L., Eagle S.R., Dretsch M.N., Roma P.G., Ferrarelli F., Germain A., Flanagan S.D., Connaboy C., Haufler A.J., Nindl B.C. Military tactical adaptive decision making during simulated military operational stress is influenced by personality, resilience, aerobic fitness, and neurocognitive function. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article 1102425. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1102425>
20. Schäfer T., Schwarz M.A. The meaningfulness of effect sizes in psychological research: Differences between sub-disciplines and the impact of potential biases. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. Article 813. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00813>
21. Wutich A., Beresford M., Bernard H.R. Sample Sizes for 10 Types of Qualitative Data Analysis: An Integrative Review, Empirical Guidance, and Next Steps. *International Journal of Qualitative Methods*. 2024. Vol. 23. URL: <https://doi.org/10.1177/16094069241296206>
22. Zihisire Muke P., Piwowarczyk M., Telec Z., Trawiński B., Maharani P.A., Bresso P. Impact of the Stroop Effect on Cognitive Load Using Subjective and Psychophysiological Measures. In: Nguyen N. T., Iliadis L., Maglogiannis I., Trawiński B. (eds.) *Computational Collective Intelligence. ICCCI 2021. Lecture Notes in Computer Science*. Vol. 12876. Cham: Springer, 2021. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-030-88081-1_14

REFERENCES

1. Ahaiev, N.A., Skrypkin, O.H., Deiko, A.B., Polyvaniuk, V.V., & Evert, O.V. (2016). *Alhorytm roboty viiskovoho psykhologa shchodo psykhologichnoho zabezpechennia profesiinoi diialnosti osobovoho skladu Zbroinykh Syl Ukrainy: metod. rek. [Algorithm of the military psychologist's work on the psychological support of the professional activity of the Armed Forces of Ukraine personnel: Methodological recommendations]*. Minoborony Ukrainy, NDTs humanit. problem ZSU / Ministry of Defense of Ukraine, Research Center for Humanitarian Problems of the Armed Forces of Ukraine. https://www.mil.gov.ua/content/pdf/avp_book.pdf [in Ukrainian]
2. Bratko, A., & Shevchuk, V. (2025). Analiz vykorystannia system imitatsiinoho modeliuvannia u protsesi pryiniattia upravlynskykh rishen [Analyzing the use of simulation modeling systems in the process of making managerial decisions]. *Social Development and Security*, 15(1), 88–94. <https://paperssds.eu/index.php/JSPSDS/article/download/810/945> [in Ukrainian]
3. Boryviter. (2024). *Steel Beasts Pro: heimifikatsiia u navchanni dlia viiskovykh [Steel Beasts Pro: gamification in training for the military]*. Boryviter. <https://boryviter.org.ua/articles/steel-beasts-pro-gamification-of-the-training-process-for-the-military/> [in Ukrainian]
4. Hamilton, D. (2024). *Virtualna realnist mozhe dopomohty pidvyshchyty efektyvnist navchannia viiskovoho personalu ta politsii [Virtual reality can help improve the effectiveness of training for military and police personnel]*. Securities.io. <https://www.securities.io/uk/virtual-reality-can-help-train-military-personnel-and-police-to-be-more-effective/> [in Ukrainian]
5. Dykun, V.H. et al. (2024). *Psykholohiia upravlinnia viiskamy: Pidruchnyk (2-he vyd., pererob. ta dopov.; V.V. Stasiuk, red.) [Psychology of troop management: textbook / edited by V.V. Stasiuk. 2nd ed.]*. Kyiv: National Defense University of Ukraine. <https://shorturl.at/wfTEX> [in Ukrainian]
6. Zlyvkov V.L., Lukomska S.O., Fedan O.V. (2016). *Psykhodiagnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievych sytuatsiiakh [Psychodiagnostics of personality in crisis life situations]*. Pedahohichna dumka. <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf> [in Ukrainian]

7. Klochkov V. (ed). (2023). *Zbirnyk standartiv psykholohichnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy: metodychnyi posibnyk [Compendium of standards of psychological training in the Armed Forces of Ukraine: a methodological guide]*. NDTs HP ZS Ukrainy. <https://shorturl.at/OGvRu> [in Ukrainian]
8. Kolesnichenko, O.S., Prykhodko, I.I., Matsehora, Ya.V., Yurieva, N.V., Lyman, A.A., & Baida, M.S. (2020). *Prykladna psykhotodiahnostyka v Natsionalnii hvardii Ukrainy: Metodychnyi posibnyk [Applied Psychodiagnostics in the National Guard of Ukraine: Methodological manual]* (I.I. Prykhodko, ed.). Natsionalna akademiia Natsionalnoi hvardii Ukrainy. https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Posibnyk_Prykladna_psykhotodiahnostykaNGU2020.pdf [in Ukrainian]
9. Kokun O.M., Pishko I.O., Lozinska N.S., Kopanytsia O.V., & Malkhazov O.R. (2011). *Zbirnyk metodyk dlia diagnostyky psykholohichnoi hotovnosti viiskovosluzhbovtiv viiskovoi sluzhby za kontraktom do diialnosti u skladi myrotvorchykh pidrozdiliv: Metodychnyi posibnyk [A collection of methods for diagnosing the psychological readiness of contract servicemen for activities in peacekeeping units: A methodological guide]*. Kyiv.: NDTs HP ZSU: <https://core.ac.uk/download/pdf/32309843.pdf>
10. Kokun O.M., Ahaiev N.A., Pishko I.O., Lozinska N.S., & Kornia L.V. (2019). *Psykholohichne vyvchennia osobovoho skladu Zbroinykh Syl Ukrainy. Metodychnyi posibnyk [Psychological Study of the Personnel of the Armed Forces of Ukraine. Methodological manual]*. FOP Maslakov. <https://shorturl.at/1GGnV> [in Ukrainian]
11. Ro, R. (2024). *Hibrydna symulatsiia dlia pidhotovky do vypadkiv masovykh zhertv u medychnii symulatsii armii SSHA [Hybrid simulation for mass casualty training in a US Army medical simulation]*. HealthySimulation. <https://shorturl.at/hAeB6> [in Ukrainian]
12. Fedorovich, O., Chepkov, I., Lukhanin, M., Pronchakov, Y., Rybka, K., & Leshchenko, Y. (2022). Modeling of supply logistics and training of military personnel for the successful use of weapons in a combat area. *Radioelectronic and Computer Systems*, 3, 33–46. <https://doi.org/10.32620/reks.2022.3.03>
13. Fooker, J., & Schaffner, M. (2016). The role of psychological and physiological factors in decision making under risk and in a dilemma. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 10, 2. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2016.00002>
14. Harris, D.J., Arthur, T., Kears, J.C., Hassan, E.K., de Burgh, T., Wilson, J.R., & Vine, S.J. (2023). Exploring the role of virtual reality in military decision training. *Frontiers in Virtual Reality*, 4, Article 1165030. <https://doi.org/10.3389/frvir.2023.1165030>
15. Herman, A.M., Esposito, G., & Tsakiris, M. (2021). Body in the face of uncertainty: The role of autonomic arousal and interoception in decision-making under risk and ambiguity. *Psychophysiology*, 58(8), Article e13840. <https://doi.org/10.1111/psyp.13840>
16. Lakens, D. (2022). Sample size justification. *Collabra: Psychology*, 8(1), Article 33267. <https://doi.org/10.1525/collabra.33267>
17. Lawrence Livermore National Laboratory. (2025). *JCATS: Joint Conflict and Tactical Simulation*. Computing. <https://computing.llnl.gov/projects/jcats>
18. Sarmiento, L.F., da Cunha, P.L., Tabares, S., Tafet, G., Gouveia, A.Jr. (2024). Decision-making under stress: A psychological and neurobiological integrative model. *Brain, Behavior, & Immunity – Health*, 38, Article 100766. <https://doi.org/10.1016/j.bbih.2024.100766>
19. Sekel, N. M. et al. (2023). Military tactical adaptive decision making during simulated military operational stress is influenced by personality, resilience, aerobic fitness, and neurocognitive function. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1102425. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1102425>
20. Schäfer, T., & Schwarz, M.A. (2019). The meaningfulness of effect sizes in psychological research: Differences between sub-disciplines and the impact of potential biases. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 813. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00813>
21. Wutich, A., Beresford, M., & Bernard, H.R. (2024). Sample Sizes for 10 Types of Qualitative Data Analysis: An Integrative Review, Empirical Guidance, and Next Steps. *International Journal of Qualitative Methods*, 23. <https://doi.org/10.1177/16094069241296206>
22. Zihisire Muke, P., Piwowarczyk, M., Telec, Z., Trawiński, B., Maharani, P.A., & Bresso, P. (2021). Impact of the Stroop Effect on Cognitive Load Using Subjective and Psychophysiological Measures. In N.T. Nguyen, L. Iliadis, I. Maglogiannis, & B. Trawiński (eds), *Computational Collective Intelligence. ICCCI 2021. Lecture Notes in Computer Science* (vol. 12876). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-88081-1_14

ГЕНДЕРНИЙ ВИМІР ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ**Тихомирова А. А.**

*кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри професійної освіти у сфері технологій та дизайну
Київський національний університет технологій та дизайну
вул. Мала Шияновська, 2, Київ, Україна
orcid.org/0009-0001-0890-1132
alena-09-@ukr.net*

Касаткіна-Кубишкіна О. В.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри вікової та педагогічної психології
Рівненський державний гуманітарний університет
вул. Пластова, 31, Рівне, Україна
orcid.org/0000-0002-1265-0495
yelena123@ukr.net*

Ключові слова: *гендер, професійна діяльність, гендерна рівність, гендерні стереотипи, оплата праці, кар'єрне зростання, стиль керівництва, баланс «робота/життя».*

Дослідження гендерних відмінностей у професійній діяльності в Україні виявило суттєві диспропорції, що впливають на професійну реалізацію обох статей. Аналіз показав, що гендерні відмінності проявляються у всіх аспектах трудової діяльності – від початкового вибору професії до кар'єрного просування, стилю керівництва, рівня оплати праці та впливу соціальних стереотипів. Жінки значно частіше вибирають традиційно «жіночі» сфери (освіта, медицина, соціальна робота), що зумовлено як внутрішніми упередженнями, так і зовнішніми соціальними бар'єрами. Чоловіки, своєю чергою, домінують у технічних галузях (інженерія, IT, будівництво), що підтверджує факт тривалої професійної сегрегації.

Особливу увагу привертає проблема «скляної стелі»: жінки, незважаючи на високу кваліфікацію, стикаються з істотними перешкодами у кар'єрному зростанні, особливо на рівні топ-менеджменту. Гендерний розрив у заробітній платі, який у 2024 р. становив 18,6%, є одним із найбільш яскравих проявів нерівності. Цікавим винятком виступає медіасфера, де спостерігається відносний гендерний баланс (58% працівників та 51% керівників – жінки).

Дослідження виявило глибоко вкорінені стереотипи: 60% опитаних молодих людей вважають професії гендерно специфічними. Це призводить до самовідтворення нерівності через механізми соціалізації. Для подолання цих проблем запропоновано комплекс стратегій, включаючи цілеспрямовану політику зменшення розриву в оплаті праці до 13,6% до 2030 р., програми підтримки жіночого лідерства та інформаційні кампанії з руйнування стереотипів.

Окремо досліджено проблему професійного вигорання, яке має гендерно специфічні прояви: для жінок характерне подвійне навантаження (професійні та домашні обов'язки), тоді як чоловіки частіше страждають від тиску соціальних очікувань. Результати ґрунтуються на даних авторитетних джерел (Мінекономіки, UN Women, ПРООН) та включають аналіз динаміки змін за останні роки. Матеріали статті мають практичну цінність для розроблення кадрової політики, програм гендерної рівності та подальших наукових досліджень у галузі соціології праці.

GENDER DIMENSION OF PROFESSIONAL ACTIVITIES: A COMPARATIVE STUDY

Tykhomyrova A. A.

*Candidate of Psychological Sciences,
Senior Lecturer at the Department of Professional Education in Technology and Design
Kyiv National University of Technology and Design
Malaya Shihanovskaya str., 2, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0009-0001-0890-1132
alena-09-@ukr.net*

Kasatkina-Kubyskhina O. V.

*Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor at the Department of Age and Pedagogical Psychology
Rivne State Humanitarian University
Plastova str., 31 Rivne, Ukraine
orcid.org/0000-0002-1265-0495
yelena123@ukr.net*

Key words: *gender, professional activity, gender equality, gender stereotypes, salary, career advancement, leadership style, work-life balance.*

A study on gender differences in professional activity in Ukraine has revealed significant disparities that affect the professional fulfillment of both men and women. The analysis indicated that gender differences are evident in all aspects of work: from the initial choice of profession to career advancement, leadership styles, salary levels, and the influence of social stereotypes.

Women are much more likely to choose traditionally «female» fields (education, medicine, social work), which is due to both internal biases and external social barriers. Men, in contrast, predominantly occupy technical fields (engineering, IT, construction), confirming the reality of ongoing professional segregation.

The issue of the «glass ceiling» is particularly noteworthy: despite their high qualifications, women encounter significant obstacles to advancing their careers, particularly at the executive level. The gender pay gap, which was recorded at 18.6% in 2024, is one of the most striking indicators of inequality. An interesting exception is the media sector, where gender representation is relatively balanced (58% of employees and 51% of managers being women). The study revealed deeply rooted stereotypes: 60% of young people surveyed consider professions to be gender-specific. This leads to the self-perpetuation of inequality through socialization mechanisms. To address these issues, a comprehensive set of strategies has been proposed, including targeted policies to reduce the pay gap to 13.6% by 2030, programs supporting women's leadership, and information campaigns aimed at breaking down stereotypes.

The issue of professional burnout, which has gender-specific manifestations, has also been studied: typically, women tend to experience a double burden (balancing both professional and domestic responsibilities), while men more often suffer from the pressure of social expectations. The findings are based on data from reputable sources (the Ministry of Economy, UN Women, and UNDP), and they analyze the dynamics of change over recent years. The materials are of practical value for developing personnel policies, gender equality programs, and further research in the field of labor sociology.

Постановка проблеми. Професійна діяльність, незважаючи на її загальний характер, має деякі особливості, зумовлені гендерними аспектами, котрі виявляються на різноманітних рівнях – від вибору фаху та кар'єрного просування до стилю керівництва та оцінки праці. В Україні, як і в багатьох інших державах, дотепер існують значні гендерні відмінності у професійній реалізації, що обмежує потенціал як окремих особистостей, так і соціуму в цілому. Розуміння цих відмінностей є важливим кроком до побудови більш справедливого та рівноправного трудового середовища. Актуальність дослідження підсилюється суспільними змінами та прагненням до гендерної рівності, що потребує системного аналізу наявних проблем та розроблення ефективних стратегій для їх усунення. Це особливо важливо в контексті євроінтеграційних процесів України та зобов'язань щодо дотримання міжнародних стандартів гендерної рівності у сфері праці. Подолання гендерних диспропорцій сприятиме не лише соціальній справедливості, а й економічному розвитку, оскільки повне залучення потенціалу всіх громадян є запорукою стійкого прогресу та конкурентоспроможності на глобальному ринку.

Дослідження ґрунтується на порівняльному аналізі якісних і кількісних даних, отриманих з оприлюднених джерел. Використано матеріали Міністерства економіки України, UN Women, ПРООН (UNDP) Україна, українських медіа («Українська правда. Життя», «Детектор медіа», «Рубрика», «Гречка»), а також дослідження CEDEM, CEDOS, International Bar Association та ZOIS. Ці джерела охоплюють широкий спектр даних – від офіційної державної статистики та звітів міжнародних організацій до журналістських розслідувань та аналітичних матеріалів неурядових аналітичних центрів. Такий підхід забезпечує багатогранний погляд на проблему та дає змогу врахувати як кількісні показники, так і якісні аспекти гендерних відмінностей у професійній сфері, надаючи дослідженню комплексності та об'єктивності.

Мета статті – дослідження гендерних відмінностей у професійній діяльності в Україні. Зокрема, стаття має на меті виявити ключові аспекти, які суттєво впливають на кар'єрний шлях та реалізацію як жінок, так і чоловіків. Дослідження зосереджується на виявленні гендерних відмінностей у виборі професії, кар'єрному зростанні, стилі керівництва, оплаті праці, впливі стереотипів тощо. Визначення цих аспектів дасть змогу сформулювати обґрунтовані рекомендації для розроблення ефективних політик та програм, спрямованих на досягнення гендерної рівності

в трудовій сфері України, а також стане теоретичною основою для подальших наукових розвідок у цій галузі.

Результати дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Здійснивши порівняльний аналіз гендерних особливостей у професійній діяльності, що демонструє їхній вплив на різні аспекти кар'єрного шляху та професійної реалізації, систематизували дані в табл. 1.

Зазначена інформація наочно демонструє, як гендерні аспекти продовжують впливати на різні етапи та сфери професійної діяльності. Розуміння цих відмінностей є важливим кроком до побудови більш справедливого та рівноправного робочого середовища.

Аналіз гендерних особливостей у професійній діяльності: ключові виміри. Дослідження гендерних особливостей у професійній діяльності виявляє низку ключових аспектів, які суттєво впливають на кар'єрний шлях та реалізацію як жінок, так і чоловіків. На основі порівняльного аналізу та статистичних даних, отриманих з українських та міжнародних джерел, ідентифіковано основні сфери, де гендерні відмінності є найбільш відчутними.

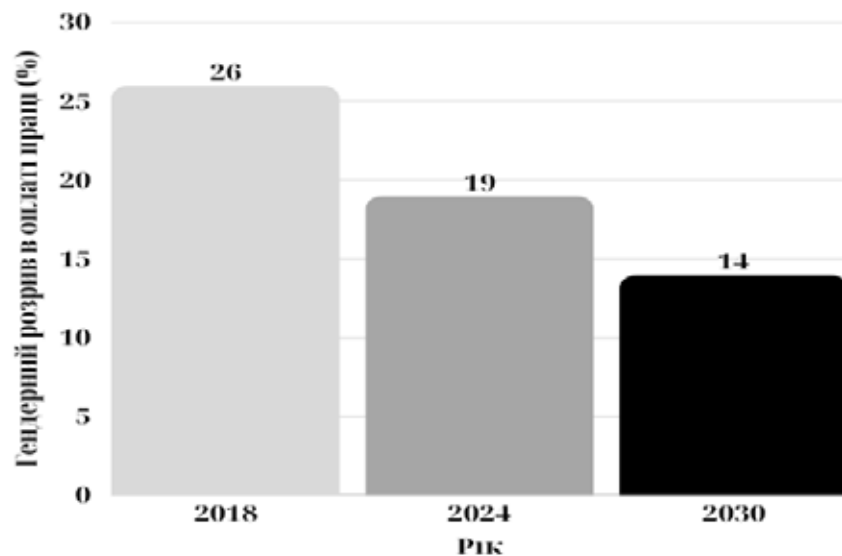
1. Гендерний розрив в оплаті праці. Гендерний розрив в оплаті праці є одним із найвимірюваніших та найдосліджуваніших проявів гендерної нерівності у професійній сфері. За даними Міністерства економіки України та UN Women, гендерний розрив в оплаті праці в Україні за останні шість років зменшився на 7,4 відсоткових пункти і станом на 2024 р. становить 18,6%. Уряд України та UN Women активно працюють над скороченням цього розриву, ставлячи за ціль зменшити його до 13,6% до 2030 р. Це означає, що жінки в середньому отримують на 18,6% менше, ніж чоловіки. Таке скорочення розриву є позитивною тенденцією, проте вимагає подальших цілеспрямованих зусиль для досягнення повної гендерної рівності в оплаті праці [1; 2] (рис. 1). Діаграма візуалізує зниження гендерного розриву в оплаті праці в Україні між 2018 і 2024 рр., а також намічену мету на 2030 р.

Згідно з «Гендерним профілем України» від ПРООН (UNDP – Секторальний аналіз), у 2020 р. жінки отримували в середньому на 23% менше, ніж чоловіки. Важливо вказати, що у деяких галузях цей розрив є значно більшим. Наприклад, він дорівнював 35% у поштових та кур'єрських послугах, 33% у фінансових та страхових послугах, та 30% у сфері мистецтва, спорту та розваг. Це свідчить про глибоко вкорінені структурні проблеми та вплив гендерної сегрегації на ринку праці [3; 4]. Дані відображено у діаграмах на рис. 2 та 3.

Таблиця 1

Гендерні особливості професійної діяльності: порівняльний аналіз

Аспект діяльності	Жінки	Чоловіки
Вибір професії	Частіше орієнтовані на свідомий вибір, проте нерідко обмежені гендерними стереотипами, що призводить до концентрації у традиційно «жіночих» сферах (освіта, медицина, соціальна робота).	Вибір часто орієнтований на соціальні ролі та сфери, що асоціюються з «чоловічими» якостями (інженерія, ІТ, будівництво, силові структури), з орієнтацією на соціальний статус та значущість професії.
Кар'єрне зростання	Схильні до «скляної стелі» та мають більше перешкод на шляху до керівних посад, особливо високого рівня, попри часто високу кваліфікацію. Можуть стикатися з упередженнями щодо лідерських якостей.	Мають менше перешкод у кар'єрному зростанні. Частіше обіймають керівні посади, оскільки традиційно сприймаються як «стратегі» та «лідери».
Стиль керівництва	Часто орієнтовані на міжособистісні взаємодії, співробітництво, обмін інформацією та залучення підлеглих до прийняття рішень («природний менеджмент»).	Схильні до директивного лідерства, більшою мірою орієнтовані на досягнення цілей та результатів.
Оплата праці	Існує гендерний розрив: у середньому отримують менше за чоловіків навіть за однакову роботу через об'єктивні (сфери зайнятості) та суб'єктивні (упередження) причини.	Переважають вищі зарплатні очікування та отримують вищу оплату праці, особливо у традиційно «чоловічих» сферах.
Вплив стереотипів	Суспільство часто транслює ідею про пріоритетність ролі жінки як продовжувачки роду, що може впливати на професійну самореалізацію та вибір кар'єри. Можлива занижена самооцінка.	Від них очікуються високий професійний успіх та соціальне становище, що визначає їхню соціальну цінність. Можуть бути обмежені у виборі «жіночих» професій через стереотипи.
Баланс «робота/життя»	На жінках традиційно лежить більша частина неоплачуваної домашньої роботи та догляду за дітьми, що може впливати на вибір гнучкого графіку роботи та обмежувати кар'єрні амбіції.	Мають більше можливостей зосередитися на кар'єрі, оскільки їхня участь у домашніх справах хоча й зростає, часто все ще не є рівномірним розподілом обов'язків.
Професійне вигорання	Можуть стикатися з особливими викликами, пов'язаними з подвійним навантаженням (робота + домашні обов'язки) та емоційним вигоранням через постійну потребу балансувати між різними ролями.	Можуть відчувати тиск через очікування суспільства щодо їхньої ролі як годувальників сім'ї та відповідальності за кар'єрний успіх, що також може призводити до вигорання.

**Рис. 1. Скорочення гендерного розриву в оплаті праці в Україні**

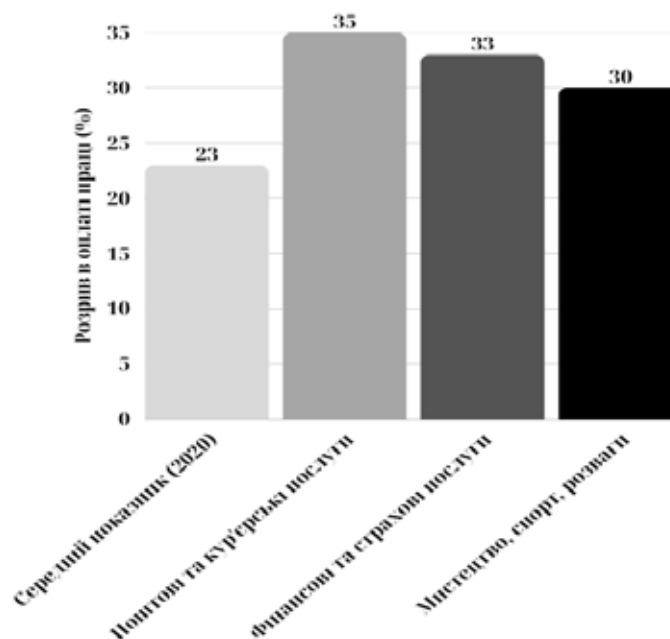


Рис. 2. Гендерний розрив в оплаті праці за секторами в Україні (дані ПРООН, 2020)

2. *Жінки на керівних посадах та явище «скляної стелі»*. Питання представництва жінок на керівних посадах є ключовим індикатором гендерної рівності та наявності «скляної стелі» – невидимих бар'єрів, що перешкоджають кар'єрному зростанню жінок.

За даними Єдиного державного реєстру підприємств та організацій України (ЄДРПОУ), частка жінок-керівниць серед усіх активних суб'єктів економічної діяльності становить 40%. Однак, за даними дослідження «Української правди. Життя» та CEDEM, жінки обіймають лише 29% керівних посад. Єдиним сектором із високою часткою жінок-керівниць в Україні залишається освіта – 69%. У більшості інших сфер цей показник значно нижчий [5]. Це свідчить про те, що, незважаючи на загальну кількість жінок, які займають керівні позиції (40% за даними ЄДРПОУ), їх представництво на вищих рівнях управління значно менше (29%), що підтверджує існування феномену «скляної стелі». Цей термін означає невидимі, але міцні бар'єри, які заважають жінкам просуватися по кар'єрній драбині, незважаючи на їхні кваліфікацію та досвід, що може бути зумовлено як упередженнями, так і соціальними очікуваннями щодо ролі жінки.

Цікавим винятком, що демонструє потенціал прогресу, є медіасфера. Дослідження «Детектор медіа» (березень 2025 р.) показало, що жінки становлять 58% працівників медіа та 51% серед топ-керівників у цій галузі. Це свідчить про можливість досягнення паритету в окремих секторах [6]. Цей приклад може слугувати моделлю для інших галузей, демонструючи, що цілеспрямовані

зусилля з подолання стереотипів та впровадження політики рівних можливостей можуть призвести до відчутних позитивних змін. Це може включати програми наставництва, квотування та підвищення обізнаності щодо упереджень.

ПРООН (UNDP) України також проводить глибокий аналіз представництва жінок та чоловіків на керівних посадах, що підкреслює важливість подальших досліджень та моніторингу цього аспекту [7].

3. *Гендерні стереотипи у виборі професії*. Гендерні стереотипи є вагомим чинником, що впливає на вибір професій та обмежує кар'єрні можливості для обох статей, часто спрямовуючи їх у традиційні сфери.

Поширеність стереотипів: дослідження ініціативи Girls STEM, проведене «Рубрикою», показало, що 60% опитаних молодих людей вважають, що існує поділ професій за гендерною ознакою. Ця ж кількість респондентів зазначила, що основне призначення жінок – народжувати та доглядати дітей. Це відображає глибоко вкорінені суспільні уявлення, які можуть впливати на професійну самореалізацію [8]. Такі уявлення формуються з раннього дитинства через сім'ю, освітні заклади та медіа, закріплюючи стереотипні ролі та обмежуючи вибір професій. Вони можуть призводити до так званої «самосегрегації», коли жінки та чоловіки свідомо або підсвідомо уникають певних професій через страх невідповідності суспільним очікуванням.

Вплив на вибір професій: наслідком цих стереотипів є концентрація жінок у традиційно «жіночих» сферах (освіта, медицина, соціальна робота) та

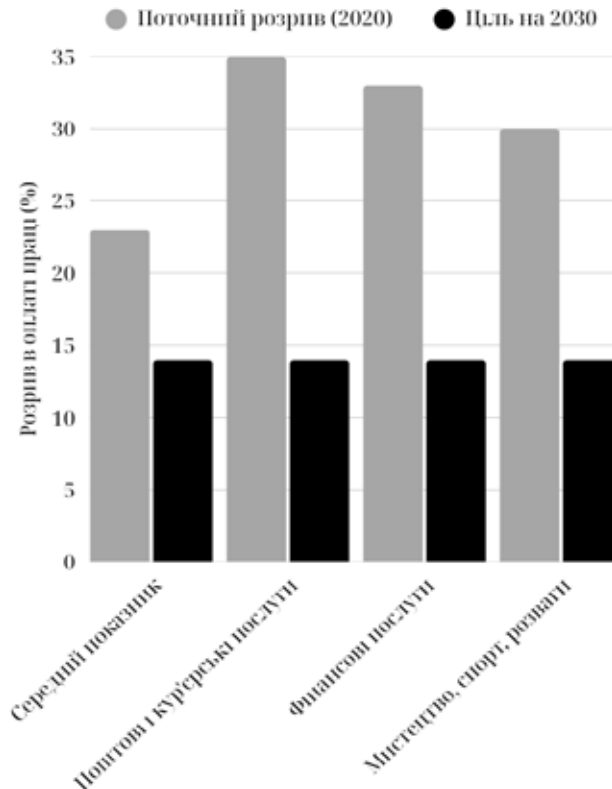


Рис. 3. Порівняльна діаграма гендерного розриву в оплаті праці за секторами із ціллю на 2030 р.

чоловіків – у «чоловічих» (інженерія, ІТ, будівництво, силові структури). У 2023 р. лише 28% індивідуальних підприємців в ІТ були зареєстровані жінками, що підкреслює низьке представництво жінок у технічних галузях. Це свідчить про існування «горизонтальної сегрегації», коли жінки концентруються в менш оплачуваних і менш престижних сферах, тоді як чоловіки домінують у високотехнологічних та фінансово привабливих секторах. Такий розподіл підтримує гендерний розрив в оплаті праці та обмежує економічні можливості для жінок.

У дослідженні «Як вибрати професію без упереджень: що думає молодь Приазов'я» респонденти зазначають: опанування жінками професій, пов'язаних із виробничо-технічною сферою, та чоловіками, – пов'язаних зі сферою послуг, вимагає чималої сміливості й упевненості в собі, аби протистояти домінуючим у суспільстві гендерним стереотипам. Водночас були думки щодо недоречності стереотипного бачення суспільних відносин у сучасному світі, ціннісні основи якого змінюються у бік поваги до різноманіття, толерантності й індивідуалізму [9].

Стереотипи щодо чоловіків. Стаття медіа «Гречка», створена за підтримки Волинського прес-клубу, наводить приклади того, як чоловіки стикаються з упередженнями при виборі професій, які традиційно вважаються «жіночими», наприклад манікюрюник або вихователь дитсадка.

Це демонструє, що стереотипи обмежують не лише жінок, а й чоловіків, позбавляючи їх можливості реалізувати свій потенціал у професіях, що не відповідають традиційним гендерним ролям, і можуть створювати психологічний тиск та соціальну стигму [10].

Аналіз вищої освіти. Центр CEDOS також досліджує вплив гендерних стереотипів на вибір технічних спеціальностей дівчатами у вищій освіті, підкреслюючи системний характер проблеми. Дослідження показують, що попри успіхи у шкільній освіті дівчата менш схильні вибирати інженерні та ІТ-спеціальності, що є наслідком як зовнішніх, так і внутрішніх стереотипів про «нежіночість» цих професій [11].

4. Загальний гендерний баланс та лідерство у кризові часи. Моніторинг гендерного балансу та зростання ролі жінок у лідерстві свідчать про прогрес, особливо у кризові періоди.

Моніторинг гендерного балансу в компаніях: дослідження International Bar Association (IBA) показало, що 64% респондентів здійснюють моніторинг гендерного балансу в цілому, а 58% відстежують гендерний баланс на керівних посадах. Це вказує на зростаючу увагу до цього питання з боку організацій, оскільки компанії починають усвідомлювати переваги гендерно збалансованих команд та керівництва для інновацій та сталого розвитку [7].

Жіноче лідерство у кризу: дослідження ZOiS «Жіноче лідерство у часи кризи: сила для стійкості та відновлення» (автори – Ганна Герасименко та Оксана Шевель) розглядає зростання ролі жінок на керівних посадах в Україні під час повномасштабної війни. Відзначається, що жінки почали займати позиції, де раніше домінували чоловіки, зокрема у важкій промисловості, сільському господарстві та логістиці, через мобілізацію чоловіків. Це явище, відоме як «кризове лідерство» або «скляний обрив» (glass cliff), коли жінки отримують керівні ролі в періоди невизначеності або кризи, може бути пов'язане з їхніми якостями, такими як гнучкість, здатність до співпраці та орієнтація на людей. Однак існує ризик, що після закінчення кризи ці позиції можуть знову зайняти чоловіки, якщо суспільні стереотипи та упередження не будуть подолані.

Автори також відзначають чинники, що сприяли зростанню жіночого лідерства:

- мобілізація чоловіків: багато підприємств змушені були шукати жінок на керівні посади через відсутність чоловіків;
- адаптивність та комунікативні навички: жінки демонстрували кращу здатність до організації роботи в умовах хаосу;
- мережі взаємодопомоги: активізація жіночих бізнес-спільнот (наприклад, «Жінки в логістиці України») [12].

Представництво у Верховній Раді: станом на липень 2024 р. жінки займали 85 із 401 місця у Верховній Раді України, що становить 21,2%. Це значне зростання порівняно з 2014 р., коли цей показник становив лише 11,8%. Ця динаміка свідчить про поступове збільшення представництва жінок у прийнятті важливих рішень [12].

На основі проведеного статистичного й якісного аналізу гендерних особливостей у професійній діяльності можна сформулювати низку рекомендацій, спрямованих на подолання існуючих диспропорцій та сприяння досягненню гендерної рівності на ринку праці України. Ці рекомендації охоплюють різні рівні – від державної політики до індивідуальної свідомості.

На рівні державної політики та законодавства:

- розроблення й упровадження законодавчих механізмів, що забезпечують прозорість у формуванні заробітних плат та забороняють дискримінацію за гендерною ознакою;
- регулярний моніторинг та публікація даних про гендерний розрив в оплаті праці за галузями та посадами, що дасть змогу ідентифікувати проблемні сфери та оцінювати ефективність ужитих заходів;
- стимулювання роботодавців до проведення внутрішніх аудитів оплати праці та впровадження політик рівної оплати за рівноцінну працю;

- розроблення й упровадження державних програм підтримки розвитку лідерських якостей у жінок, програм наставництва та менторства;

- стимулювання компаній до впровадження політик рівних можливостей під час прийому на роботу та просування по службі, зокрема на керівні посади;

- розгляд можливості запровадження тимчасових спеціальних заходів (наприклад, квот) у певних секторах або на певних рівнях управління, де спостерігається значна гендерна диспропорція.

На рівні освітньої системи:

- упровадження програм гендерної освіти та орієнтації у закладах середньої та вищої освіти, спрямованих на розширення уявлень молоді про різноманіття професій та подолання стереотипного мислення;

- використання в освітніх матеріалах та підручниках прикладів успішних жінок та чоловіків у нетрадиційних для їхньої статі професіях.

На рівні роботодавців та організацій:

- розроблення й упровадження чітких антидискримінаційних політик та процедур розгляду скарг щодо гендерної дискримінації;

- проведення тренінгів для керівництва та персоналу щодо гендерної чутливості та усвідомлення несвідомих упереджень;

- забезпечення рівних можливостей для професійного розвитку та навчання для всіх працівників незалежно від гендеру.

На рівні суспільства та медіа:

- активне використання медіаресурсів для формування позитивного образу жінок у керівних ролях та чоловіків у «нетрадиційних» професіях;

- проведення інформаційних кампаній, що висвітлюють переваги гендерної рівності для суспільства та економіки у цілому;

- заохочення громадських організацій та ініціатив, які працюють над питаннями гендерної рівності у професійній сфері.

Підтримка балансу «робота/життя»:

- популяризація та підтримка гнучких форм зайнятості (дистанційна робота, гнучкий графік) для обох статей;

- стимулювання та пропагування рівномірного розподілу обов'язків із догляду за дітьми та домашньої роботи між чоловіками та жінками, зокрема шляхом заохочення чоловіків до використання відпусток по догляду за дитиною;

- забезпечення доступності й якості дошкільних закладів та інших послуг із догляду за дітьми;

- запровадження програм, спрямованих на профілактику професійного вигорання, з урахуванням гендерних особливостей (наприклад, психологічна підтримка, програми wellness).

Упровадження цих рекомендацій сприятиме не лише зменшенню гендерних розривів, а й підвищенню загальної ефективності праці, інноваційності та соціальної справедливості в Україні.

Висновки і перспективи подальших розробок у цьому напрямі. Гендерні ознаки у професійній діяльності є наслідком складної взаємодії біологічних, психологічних та соціокультурних чинників. Хоча помічається поступ до гендерної рівності та подолання стереотипів, ці явища й досі істотно впливають на кар'єрний шлях та професійну реалізацію як жінок, так і чоловіків. Для досягнення справжнього гендерного паритету необхідно продовжувати працювати над руйнуванням стереотипів, забезпеченням рівних можливостей та підтримкою балансу між професійним та особистим життям для обох

статей. Це потребує системного аналізу наявних проблем та розроблення дієвих стратегій для їх подолання.

Подальші розвідки можуть зосередитися на дослідженні професійного вигорання, що є суттєвим соціально-психологічним явищем, яке по-різному проявляється у жінок і чоловіків через: гендерно зумовлені ролі (подвійне навантаження жінок, соціальні очікування щодо чоловіків); відмінності у стилях керівництва та комунікації; секторальну сегрегацію (наявність у «жіночих» та «чоловічих» професіях різних рівнів стресу).

Дослідження причин і наслідків вигорання з урахуванням гендерного фактору дасть змогу розробити цільові стратегії профілактики та підвищити ефективність управління людськими ресурсами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Міністерство економіки України. Уряд затвердив в Україні Національну стратегію подолання гендерного розриву в оплаті праці до 2030 року на період до 2030 року. *Ministry of Economy of Ukraine Official Website*. 21.09.2023. URL: <https://surl.li/cgxmsw>
2. UN Women. Скорочення гендерного розриву в оплаті праці з 18,6% до 13,6% та старт національної кампанії «Звісно, зможеш!» – як Україна рухається до економічного уповноваження жінок у часи великої війни? *UN Women*. 18.09.2024. URL: <https://surl.li/jbzhsh>
3. Гендерний профіль України. *United Nations Development Programme*. URL: <https://www.undp.org/uk/ukraine/gender-profile-ukraine>
4. Women and men in leadership positions in Ukraine. *United Nations Development Programme*. 2017. URL: <https://surl.li/ijuuxd>
5. Марковська (Булейко) М. Жінки посідають лише 29% керівних посад. Що не так із гендерною рівністю в компаніях та що робити. *Українська правда. Життя*. 29.12.2022. URL: <https://surl.li/wbypaf>
6. Мельник Р. Жінки становлять 58% працівників медіа і 51% серед топ керівників, – дослідження. *Детектор медіа. Медіаспільнота*. 07.03.2025. URL: <https://surl.li/qwnpmi>
7. Міжнародна асоціація юристів із питань гендерної рівності. Україна: Жінки обіймають значну кількість керівних посад у всіх галузях права – звіт. *Ibanet*. URL: <https://surl.li/nurwra>
8. Smahina A. STEM girls: Ukrainian initiative overcomes gender stereotypes in science and technology studies specialties. *Rubryka*. 04.08.2023. URL: <https://rubryka.com/en/article/divchata-stem/>
9. ООНУ. Як обрати професію без упереджень: що думає молодь Приазов'я 2020. URL: <https://surl.li/lurcwu>
10. Требунських І. Манікюрник, вихователь дитсадка, косметолог... Як гендерні стереотипи заважають чоловікам обрати професію. *Гречка*. 30.10.2023. URL: <https://surl.li/afcgma>
11. Слободян О. Вища освіта та гендерні стереотипи: чому дівчата не обирають технічні спеціальності? *Cedos*. 11.01.2021. URL: <https://surl.li/cc/vrouto>
12. Gerasymenko G., Shevel O. Female Leadership in Times of Crisis: A Force for Resilience and Recovery. *ZOiS (Centre for East European and International Studies)*. 17.03.2025. URL: <https://surl.li/smgjmp>

REFERENCES

1. Ministerstvo ekonomiky Ukrainy. (2023) Uryad zatverdyl v Ukraini Natsional'nu stratchiyu podolannya hendernoho rozryvu v oplati pratsi do 2030 roku na period do 2030 roku [Ministry of Economy of Ukraine. The government has approved Ukraine's National Strategy for Reducing the Gender Pay Gap by 2030 for the period until 2030]. 21.09.2023. URL: <https://surl.li/cgxmsw> [in Ukrainian].
2. UN Women (2024). Skorochennya hendernoho rozryvu v oplati pratsi z 18,6% do 13,6% ta start natsional'noyi kampaniyi «Zvisno, zmozhes!» – yak Ukrainyana rukhayet'sya do ekonomichnoho upovnovazhennya zhinok u chasy velykoyi viyny? [Reducing the gender pay gap from 18.6% to 13.6% and launching the national campaign «Of course you can!» – how is Ukraine moving towards the economic empowerment of women in times of war?]. 18.09.2024. URL: <https://surl.li/jbzhsh> [in Ukrainian].

3. United Nations Development Programme. Henderennyi profil' Ukrayiny [Gender profile of Ukraine]. 2020. URL: <https://www.undp.org/uk/ukraine/gender-profile-ukraine> [in Ukrainian].
4. Women and men in leadership positions in Ukraine. 2017 URL: <https://surl.li/ijuxd> [in English].
5. Markov's'ka (Buleiko) M. Zhinky posidayut' lyshe 29% kerivnykh posad. Shcho ne tak iz hendernoyu rivnistyu v kompaniyakh ta shcho robyty [Ukrainian Truth. Life. Markovska (Buleiko) M. Women hold only 29% of management positions. What is wrong with gender equality in companies and what to do about it.]. Ukrayins'ka pravda. Zhyttya. 29.12.2022. URL: <https://life.prawda.com.ua/society/2022/12/29/252071/> [in Ukrainian].
6. Mel'nyk R. Zhinky stanovlyat' 58% pratsivnykiv media i 51% sered topkerivnykiv, – doslidzhennya. *Detektor media*. [Melnyk R. Women make up 58% of media workers and 51% of top managers, according to research. Media Detector.]. 07.03.2025. URL: <https://surl.li/qwnpmi> [in Ukrainian].
7. Mizhnarodnoyi asotsiatsiyi yurystiv z pytan' hendernoyi rivnosti. Ukrayina: Zhinky obymayut' znachnu kil'kist' kerivnykh posad u vsikh haluzyakh prava – zvit. [International Bar Association on gender equality. Ukraine: Women hold a significant number of leadership positions in all areas of law – report by the]. 2024. URL: <https://surl.li/nurwra> [in Ukrainian].
8. Smahina A. STEM girls: Ukrainian initiative overcomes gender stereotypes in science and technology studies specialties. *Rubryka*. 2023. URL: <https://rubryka.com/en/article/divchata-stem/> [in English].
9. OONU. Yak obraty profesiyy bez uperedzhen': shcho dumaye molod' Pryazov. URL: <https://surl.li/lupcwy> [in Ukrainian].
10. Trebuns'kykh I. Manikyurnyk, vykhovatel' dyt'sadka, kosmetoloh... Yak henderni stereotypy zavazhayut' cholovikam obraty profesiyy. Hrechka. [Trebunskyi I. Manicurist, kindergarten teacher, cosmetologist... How gender stereotypes prevent men from choosing a profession. Hrechka.]. 30.10.2023. URL: <https://surl.li/afcgma> [in Ukrainian].
11. Slobodyan O. Vyshcha osvita ta henderni stereotypy: chomu divchata ne obyayut' tekhnichni spetsial'nosti? [Slobodyan O. Higher education and gender stereotypes: why don't girls choose technical majors?]. 11.01.2021. URL: <https://surli.cc/vrouto> [in Ukrainian].
12. Gerasymenko, G., Shevel, O. Female Leadership in Times of Crisis: A Force for Resilience and Recovery. *ZOiS* (Centre for East European and International Studies). 17.03.2025. URL: <https://surl.li/smgjmp> [in English].

УДК 159.9.922.316

DOI <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-3-10>

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН: ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ

Ткалич М. Г.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Запорізький національний університет
вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна,
директор Дослідницької лабораторії «Рейтинг Лаб» (Київ, Україна)
orcid.org/0000-0003-4101-9659
mtkalych@gmail.com*

Антипович О. Г.

*аспірант кафедри теоретичної та практичної психології
Національний університет «Львівська політехніка»
вул. Степана Бандери, 12, Львів, Україна
orcid.org/0009-0003-7780-6010
antypovych@ratinggroup.ua*

Ключові слова:

*особистість, адаптація,
чинники адаптації,
агентність, структури,
вимушені переселенці,
українські вимушені
мігранти, біженці,
інтеграція, соціальний
капітал, людський капітал,
війна, криза.*

Стаття є комплексним аналізом витоків та оцінки сучасного стану теоретичної системи координат феномену адаптації мігрантів, вимушених мігрантів та переміщених осіб. Авторами пропонується розглядати адаптацію як багатовимірний феномен, а також указується на різке підвищення актуальності проблематики адаптації вимушених мігрантів з України в країнах ЄС у світлі російської агресії та безпрецедентної кількості українців зі статусом тимчасового захисту. Як найбільш евристична стратегія концептуалізації феномену адаптації пропонується синтетичний (синтез структури та агентності) та міждисциплінарний підходи, які дають змогу використати теоретичні та емпіричні напрацювання різних дисциплін із соціальних та поведінкових наук. За допомогою використання методологічних ідей про наукові дослідницькі програми філософа науки І. Лакатос проаналізовано еволюцію психологічного дискурсу про адаптацію в контексті потреб і викликів вимушених мігрантів та переміщених осіб. Ідентифіковано конфліктні імперативи, з якими стикається Українська держава (адаптація, повернення, реадaptaція). Також указується на наявність гострої потреби у сприянні поверненню українських громадян додому. У статті пропонується дефініція адаптації як сукупності змін, що переживають індивіди або групи. Ці зміни є відповіддю на еволюцію середовища або набором реакцій за переміщення до нового середовища. Указується, що такі реакції мають бути адекватними ситуації та йти на користь індивіду та групі як із погляду ментального здоров'я, так і збереження та покращання соціально-економічного статусу.

THE PROBLEM OF PERSONALITY ADAPTATION AS A SOCIO-PSYCHOLOGICAL PHENOMENON: THEORETICAL SUBSTANTIATION

Tkalych M. H.

*Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Professor at the Department of Psychology
Zaporizhzhia National University
Universytetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine,
CEO, «Rating Lab» (Kyiv, Ukraine)
orcid.org/0000-0003-4101-9659
mtkalych@gmail.com*

Antypovych O. H.

*Postgraduate Student at the Department of Theoretical and Practical Psychology
Lviv Polytechnic National University
Stepana Bandery str., 12, Lviv, Ukraine
orcid.org/0009-0003-7780-601
antypovych@ratinggroup.ua*

Key words: *personality, adaptation, adaptation factors, agency, structures, internally displaced persons, Ukrainian internally displaced persons, refugees, integration, social capital, human capital, war, crisis.*

The article is a comprehensive analysis of the origins as well as an assessment of the current state of the theoretical frame of references dealing with the phenomenon of adaptation of migrants, forced migrants and displaced persons. The authors propose to consider adaptation as a multidimensional phenomenon. We emphasize the dramatic increase in the relevance of the issue of adaptation of forced migrants from Ukraine in the EU countries under condition of Russian aggression and an unprecedented number of Ukrainians with temporary protection status. As the most heuristic strategy for conceptualizing the phenomenon of adaptation, a synthetic (synthesis of structure and agency) and interdisciplinary approach is proposed. Such an approach allows for employing theoretical and empirical developments of various disciplines from the domain of the social and behavioral sciences. The article employs methodological ideas about the scientific research programs advanced by the philosopher of science I. Lakatos. The article offers a discussion of the evolution of the psychological discourse on adaptation in the context of the needs and challenges of forced migrants and displaced persons. The conflicting imperatives that the Ukrainian state faces (adaptation, return, reintegration) are identified. It is also indicated that there is an acute need to facilitate the return of Ukrainian citizens' home. The article proposes a definition of adaptation as a set of changes experienced by individuals or groups. These changes are a response to the evolution of the environment or a set of reactions when moving to a new environment. It is stressed that such reactions should be adequate to the situation and benefit the individual and the group both from the standpoint of mental health and the preservation and improvement of socio-economic status.

Постановка проблеми. Російська повномасштабна агресія проти України спричинила безпрецедентний за кількістю та інтенсивністю рух вимушених біженців усередині Європи: з України переважно до країн – членів Євросоюзу. За умов набуття війни тривалого характеру об'єктивно постала низка проблемних питань, зокрема гостро стоїть виклик адаптації українських громадян до нових умов проживання у країнах-реципієнтах.

Трансформація життєвих ситуацій для більшості переміщених осіб з України має структурні, інституційні та психологічні виміри.

Перед Українською державою стоїть тривимірна проблема, елементи якої є вельми суперечливими та конфліктними у своєму взаємовідношенні. По-перше, сприяти адаптації та інтеграції українських переміщених осіб до нового середовища (навіть коректніше говорити «нових серед-

овищ»). Зрозуміло, дистанційність ускладнює реалізацію цього завдання. По-друге, сприяти поверненню українських громадян в Україну тоді, коли безпекова та економічна ситуація це дозволить. По-третє, сприяти реінтеграції, тобто адаптації, українських громадян до життя в Україні після повернення, оскільки дослідникам відомий феномен зворотного культурного шоку, тобто шоку після повернення додому (потенційна гострота зворотного культурного шоку (reverse culture shock) засвідчується багатьма дослідниками, державними установами та блогерами з навичками міжкультурної комунікації) [52; 59]. Дослідники з Боннського міжнародного центру дослідження конфліктів вивчили досвід повернення та викликів реінтеграції/реадаптації сирійських біженців. Їхня розвідка демонструє широкий спектр проблем, з якими індивіди стикаються, коли вони повертаються до своєї країни, котра є зоною конфліктів та воєн. Повернення до країни, яка потерпає від бойових дій, створює безпекові загрози для репатріантів; також вони стикаються з проблемною гуманітарною та соціально-економічною ситуацією. У випадку Сирії становище дітей є особливо уразливим. Для вихідців із тимчасово окупованих регіонів України додаються виклики доступу до житла та майна [54].

Однак сьогодні перед нашими громадянами – вимушеними мігрантами стоїть головне завдання – адаптуватися до умов життя у країні перебування. Успішне досягнення такої мети сприятиме підтримці їхнього психічного здоров'я, психологічного благополуччя, соціального статусу, професійних навичок та набуттю якостей, які допомагатимуть подальшій адаптації.

Для наших співвітчизників, які стали вимушеними переселенцями, складності з адаптацією можуть породжувати проблеми з ментальним здоров'ям, маргіналізацію, асоціальну та навіть протиправну поведінку. Виклики адаптації до нового середовища, яке має засадничо відмінні якості та характеристики (із погляду мови спілкування, соціальних практик, інституцій тощо), можуть також продукувати фрагментацію ідентичності [10].

Проблематика міграції, чинником якої є небезпека для індивідів та соціальних груп, викликала аналітичну увагу дослідників протягом тривалого часу (про історичні витоки психологічного дискурсу вигнання див. [7; 37]). Серед сучасних вітчизняних авторів, які висвітлюють проблематику вимушеної міграції, адаптації та фокусуються на вимушених мігрантах з України в окремих країнах Європейського Союзу, варто вказати на публікації М. Єніна та М. Кухти (аналіз соціальних потреб вимушених мігрантів, що виникають у процесі адаптації) [4], К. Фрейдхема та З. Вар-

піна (фокус на досвіді українських переміщених осіб у Латвії) [29], В. Бевен (історико-психологічне вивчення адаптації) [14], Дж. Беррі (обговорення адаптації у теоретичній системі координат психологічної науки) [12; 13], Г. Горбань та С. Коркіна (аналіз положення українських жінок у Бельгії) [3], Л. Калашнікова (емпірично орієнтоване case study адаптації до життя в Австрії) [5], Р. Мерфі та Р. Лакшміраяна (наслідки війни для ментального здоров'я) [48]. У нашій попередній розвідці ми зосереджувалися на ролі агентності вимушених мігрантів як одного з ключових чинників адаптації [57].

Мета статті – теоретичне обґрунтування еволюції психологічного дискурсу про адаптацію та актуалізація тих вимірів цього дискурсу, які є найбільш релевантними ситуації українських вимушених мігрантів у країнах Європейського Союзу в ситуації російсько-української війни.

Результати дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. За спостереженням І. Лакатоса, «філософія науки без історії науки порожня; історія науки без філософії науки сліпа» [49]. Тому будь-яка спроба концептуалізації проблеми та створення надійного підґрунтя для формування evidence based policy потребує актуалізації, оцінки та переоцінки існуючих – першочергово класичних, але також і нинішніх підходів до феномену, який аналізується, у нашому випадку – до адаптації.

Важливість проблеми адаптації у психології, ширше – у соціальних та поведінкових науках – яскраво демонструється на прикладі такого авторитетного академічного видання, як «The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied». Лише у цьому журналі налічується понад 1 500 статей, які присвячено проблемі адаптації особистостей та спільнот.

Ми зупинимось на еволюції дослідницьких програм у психології, які зосереджувалися на проблемі адаптації – від біопсихологічного трактування цього феномену до сучасних моделей акультурації.

Один із класичних дослідників адаптації, Дж. Беррі, у такий спосіб формулює центральну проблему адаптації у психології: «Що відбувається з індивідом, який формувався в одному культурному контексті, а згодом намагається жити у новому культурному контексті?» [13].

Як відзначено вище, викликами в процесі адаптації є не лише нові, відмінні культурні норми, а й ціла низка практик та правил. Власне, Дж. Беррі вказує на цілий набір поведінкових моделей, які призводять до різних результатів з огляду на досягнення адаптації. Якщо стратегія інтеграції є найефективнішою, оскільки сприяє адаптації (тобто продукує вищу самооцінку та задоволення

життям), то сепарація (зосередженість на збереженні власної культури й уникання взаємодії з новим соціальним макроконтекстом), асиміляція (залучення до нового макроконтексту за одночасної відмови від власної культури) або маргіналізація (відчуження як від власної культури, так і від нового середовища) ускладнює або робить інтеграцію неможливою.

Безумовно, для кращого розуміння цих процесів варто згадати напрацювання традиції символічного інтеракціонізму та доповнити їх сучасними інтерпретаціями симбіотичних взаємин між структурою та агентністю [57]. За такого підходу ми отримуємо можливість оцінювати як динаміку цього процесу, так і взаємодію між агентами (індивідами) та соціальними силами (структурами). У цій взаємодії важливу роль відіграють преференції та бажання індивіда (бажання зберегти свою культуру та/або взаємодіяти з новою), з одного боку, та роль нового середовища та його структур у створенні (або обмеженні) можливостей для адаптації, яка включає не лише ментальні виміри, а й соціетальні (тобто здатність функціонувати у новому соціумі) та міжкультурні (у світлі трансформаційних змін расової та етнічної композиції країн Євросоюзу).

Американський психолог В. Бевен запропонував інформативний огляд концепції адаптації [14, с. 73–93]. Із погляду еволюції самого психологічного знання ідеї про адаптацію виникають у ще у XIX ст. у контексті біології (тут важливу роль відіграв Е. Дарвін), соціальної теорії/філософії (тут центральною фігурою був Г. Спенсер), а в царині власне психології – В. Джеймс. Використовуючи ідеї В. Джеймса, інший американський психолог Г. Карр пропонує таку структуру дії, яка спрямована на досягнення адаптації: мотиваційний стимул, сенсорна ситуація та відповідь (response) [24; 14]. Великий вплив на психологічний дискурс мав поступ фізіології у XIX ст. Спершу французький учений К. Бернар розвинув ідеї про «внутрішній світ та оточення» (*milieu intérieur*), які стали провісником теорії гомеостазу, а потім американський фізіолог із Гарварду В. Кеннон запропонував і сам термін «гомеостаз» [33].

В. Кеннон, якого можна вважати представником біопсихологічного підходу, уважав, що «мозок координує системи організму з метою підтримки набору цільових значень для ключових внутрішніх змінних. Внутрішні або зовнішні порушення, що загрожують гомеостазу, спричиняючи досить великі відхилення від цільових значень, збуджують внутрішню нервову та гормональну системи, викликають емоційні та мотиваційні стани та генерують поведінку, яка піддається зовнішнім спостереженням; усе це має на меті відновлення

гомеостазу» [36], а гомеостаз веде до адаптації організму до середовища. Безумовно, узявши на озброєння поняття адаптації з фізіології/біології, психологи здійснили його трансформацію. Для біологів одиниця аналізу – це клітина, натомість для психологів – це індивід, який має фізіологічну адаптацію до холодної погоди у вигляді теплої одягу і поведінкову адаптацію у вигляді такого одягу, який відповідає культурним нормам та соціальній ситуації. Навіть у разі концентрації на вивченні адаптивних реакцій організму чи навіть соціальних груп біологи природно обмежуються фізіологічними адаптаціями (наприклад, до менш насиченого киснем повітря високогір'я), натомість психологія фокусується на адаптації до соціальної організації первинної групи, членами якої є певні індивіди. Біологія зосереджується на виживанні (тобто успішній адаптації) видів, психологія – на індивідуальних адаптаціях [14, с. 76–77]. Напевно, найбільш принциповою відмінністю між біологією та психологією є інтерпретація взаємин із середовищем. Еволюційна біологічна адаптація є наслідком впливу середовища на організм; психологічна адаптація є взаємодією і взаємовпливом агента (індивіда) та середовища (структури).

Прикметно, що масштабний внесок у теорію рівноваги (гомеостазу) в рамках соціальних та поведінкових наук зробив американський соціолог Т. Парсонс, який у своєму теоретизуванні про рівновагу, адаптацію та інтеграцію систем (особливо це стосується системи особистості) використовував психоаналіз З. Фрейда. Ба більше, існує ціла низка сучасних досліджень саме у сфері психології та психоаналізу, які визначають науково-професійну ідентичність Т. Парсонса саме як психоаналітично орієнтованого соціального психолога [61; 62].

Цей контекст допомагає нам продовжити проводити продуктивну дистинкцію та порівняння-протиставлення між біологічним розумінням адаптації та психологічним підходом. Для біології адаптація розглядається як завдання всього виду протягом поколінь, психологія зосереджується на індивідуальних реакціях до життєвої ситуації упродовж життєвого циклу індивіда, соціальної групи. Так само, як показали розвідки ще К. Клакхона та його співавторів, для еволюційної біології природним є концентрація на виживанні видів, натомість психологія вивчає задоволення потреб та бажань індивіда [38].

Отже, процес адаптації високою мірою залежить від його середовища, передусім від структурних характеристик суспільства-реципієнта. Становище українських переміщених осіб у країнах Євросоюзу регулюється відповідною директивою. Як повідомляє Агентство ООН у справах

біженців, «4 березня Європейська Рада вирішила активувати Директиву про тимчасовий захист. Цей європейський закон спочатку був прийнятий після війни в Югославії і був розроблений для використання у разі «масового напливу або неминучого масового припливу» людей, які прибувають до ЄС. Його мета – надати негайну допомогу великим групам людей, надавши форму колективного захисту. Це перший раз, коли Директива була активована» [6].

Але спершу зупинимося на соціальних вимірах цього середовища. Дж. Беррі та Р. Калін указують на умови, які сприяють успішній адаптації, серед яких принципову роль відіграє такий елемент: розповсюдження у суспільстві-реципієнті схвального погляду на культурне розмаїття. Дж. Беррі називає це позитивною ідеологією мультикультуралізму [13, с. 11]. Водночас численні дослідження демонструють, що європейські суспільства демонстрували наявність тенденції до піднесення популярності поглядів, які протистоять мультикультуралізму, а саме – радикального націоналізму та ксенофобії. Еволюційний психолог П. Буйє присвятив ідентифікації еволюційних витоків феномену ксенофобії свою книгу [16]; своєю чергою, ксенофобія посилює трайбалізм, свідченням останнього є зростання підтримки партій на кшталт «Альтернативи для Німеччини» [66]. Ситуація погіршується і зсувами у глобальному політичному та ідеологічному кліматі ліберальних демократій сьогодні, які зменшують пріоритетність захисту прав людини, а тому негативно впливають на готовність соціумів приймати та інтегрувати мігрантів та переміщених осіб; своєю чергою, адміністрація Д. Трампа у США не лише просуває антимігрантський порядок денний, а й, за свідченням масмедіа, намагається сприяти проході своїх ідеологічних одностайних до влади в країнах Європи [25]. Окрім «мультикультуралізму», ще одним елементом ідеального типу соціуму, який полегшує адаптацію, є низький рівень етнічних стереотипів, тобто етнонаціоналізму, расизму та дискримінації. Кооперативний, а не антагоністичний спосіб інтервенції між різними групами суспільства також є чинником, що сприяє адаптації [41].

Як слушно вказує Дж. Беррі, адаптація має включати опанування нового поведінкового репертуару, іншими словами, покликана включати зміни у поведінці, опанування (нової) культури та набуття (нових) соціальних навичок [13, с. 11–12]; див. також уже класичні дослідження [30–32]. У цьому процесі індивід стикається не так із культурним шоком, як зі «стресом акультурації». Культурний шок є поняттям, яке сприяє радше одновимірному сприйняттю процесу адаптації, ба більше, він викликає асоціації з поняттям «сна-

рядний шок» (shell shock), а тому має виключно негативні конотації [13, с. 13] та низку досліджень із цієї проблематики [44; 63–65].

Також не варто ігнорувати той факт, що процес адаптації є сукупністю соціальних інтеракцій, яка включає міжкультурну взаємодію, тобто процес конфлікту та/або кооперації між представниками різних культур. Причому між учасниками цих взаємодій існує ситуація нерівності на двох рівнях – структурному та символічному. На структурному рівні переміщена особа дуже часто перебуває у *vulnerable position* (уразливій ситуації) – маленькі діти, рідні, які потребують медичної допомоги, – *vis-à-vis* представники держави країни реципієнта; останні мають, беззаперечно, мають відповідні адміністративні повноваження. Ситуація символічної нерівності (остання концепція є розвитком та модифікацією поглядів французького соціолога П. Бурдьє на символічне панування [39; 40]) породжується недостатнім обсягом культурного капіталу у переміщених осіб із погляду суспільства-реципієнта та тих його представників, які є «значущими іншими» для вимушених мігрантів.

На цій стадії нашого аналізу можемо сформулювати власне бачення визначення адаптації. *Адаптація*, на нашу думку, є змінами, яких зазнають індивіди, групи, спільноти та які є відповіддю на зміни в середовищі або за переміщення до нового середовища, причому ці реакції мають бути адекватними ситуації та йти на користь індивіду та групі як із погляду ментального здоров'я, так і збереження та покращання соціально-економічного статусу.

Часові рамки адаптації суттєво варіюються та залежать від структурних умов (середовища) та стану, у якому перебувають індивіди та групи. Успішна адаптація у жодному разі не є гарантованим результатом; замість неї можуть траплятися міжкультурні конфлікти, психологічні кризи та психіатричні розлади [42].

Отже, логічно зробити проміжний висновок, що процес адаптації відбувається на перетині та динамічному взаємопроникненні різних полів (психології, соціокультурного середовища, економіки та політико-адміністративних інституцій). Релевантною є класифікація Е. Річмонда, який виокремив два типи мотивів для міграції, а саме: реактивну та проактивну [53]. Набуття статусу переміщеної особи внаслідок військової агресії проти країни походження вимушених мігрантів, безумовно, є реактивним типом міграції. Повномасштабна війна повинна розглядатися як макроструктурний чинник, серед численних деструктивних наслідків якого повинна розглядатися і психологічна травма. Ураховуючи географічну та культурну близькість України до Європи,

а також закріплення на рівні Конституції європейського та євроатлантичного курсу України, культурні зміни українських переміщених осіб, безумовно, відбуваються, але не мають драматичного характеру порівняно зі зміною економічної ситуації на гірше. Дуже часто вимушена міграція супроводжується незворотними втратами нерухомого майна та інших економічних ресурсів через атаки країни-агресора на цивільні об'єкти; працевлаштування за фахом у країні-реципієнті стає проблематичним через мовні та кваліфікаційні або регуляторні бар'єри. Ще більшою мірою негативний характер змін стосується соціальних чинників: руйнація спільнот та розриви або ускладнення підтримки соціальних зв'язків у країні походження та необхідність розбудови нових соціальних контактів і (пере)затвердження свого соціального статусу.

Незважаючи на згадану нами культурну, історичну та географічну близькість України та багатьох країн Європи, погодимося з Дж. Беррі, що спілкування між представниками двох різних культур потенційно створює підстави для напруження і конфліктів [13, с. 18]. У своїй іншій статті автор виокремлює три моделі взаємодії з культурою соціума-реципієнта: відмова від власної культури (culture shedding), вивчення та опанування нової культури і культурний конфлікт. Перша модель виглядає найменш вірогідною для українських громадян, які мають тимчасовий статус у країнах Європейського Союзу, водночас така тенденція потенційно може формуватися у середовищі дітей, а тому заслуговує на дослідницьку увагу. У цілому перші дві моделі наголошують на втраті або відмові певних патернів поведінки та заміни їх новими, тобто тими, які асоціюються з домінантним суспільством-реципієнтом [12]. Дж. Беррі також формулює тезу про поміркованість загрози третьої моделі – конфлікту культур, яка не несе загрози гострих конфліктів та розв'язується шляхом поступливості мігранта щодо норм домінантної групи. У ситуації міграції з метою постійного проживання результатом стає асиміляція [13, с. 18].

У світлі соціально-економічних та політико-ідеологічних змін у світі останніх десятиліть: поляризація політики у ліберальних демократіях, «культурні війни», зростання токсичної маскулінності серед молодих чоловіків, зростання конспірологічних поглядів, які за допомогою створених соціальними мережами дзеркальних камер сприяють просуванню ксенофобських наративів, зростання впливу ультраправих партій з антиміграційним порядком денним із відповідною реакцією расових та етнічних меншин (наприклад, глобальний характер руху Black Lives Matter) – усе це підвищує вірогідність культурних конфлік-

тів та робить процес адаптації вимушених мігрантів складнішим.

У випадку вимушених мігрантів, які набули статусу переміщених осіб через збройну агресію проти їхньої країни (а саме це є ситуацією російсько-української війни), їх перебування у країні-реципієнті, з одного боку, супроводжується певними правовими та соціальним гарантіями, а з іншого – час перебування у цьому статусі є тимчасовим. Тому у випадку вимушених мігрантів з України у країнах Європейського Союзу є сенс говорити не про акультурацію (ця концепція має своє логічне застосування по відношенню до мігрантів, які планують постійне проживання у країні-реципієнті), а саме про адаптацію. Допомога Україні у протистоянні російській агресії стає все більш гострим і контраверсійним питанням у політичному дискурсі політичних еліт навіть серед країн – союзників України. Це робить потребу у розбудові власної ефективності, стійкості та спроможності імперативним завданням, а успішна реалізація такого завдання потребує дієздатних інституцій та якісного людського капіталу. У світлі вимушеної міграції мільйонів громадян України, серед яких значну частку становлять діти та молодь, тобто демографічна когорта, яка є майбутнім країни, необхідним є вивчення процесів адаптації наших співвітчизників до нового середовища, визначення шляхів, за допомогою яких інституцій та інструментів Українська держава може сприяти їм у цьому, одночасно розробляючи політики, які будуть сприяти поверненню українців додому та допоможуть їх реадaptaції після тривалого проживання в інших умовах.

Складнощі, що виникають у процесі адаптації, особливо у ситуації вимушеного переміщення із зон війни та конфлікту, а у випадку російської агресії проти України ми маємо справу з найбільшою війною у Європі після Другої світової війни, можуть викликати розлади ментального здоров'я та психічні захворювання, особливо у дітей. Щодо цього виміру проблеми адаптації існує широке коло досліджень та аналітичних звітів релевантних міжнародних організацій [1; 15; 19; 48; 58; 60]. Керівник місії Міжнародної організації міграції в Україні вказував на колосальний масштаби цієї проблеми ще наприкінці першого року повномасштабного вторгнення [50].

Важливим елементом процесу адаптації є також застосування ефективних копінг-стратегій, що також є продуктом взаємодії структури та агентності індивідів, які опинилися у ситуації вимушеної міграції, про що свідчить корисне емпірично орієнтоване дослідження нігерійських фахівців із проблем переміщених осіб [51]. Копінг-стратегії також поділяються на активні та пасивні [27]. Успіх будь-якої стратегії високою

мірою залежить від правил та ставлення з боку суспільства-реципієнта. Коли копінг-стратегії не спрацьовують, це стає чинником стресу, у деяких випадках проблем із психічним здоров'ям, тобто створює перешкоди процесу адаптації [9].

Аналіз *чинників адаптації вимушених мігрантів* показує, що на адаптацію впливають вік та гендерна приналежність. Дослідження показують, що до груп ризику належать підлітки та особи похилого віку [22; 23].

Наявність вищої освіти є чинником, що позитивно впливає на адаптацію: освіта пов'язана як із кращими доходами і вищим статусом індивіда у країні походження, так і зі здатністю інтегруватися до нового соціуму з його відмінними нормами та цінностями. Водночас проблемою є те, що через відмінності у нормативній та регуляторній базі, а також стереотипи та дискримінацію освітні здобутки мігрантів знецінюються [47].

Така невідповідність між статусом у країні походження та країні-реципієнті може ставати чинником погіршення ментального здоров'я індивідів [17; 56]; цікава розвідка А. Сапоунтіса аналізує сприйняття мігрантів представниками суспільства-реципієнта на прикладі міста Салоніки [55]. Вимушені мігранти, як впливає з назви цієї категорії переміщених осіб у системі координат push and pull (виштовхування та протягування), де перші є сукупністю негативних чинників, головним з яких є війна та руйнація, що її супроводжує), переважно мотивуються pull-факторами, але позитивні заохочення у формі не лише безпеки, а й кращих умов проживання у більш економічно розвинених країнах також відіграють свою роль. Детальніше про цю теорію у формулюванні її автора Е. Лі і критичну полеміку з нею у статті де Гааса див. [26; 28; 45].

Висновки і перспективи подальших розробок у цьому напрямі. Підсумовуючи наш аналіз, можемо зробити низку узагальнень. Існує великий обсяг наукової літератури (як суто психологічної, так і з інших дисциплін соціально-поведінкового профілю, серед яких, звісно, – міграційні студії, соціологія, політологія та економіка) та аналітичних матеріалів міжнародних організацій. Ця літе-

ратура пропонує великий обсяг емпіричної інформації, міжнародний контекст, порівняльний аналіз та релевантні концепції. Тим не менше недостатня теоретична заглибленість цих розвідок. Як було вказано на початку цієї статті, перед Україною стоїть подвійне суперечливе завдання: з одного боку, сприяти переміщенню наших громадян, переважно жінок, дітей, осіб похилого віку, до більш безпечних країн Європейського Союзу. Не менш важливим за фізичну безпеку є ментальне здоров'я наших співгромадян, які стали вимушеними мігрантами у країнах ЄС. Успішна адаптація є ключовим чинником фізичного та ментального здоров'я та психологічного і соціального благополуччя індивідів та груп; з іншого боку, Україна як держава має прагматичну зацікавленість у поверненні своїх громадян додому. Окрім суто економічних та оборонних імперативів, забезпечення яких потребує демографічного ресурсу, дослідження показують підвищення якості людського капіталу, які отримують у своє розпорядження більший обсяг культурного капіталу завдяки участі у взаємодії з новим соціокультурним оточенням. Після повернення додому такі індивіди здійснюють позитивний вплив на розвиток власної країни [34; 35; 67].

Емпіричний опис та концептуалізація феномену адаптації вимушених мігрантів з України у країнах ЄС потребують роботи з розроблення відповідної теоретичної системи координат. Для досягнення цієї мети у нашій статті реконструйовано еволюцію дискурсу психології щодо феномену адаптації, продемонстровано евристичність застосування синтетичного підходу, який використовує продуктивні надбання структурно та агентно орієнтованих дослідницьких програм, а також міждисциплінарного підходу, тобто залучення результатів релевантних досліджень не лише у сфері психології адаптації вимушених мігрантів, а й соціальні, економічні, політико-адміністративні та культурні виміри цієї проблематики. На основі цього аналізу пропонується дефініція феномену адаптації, ідентифікується джерельна база дослідження та окреслюються подальші перспективи дослідницької роботи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Барна Л.С. Психічне здоров'я дітей під час війни: розлади, ризики та шляхи підтримки. Погляд на проблему. *Ліки України*. 2025. № 4 (290). С. 29–30.
2. Біль М. Вимушена міграція в умовах високої соціальної уразливості населення України. *Migration&Law*. 2022. № 2 (5–6). С. 31–43.
3. Горбань Г., Коркіна С. Особливості самовизначення українських жінок в умовах вимушеної міграції до Бельгії. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 1. С. 16–27.
4. Єнін М., Кухта М., Приходько Т. Соціальні потреби та проблеми вимушених мігрантів з України на шляху до соціальної адаптації та інтеграції у суспільство-реципієнт (на прикладі ФРН). *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2024. № 3. С. 117–138.
5. Калашнікова Л., Лісєнко О., Барінова Я. Українська міграція до Австрії: виклики та особливості соціальної адаптації. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2025. № 2. С. 97–115.

6. Тимчасовий захист. URL: <https://surl.li/rmcyez>
7. Athanasius. Apology in Vindication of Flight. *Library of the Fathers of the Holy Catholic Church*. London: Walter Smith, 1885. Vol. 13.
8. Attanayake V., McKay R., Joffres M., Singh S., Burkle F., Mills E. Prevalence of mental disorders among children exposed to war: A systematic review of 7,920 children. *Medicine, conflict, and survival*. 2009. Vol. 25, № 1. P. 4–19.
9. Aycan Z. Expatriate adjustment as a multifaceted phenomenon: individual and organizational level predictors. *The International Journal of Human Resource Management*. 1997. Vol. 8, № 4. P. 434–456.
10. Belamghari M. The Fragmentation of Identity Formation in the Age of Glocalization. *SAGE Open*. 2020. P. 1–12.
11. Berger P.L. Towards a sociological understanding of psychoanalysis. *Social Research*. 1965. Vol. 32, № 1. P. 26–41.
12. Berry J.W. Acculturation and Adaptation in a New Society. *International Migration*. 1992. Vol. 30, № 1. P. 69–85.
13. Berry J.W. Immigration, Acculturation, and Adaptation. *Applied Psychology*. 1997. Vol. 46, № 1. P. 5–34.
14. Bevan W. The Concept of Adaptation in Modern Psychology. *The Journal of Psychology*. 1965. Vol. 59, № 1. P. 73–93.
15. Blackmore R., Boyle J.A., Fazel M., Ranasinha S., Gray K.M., Fitzgerald G. et al. The prevalence of mental illness in refugees and asylum seekers: A systematic review and meta-analysis. *Public Library of Science Medicine*. 2020. Vol. 17, № 9. e1003337.
16. Boyer P. *Minds Make Societies: How cognition explains the works humans create*. New Haven : Yale University, 2018. 376 p.
17. Brance K., Chatzimpyros V., Bentall R.P. Social identity, mental health and the experience of migration. *British Journal of Social Psychology*. 2024. Vol. 63, № 4. P. 1681–1700.
18. Burgess E.W. The influence of Sigmund Freud upon sociology in the United States. *American Journal of Sociology*. 1939. Vol. 45, № 3. P. 356–374.
19. Bürgin D., Anagnostopoulos D., Vitiello B., Sukale T., Schmid M., Fegert J.M. Impact of war and forced displacement on children's mental health—multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches. *European child & adolescent psychiatry*. 2022. Vol. 31, № 6. P. 845–853.
20. Calhoun C. Foreword. *The Unhappy Divorce of Sociology and Psychoanalysis: Diverse Perspectives on the Psychosocial* / L. Chancer, J. Andrews (eds). New York: Palgrave Macmillan, 2014. P. ix–xii.
21. Cannon W.B. Homeostasis. 1932. URL: <http://www.panarchy.org/cannon/homeostasis.1932.html>
22. Carballo M. Scientific consultation on the social and health impact of migration: Priorities for research. Geneva : International Organization for Migration, 1994.
23. Carlin J. Refugee and immigrant populations at special risk: Women, children and the elderly. *Mental health of immigrants and refugees* / W H. Holtzman, T. Bornemann (Eds.). Austin : Hogg Foundation for Mental Health, 1990.
24. Carr H.A. *Psychology: A study of mental activity*. Longmans, Green and Co., 1925. 432 p.
25. De Gruyter C. Trump is working on regime change in Europe – fact, not conspiracy theory. *EUobserver*. 2025. 27 May.
26. De Haas H. A theory of migration: the aspirations-capabilities framework. *Comparative migration studies*. 2021. Vol. 9, № 8.
27. Diaz-Guerrero R. The development of coping style. *Human Development*. 1979. Vol. 22, № 2. P. 320–333.
28. Dorigo G., Tobler W. Push-pull migration laws. *Annals of the Association of American Geographers*. 1983. Vol. 73, № 1. P. 1–17.
29. Fredheim K., Varpina Z. Navigating Displacement: The Intertemporal Migration and Settlement Experiences of Ukrainians in Latvia. *Global Networks*. 2025. Vol. 25, № 2.
30. Furnham A., Bochner S. *Culture shock: Psychological reactions to unfamiliar environment*. London: Methuen, 1986.
31. Furnham A., Shiekh S. Gender, generation and social support correlates of mental health in Asian immigrants. *International Journal of Social Psychiatry*. 1993. Vol. 39, № 1. P. 22–33.
32. Furnham A., Alibhai N. The friendship networks of foreign students. *International Journal of Psychology*. 1985. Vol. 9. P. 365–375.
33. Geroulanos S., Meyers T. *The Human Body in the Age of Catastrophe: Brittleness, Integration, Science, and the Great War*. University of Chicago Press, 2018. 416 p.

34. Gocłowska M.A., Damian R.I., Mor S. The diversifying experience model: taking a broader conceptual view of the multiculturalism-creativity link. *Journal of Cross Cultural Psychology*. 2018. Vol. 49, № 2. P. 303–322.
35. Godart F.C., Maddux W.M., Shipilov A.V., Galinsky A.D. Fashion with a foreign flair: Professional experiences abroad facilitate the creative innovations of organizations. *Academy of Management Journal*. 2015. Vol. 58. P. 195–220.
36. Goldstein D. Walter Cannon: Homeostasis, the Fight-or-Flight Response, the Sympathoadrenal System, and the Wisdom of the Body. 2009. May 16. URL: <https://brainimmune.com/walter-cannon-homeostasis-fight-or-flight-response/>
37. Gorman R.F. Persecution and Exile in the Patristic Period: Athanasian and Augustinian Perspectives. *Journal of Refugee Studies*. 1993. Vol. 6, № 1. P. 40–55.
38. Herskovits M.J. Clyde Kluckhohn 1905–1960: A Biographical Memoir. URL: <https://www.nasonline.org/wp-content/uploads/2024/06/kluckhohn-clyde.pdf>
39. Jelin E. *Constructing Democracy: Human Rights, Citizenship, and Society in Latin America*. London: Routledge, 1996.
40. Jelin E., Motta R., Costa S. (Eds.). *Global Entangled Inequalities: Conceptual Debates and Evidence from Latin America*. 1st ed. London: Routledge, 2017.
41. Kalin R., Berry J.W. Ethnic and civic self-identity in Canada. *Canadian Ethnic Studies*. 1995. Vol. 27, № 2. P. 1–15.
42. Kim Uichol. *Acculturation of Korean immigrants to Canada psychological, demographic and behavioural profiles of emigrating Koreans, non-emigrating Koreans and Korean-Canadians* : Thesis (Ph. D.). Queen's University, 1988.
43. Lalonde R.N., Cameron J.E. An Intergroup Perspective on Immigrant Acculturation with a Focus on Collective Strategies. *International Journal of Psychology*. 1993. Vol. 28. P. 57–74.
44. Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*. 1993. Vol. 44. P. 1–21.
45. Lee E.S. A Theory of Migration. *Demography*. 1966. Vol. 3, № 1. P. 47–57.
46. Loison L. Reappraising Claude Bernard's legacy: an introduction. *History and Philosophy of Life Sciences*. 2024. Vol. 46, № 8.
47. Miyar-Busto M., Mato Díaz F.J., Gutiérrez R. Immigrants' educational credentials leading to employment outcomes: The role played by language skills. *Revista Internacional De Organizaciones*. 2020. № 23. P. 167–191.
48. Murthy R., Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World psychiatry*. 2006. Vol. 5, № 1. P. 25–30.
49. Musgrave A. Imre Lakatos. *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. 2021.
50. Nguyen Anh. How War and Displacement Affect Mental Health of People in Ukraine and Why We Should Address This. 2022. 18 Dec.
51. Olanrewaju F., Omotoso F., Alabi J. Datasets on the challenges of forced displacement and coping strategies among displaced women in selected Internally Displaced Persons' (IDPs) camps in Nigeria. *Data in Brief*. 2018. Vol. 20. P. 152–158.
52. Reverse Culture Shock. URL: <https://2009-2017.state.gov/m/fsi/tc/c56075.htm>
53. Richmond A.H. Reactive Migration: Sociological Perspectives On Refugee Movements. *Journal of Refugee Studies*. 1993. Vol. 6, № 1. P. 7–24.
54. Sahin-Mencutek Z., Meininghaus E. Syrian Refugee Returns, Reintegration Experiences and Risks. *ISIM Working Paper*. 2023. November.
55. Sapountzis A. Dominant group members talk about the acculturation of immigrants in Greece: Who is in charge of the acculturation process. *Hellenic Journal of Psychology*. 2013. Vol. 10, № 1. P. 24–46.
56. Schmitt M.T., Postmes T., Branscombe N.R., Garcia A. The consequences of perceived discrimination for psychological well-being: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*. 2014. Vol. 140, № 4. P. 921–948.
57. Snyadanko I., Antypovych O. Agency as Factors of Adaptation of Forced Migrants. *Veritas: Legal and Psychological-Pedagogical Research*. 2025. Vol. 1, № 1. P. 91–101.
58. Spataro G., Ventriglio A., Signorelli M.S., Marrazzo G. Suicide among migrants: a comprehensive narrative review of literature. *International Review of Psychiatry*. 2024. Vol. 36, № 4–5. P. 413–423.
59. Talotta M. Reverse Culture Shock Hits Harder than Culture Shock. 2022.
60. Thabet A.A.M., Vostanis P. Post-traumatic Stress Reactions in Children of War. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*. 1999. Vol. 40, № 3. P. 385–391.

61. Treviño A.J. Talcott Parsons on building personality system theory via psychoanalysis. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*. 2023. Vol. 59, № 4. P. 417–432.
62. Treviño A. Javier. Talcott Parsons as Psychoanalytically Oriented Social Psychologist. *Psychoanalysis and History*. 2024. Vol. 26, № 2.
63. Vega W., Rumbaut R. Ethnic minorities and mental health. *Annual Review of Sociology*. 1991. Vol. 17. P. 56–89.
64. Vega W., Kolody B., Valle R., Weir J. Social networks, social support and their relationship to depression among immigrant Mexican women. *Human Organization*. 1991. Vol. 50. P. 154–162.
65. Ward C., Kennedy A. Locus of control, mood disturbance, and social difficulty during cross-cultural transitions. *International Journal of Intercultural Relations*. 1992. Vol. 16, № 2. P. 175–194.
66. Wiecezorek P. Could Germany ban its largest opposition party – and should it? 2025. July 7.
67. Zou X., Wang D.J., Wildschut T. et al. Cultural distances between home and host countries inspire sojourners to engage in intercultural exchange upon repatriation. *Science Report*. 2023. Vol. 13. 17518.

REFERENCES

1. Barna, L.S. (2025). Psyichne zdorov'ya ditey pid chas viyny: rozlady, ruzyky ta shliahy pidtrymky. Pohliad na problemu. *Liky Ukrayiny*, 4(290), 29–30. [in Ukrainian]
2. Bil', M. (2022). Vymushena migratsiya v umovah vysokoyi socialnonyi vrazlyvosti naselennia Ukrayiny. *Migration&Law*, 2(5–6), 31–43. [in Ukrainian]
3. Horban', H., Korkina, S. (2025). Osoblyvosti samovyznachennia ukrayinskykh zhinok v umovah vymushenoiy migratsii do Belgii. *Zhurnal suchasnoyi psykholohii*, (1), 16–27. [in Ukrainian]
4. Yenin, M., Kukhta, M., Prykhod'ko, T. (2024). Sotsialni potreby ta problemy vymushenykh migrantiv z Ukrayiny an shliahu do sotsialnoyi adaptatsii ta intergratsii v suspilstvo-recipient (an prykladi FRN). *Sotsiologiya: teoriya, metody, marketyng*, 3, 117–138. [in Ukrainian]
5. Kalashnikova, L., Liseienko, O., Barinova, Ya. (2025). Ukrayins'ka migratsiya do Avstriyi: vyklyky ta osoblyvosti sotsial'noyi adaptatsii. *Sotsiologiya: teoriya, metody, marketyng*, 2, 97–115. [in Ukrainian]
6. Tymchasovy zahyst (Temporary protection). <https://surl.li/rmcyez>
7. Athanasius (1885). *Apology in Vindication of Flight*, in *Library of the Fathers of the Holy Catholic Church*, Vol. 13, London, Walter Smith.
8. Attanayake, V., McKay, R., Joffres, M., Singh, S., Burkle, F., Mills, E. (2009). Prevalence of mental disorders among children exposed to war: A systematic review of 7,920 children. *Medicine, conflict, and survival*, 25(1), 4–19.
9. Aycan, Z. (1997) Expatriate adjustment as a multifaceted phenomenon: individual and organizational level predictors, *The International Journal of Human Resource Management*, 8(4), 434–456.
10. Belamghari, M. (2020) The Fragmentation of Identity Formation in the Age of Glocalization, *SAGE Open*, 1–12
11. Berger, P.L. (1965) Towards a sociological understanding of psychoanalysis. *Social Research*, 32(1), 26–41.
12. Berry, J.W. (1992). Acculturation and Adaptation in a New Society. *International Migration*, 30(1), 69–85.
13. Berry, J.W. (1997), Immigration, Acculturation, and Adaptation. *Applied Psychology*, 46(1): 5–34.
14. Bevan, W. (1965). The Concept of Adaptation in Modern Psychology. *The Journal of Psychology*, 59(1), 73–93.
15. Blackmore R, Boyle JA, Fazel M, Ranasinha S, Gray KM, Fitzgerald G, et al. (2020) The prevalence of mental illness in refugees and asylum seekers: A systematic review and meta-analysis. *Public Library of Science Medicine* 17(9): e1003337.
16. Boyer, Pascal (2018). *Minds Make Societies: How cognition explains the works humans create*. New Haven: Yale University.
17. Brance, K., Chatzimpyros, V., & Bentall, R.P. (2024). Social identity, mental health and the experience of migration. *British Journal of Social Psychology*, 63(4), 1681–1700.
18. Burgess, E.W. (1939). The influence of Sigmund Freud upon sociology in the United States. *American Journal of Sociology*, 45(3), 356–374.
19. Bürgin D., Anagnostopoulos D., Vitiello B., Sukale T., Schmid M., Fegert J.M. (2022). Impact of war and forced displacement on children's mental health—multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches. *European child & adolescent psychiatry*, 31(6), 845–853.
20. Calhoun, C. (2014). Foreword. In L. Chancer & J. Andrews (eds), *The Unhappy Divorce of Sociology and Psychoanalysis: Diverse Perspectives on the Psychosocial*. New York: Palgrave Macmillan, ix–xii.

21. Cannon W.B. (1932). *Homeostasis*, <http://www.panarchy.org/cannon/homeostasis.1932.html>
22. Carballo, M. (1994). *Scientific consultation on the social and health impact of migration: Priorities for research*. Geneva: International Organization for Migration.
23. Carlin, J. (1990). Refugee and immigrant populations at special risk: Women, children and the elderly. In W.H. Holtzman & T. Bornemann (Eds.). *Mental health of immigrants and refugees*. Austin: Hogg Foundation for Mental Health.
24. Carr, H.A. (1925). *Psychology: A study of mental activity*. Longmans, Green and Co. 432 p.
25. De Gruyter, C. (2025), Trump is working on regime change in Europe – fact, not conspiracy theory, *EUobserver*, 27 May.
26. De Haas H. (2021). A theory of migration: the aspirations-capabilities framework. *Comparative migration studies*, 9(8).
27. Diaz-Guerrero. R. (1979). The development of coping style. *Human Development*, 22(2), 320–333.
28. Dorigo G., Tobler W. (1983). Push-pull migration laws. *Annals of the Association of American Geographers*, 73(1), 1–17.
29. Fredheim, K. and Varpina, Z. (2025), Navigating Displacement: The Intertemporal Migration and Settlement Experiences of Ukrainians in Latvia. *Global Networks*, 25(2).
30. Furnham A., Bochner S. (1986). *Culture shock: Psychological reactions to unfamiliar environment*. London: Methuen.
31. Furnham, A., Shiekh, S. (1993). Gender, generation. and social support correlates of mental health in Asian immigrants. *International Journal of Social Psychiatry*, 39(1), 22–33.
32. Furnham. A., Alibhai, N. (1985). *The friendship networks of foreign students*. *International Journal of Psychology*, 9, 365–375.
33. Geroulanos, S., Meyers T. (2018). *The Human Body in the Age of Catastrophe: Brittleness, Integration, Science, and the Great War*. University of Chicago Press, 416 p.
34. Goćłowska, M.A., Damian, R.I., Mor, S. (2018) *The diversifying experience model: taking a broader conceptual view of the multiculturalism-creativity link*. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 49(2), 303–322.
35. Godart, F.C., Maddux, W.M., Shipilov, A.V., Galinsky, A.D. (2015) Fashion with a foreign flair: Professional experiences abroad facilitate the creative innovations of organizations. *Academy of Management Journal*, 58, 195–220.
36. Goldstein, D. (2009). *Walter Cannon: Homeostasis, the Fight-or-Flight Response, the Sympathoadrenal System, and the Wisdom of the Body*, MAY 16, <https://brainimmune.com/walter-cannon-homeostasis-fight-or-flight-response/>
37. Gorman, R.F. (1993) Persecution and Exile in the Patristic Period: Athanasian and Augustinian Perspectives. *Journal of Refugee Studies*, 6(1), 40–55.
38. Herskovits, M. (1964) *J. Clyde Kluckhohn 1905–1960: A Biographical Memoir*; <https://www.nasonline.org/wp-content/uploads/2024/06/kluckhohn-clyde.pdf>
39. Jelin E. (1996). *Constructing Democracy: Human Rights, Citizenship, and Society in Latin America*. London: Routledge.
40. Jelin, E., Motta, R., Costa, S. (Eds.). (2017). *Global Entangled Inequalities: Conceptual Debates and Evidence from Latin America* (1st ed.). London: Routledge.
41. Kalin, R., Berry, J.W. (1995). Ethnic and civic self-identity in Canada. *Canadian Ethnic Studies*, 27(2), 1–15.
42. Kim, Uichol (1984). *Acculturation of Korean immigrants to Canada psychological, demographic and behavioural profiles of emigrating Koreans, non-emigrating Koreans and Korean-Canadians* /Thesis (Ph. D.) Queen's University, 1988.
43. Lalonde R.N. and Cameron J.E. (1993). An Intergroup Perspective on Immigrant Acculturation with a Focus on Collective Strategies. *International Journal of Psychology*, 28, 57–74.
44. Lazarus, R.S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1–21.
45. Lee, Everett S. (1966). A Theory of Migration. *Demography*, 3 (1), 47–57.
46. Loison, L. (2024). Reappraising Claude Bernard's legacy: an introduction. *History and Philosophy of Life Sciences*, 46(8).
47. Miyar-Busto, M., Mato Díaz, F.J., & Gutiérrez, R. (2020). Immigrants' educational credentials leading to employment outcomes: The role played by language skills. *Revista Internacional De Organizaciones*, (23), 167–191
48. Murthy R., Lakshminarayana R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World psychiatry*, 5(1), 25–30.

49. Musgrave, A. (2021). Imre Lakatos, *Stanford Encyclopedia of Philosophy*, <https://plato.stanford.edu/entries/lakatos/>.
50. Nguyen, Anh. (2022). How War and Displacement Affect Mental Health of People in Ukraine and Why We Should Address This, 18 Dec.
51. Olanrewaju F., Omotoso F., Alabi J. (2018). Datasets on the challenges of forced displacement and coping strategies among displaced women in selected Internally Displaced Persons' (IDPs) camps in Nigeria. *Data in Brief*, 20, 152–158.
52. Reverse Culture Shock <https://2009-2017.state.gov/m/fsi/tc/c56075.htm>
53. Richmond, A.H. (1993). Reactive Migration: Sociological Perspectives on Refugee Movements. *Journal of Refugee Studies*, 6(1), 7–24.
54. Sahin-Mencutek, Z., Meininghaus, E. (2023). Syrian Refugee Returns, Reintegration Experiences and Risks. *ISIM Working Paper*, November.
55. Sapountzis, A. (2013). Dominant group members talk about the acculturation of immigrants in Greece: Who is in charge of the acculturation process. *Hellenic Journal of Psychology*, 10(1), 24–46.
56. Schmitt, M.T., Postmes, T., Branscombe, N.R., & Garcia, A. (2014). The consequences of perceived discrimination for psychological well-being: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(4), 921–948.
57. Snyder, I., Antypovych, O. (2025). Agency as Factors of Adaptation of Forced Migrants. *Veritas: Legal and Psychological-Pedagogical Research*, 1(1), 91–101.
58. Spataro, G., Ventriglio, A., Signorelli, M.S., & Marrazzo, G. (2024). Suicide among migrants: a comprehensive narrative review of literature. *International Review of Psychiatry*, 36(4–5), 413–423.
59. Talotta, Matteo. (2022) Reverse Culture Shock Hits Harder than Culture Shock. <https://medium.com/expat-minds/reverse-culture-shock-2f20cb4503a2>
60. Thabet, A.A.M., Vostanis, P. (1999). *Post-traumatic Stress Reactions in Children of War. The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 40(3), 385–391.
61. Treviño, A.J. (2023). Talcott Parsons on building personality system theory via psychoanalysis. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 59(4), 417–432.
62. Treviño, A. Javier (2024). Talcott Parsons as Psychoanalytically Oriented Social Psychologist. *Psychoanalysis and History*, 26(2).
63. Vega, W., Rumbaut, R. (1991). Ethnic minorities and mental health. *Annual Review of Sociology*, 17, 56–89.
64. Vega, W., Kolody, B., Valle, R., Weir, J. (1991). Social networks, social support and their relationship to depression among immigrant Mexican women. *Human Organization*, 50, 154–162.
65. Ward, C., & Kennedy, A. (1992). Locus of control, mood disturbance, and social difficulty during cross-cultural transitions. *International Journal of Intercultural Relations*, 16(2), 175–194.
66. Wiecek, P. (2025) Could Germany ban its largest opposition party – and should it? July7, <https://europeelects.eu/2025/07/07/could-germany-ban-its-largest-opposition-party-and-should-it/>
67. Zou, X., Wang, D.J., Wildschut, T. et al. (2023). Cultural distances between home and host countries inspire sojourners to engage in intercultural exchange upon repatriation. *Science Report*, 13, 17518. <https://www.nature.com/articles/s41598-023-44906-w>

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ І СТРАТЕГІЇ ПІДТРИМКИ

Хромець В. А.

*кандидат наук з державного управління,
старший викладач кафедри психології
Українська євангельська теологічна семінарія
вул. Квітки Цісик, 57, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-3883-5666
vk.khromets@gmail.com*

Ключові слова: аутизм, батьківство, воєнний стрес, психологічна допомога, копінг-стратегії, психічне здоров'я, підтримка сім'ї, реабілітація.

Статтю присвячено глибокому аналізу проблеми емоційного вигорання батьків, які виховують дітей із розладами аутистичного спектра (РАС) в умовах повномасштабної війни в Україні. Дослідження висвітлює багатоаспектний вплив воєнних дій на психічний та емоційний стан цих сімей. Війна є не лише посилювальним чинником для існуючих викликів, пов'язаних із вихованням дитини з особливими потребами, а й джерелом нових, надзвичайно стресових факторів. До них належать: постійна загроза життю, вимушена міграція, руйнування звичного повсякденного укладу та обмежений доступ до необхідних спеціалізованих послуг.

У статті детально розглядаються ключові психологічні механізми, що сприяють виникненню та поглибленню емоційного вигорання. Серед основних чинників виділено хронічний стрес, спричинений війною, психологічну травматизацію, відчуття безсилля перед обставинами, соціальну ізоляцію, а також надмірну відповідальність і постійну тривогу за майбутнє дитини. Особливу увагу приділено взаємозв'язку між пережитим травматичним досвідом війни та формуванням посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у батьків. Цей стан значно ускладнює їхню здатність ефективно підтримувати свою дитину та адекватно реагувати на її потреби, створюючи замкнене коло стресу та вигорання.

На основі отриманих даних та аналізу розроблено практичні стратегії психологічної підтримки, спрямовані на запобігання та подолання емоційного вигорання. Ці стратегії включають як індивідуальні, так і групові форми роботи, зокрема: психологічне консультування, психоосвіту, навчання ефективним копінговим стратегіям, тренінги зі стресостійкості та методи саморегуляції. Підкреслюється також критична важливість створення безпечних просторів для батьків, де вони можуть отримати підтримку та відчуття належності. Стаття наголошує на потребі у системній державній підтримці, що забезпечує доступ до якісних психологічних та соціальних послуг. Запропоновані практичні рекомендації є цінними для фахівців, психологів, соціальних працівників та представників громадських організацій, які працюють із сім'ями, що опинилися в кризових ситуаціях.

EMOTIONAL BURNOUT OF PARENTS OF CHILDREN WITH AUTISM DURING WAR: PSYCHOLOGICAL ANALYSIS AND SUPPORT STRATEGIES

Khromets V. A.

*PhD in Public Administration,
Senior Lecturer at the Department of Psychology
Ukrainian Evangelical Theological Seminary
Kvitky Tsisyk str., 57, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-3883-566,
vk.khromets@gmail.com*

Key words: *parental burnout, autism, wartime, psychological impact, coping mechanisms, mental health, family support, trauma, resilience, intervention.*

This article addresses the critical issue of parental burnout among families raising children with Autism Spectrum Disorder (ASD) during the full-scale war in Ukraine. The study examines the multifaceted impact of military actions on the mental health and wellbeing of families caring for children with special needs. War not only intensifies existing challenges in raising a child with ASD but also introduces new stressors: constant life threats, forced displacement, disruption of established routines, and limited access to specialized services.

The article analyzes key psychological mechanisms underlying the emergence and deepening of parental burnout. Contributing factors include chronic stress, traumatization, feelings of helplessness, social isolation, hyper-responsibility, and persistent anxiety about the child's future. Particular attention is given to how wartime trauma contributes to post-traumatic stress disorder (PTSD) development in parents, which further compromises their ability to provide adequate support to their children.

Based on this analysis, psychological support strategies are developed and substantiated to prevent and address burnout. These strategies encompass both individual and group interventions: psychological counseling, psychoeducation, coping skills development, stress resilience training, and self-regulation techniques. The importance of creating safe spaces for parents and implementing systematic state support with access to quality services is emphasized. The article offers practical recommendations for professionals and organizational representatives who support families during crisis situations.

Постановка проблеми. Питання емоційного розвитку батьків, які виховують дітей із розладами аутистичного спектру (РАС), набуває значної уваги у сучасних психолого-педагогічних дослідженнях. Серед фундаментальних робіт слід відзначити праці Х. Маслач [1], Г. Фройденбергер [2], які вперше систематизували феномен вигорання як душевного та психічного визнання.

Аналіз наукових досліджень батьківського виховання у сім'ях дітей із РАС за період 2019–2024 рр. розкриває складну динаміку розвитку цієї проблематики, характеризуючись методологічною еволюцією, епідеміологічними тенденціями та формуванням нового напрямку кризової психології сім'ї. Систематизовано понад 50 досліджень про перехід від загального вивчення батьківського стресу до спеціального аналізу синдрому вигорання у контексті аутизму та екстремальних умов.

Найбільшим досягненням періоду стала методологічна трансформація діагностичних підходів. MB Russa та колеги (2025) провели інноваційний латентний профільний аналіз, виявивши три відмінні профілі вигорання у батьків дітей з аутизмом (низький, помірний, високий) лише з двома профілями в контрольній групі [17]. Це дослідження на вибірці 1 048 батьків демонструє специфіку природи батьківського досвіду в аутизмі, що вимагає окремих діагностичних підходів.

Критичним методологічним обмеженням залишається домінування кроссекційних досліджень (понад 90%), що унеможливорює встановлення причинно-наслідкових зв'язків. G. Balistreri та співавтори (2025) у систематичному огляді підкреслили цю прогалину, закликаючи до лонгітюдних досліджень для розуміння траєкторій вигорання [3].

Аналіз результатів множинних досліджень розкриває критичні епідеміологічні патерни. SH Lee зі співавторами (2021) у багатоцентровому дослідженні встановив високу коморбідність депресивних симптомів та вигорання серед батьків дітей з аутизмом [21]. R. Giallo та колеги (2023) виявили, що втома, благополуччя та батьківська самоефективність є взаємопов'язаними предикторами психологічного здоров'я матерів [20].

Соціальна підтримка ідентифікується як ключовий захисний чинник. Л. Чен зі співавторами (2023) продемонстрував медіаторну роль сприйнятої соціальної підтримки у взаємозв'язку між алекситимією та батьківським вигоранням [4]. Однак G. Aslan зі співавторами (2024) розробив більш складну структурну модель, показавши, що батьківський стрес впливає на стигматизацію та бадьорість, що вказує на багатоланковий механізм розвитку синдрому [18].

E. Martinez та колеги (2022) використали шлях-аналіз для дослідження впливу особистісних характеристик, інвалідності дитини і сімейного функціонування на батьківське виховання, встановивши комплексну модель множинних взаємодіючих чинників [27].

Найбільш інноваційним напрямом стало вивчення батьківського вигорання в умовах масштабних кризових подій. О. Вайнберг та співавтори (2024) провели піонерське дослідження впливу воєнних дій на дітей з аутизмом та їхніх батьків, ідентифікувавши специфічні воєнні стресори: порушення рутини, обмежений доступ до послуг, сенсорне перевантаження від сирени та вибухів [6].

М.М. Hassan із колегами (2023) досліджував рівень активізації серед батьків дітей із нейророзвитковими розладами в умовах соціальної напруженості в Саудівській Аравії, розкривши культурно-специфічний прояв стресу [30]. К. Джонсон та П. Адамс (2025) підкреслили важливість програми навчання батьків як ефективного зниження рівня стресу, особливо в кризових умовах [5].

В українському контексті формується спеціалізований напрям кризової психології сім'ї. О.В. Безпалько зі співавторами (2023) розробив практичні рекомендації для соціальної роботи із сім'єю дітей з особливими потребами в умовах війни [7]. Г.І. Бондаренко та Н.О. Шевченко (2023) дослідили специфіку психологічної підтримки дітей із РАС у кризових умовах [8].

Критичною особливістю українських досліджень є фокус на практичних аспектах подолання кризи. О.М. Костюк та І.В. Петренко (2024) аналізували вплив війни на психічний стан сімей із дітьми з особливими освітніми потребами [23]; В.А. Логвиненко та С.М. Харченко (2024) вперше описали особливості емоційного виховання

дітей з аутизмом в умовах воєнного стресу [24], а І.М. Мельничук та О.В. Савченко (2024) розробили стратегії психологічної реабілітації сімей дітей із РАС в умовах війни [29].

Аналіз літератури свідчить про формування нової парадигми розуміння батьківського вигорання як багатовимірного, культурно зумовленого феномену, що потребує специфічних підходів у контексті аутизму. Військові дії в Україні створили унікальну «природну лабораторію» для вивчення впливу екстремальних стресорів на сімейне функціонування.

За збільшення кількості досліджень системний аналіз взаємодії факторів вигорання в екстремальних умовах залишається недостатньо опрацьованим. Більшість досліджень зосереджено на окремих аспектах проблеми, тоді як комплексне розуміння динаміки батьківського виховання в умовах масштабних кризових подій потребує подальшого розвитку.

Мета статті – психологічний аналіз специфіки емоційного розвитку у дітей із розладами аутистичного спектру в умовах сучасних викликів, зокрема військового стану в Україні.

Результати дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Аналіз феномену емоційного вигорання ґрунтується на класичних теоріях. Фройденберґера (1974) та К. Маслач (1986). Вони розуміють бадьорість як синдром, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію (цинічне ставлення до оточування) та зниження особистих досягнень. У психології накопичено чимало свідчень того, що батьки дітей із РАС пропускають до групи високого ризику розвитку такого синдрому.

Поняття професійного горіння, яке пізніше трансформувалося в ширше поняття емоційного горіння, було введено американським психоаналітиком Г. Фройденберґером у 1974 р. [2]. Працюючи з молодими волонтерами в денному стаціонарі для наркозалежних, він описав виявлену втрату ентузіазму, появу фізичної втоми, часткових застуд, головного болю, безсоння, роздратування, гніву, цинізму та емоційного визнання.

К. Маслач, професор соціальної психології в Університеті Берклі, розширила поняття вигорання, зосередивши увагу на взаємозв'язках допомоги між людьми як головному чиннику цього стану. У своїх дослідженнях вона акцентує увагу на трьох вимірах: емоційному визнанні, деперсоналізації та зниженні професійної ефективності [11; 12]. Ці прояви вигорання супроводжуються соматичними симптомами, такими як безсоння, головний біль, виразки, а також уживанням транквілізаторів, алкоголю чи наркотиків.

Згідно з К. Маслач та С. Джексоном, душевне визнання – це відчуття порожнечі, розчарування

та втрати психологічних ресурсів; деперсоналізація – цінічне або формальне ставлення до інших; а третій компонент – зниження особистісних досягнень – проявляється як відчуття неефективності, зниження мотивації та самооцінки [10; 12].

У випадку батьків дітей з аутизмом ці три компоненти проявляються по-особливому. Виснаження пов'язане з постійною фізичною та емоційною турботою, деперсоналізація може проявлятися як відстороненість навіть щодо власної дитини або соціального оточення, а зниження самооцінки – як почуття провини за недостатню «результативність» у вихованні.

Власний інструмент для вимірювання емоційного вигорання – опитувальник Maslach Burnout Inventory (MBI) – став базовим у світовій практиці діагностики синдрому. Із його допомогою використовують три основні шкали: емоційне визнавання, деперсоналізація та рівень особистих досягнень.

Важливо, що К. Маслач наголошує на переважній ролі зовнішніх чинників: умовах праці, соціального середовища, контексту взаємодії, тоді як Фройденбергер акцентував увагу на внутрішніх факторах: ідеалізації ролі, емоційних очікуваннях, уразливості до розчарування. Їхні концепції хоча й різняться, однак доповнюють одна одну та формують цільне розуміння феномену вигорання [9; 12].

У праці Neveu отримані повторні зусилля, які не приносять результату, призводять до глибокого розчарування, відчуття невдачі, неспроможності відповідати очікуванню оточення. Це особливо видно серед батьків, які виховують дитину з аутизмом без належної підтримки з боку фахівців або держави [15].

Ці теоретичні положення підтверджено під час аналізу результатів польового дослідження, проведеного на базі батьківських спільнот у Києві, Львові та Вінниці впродовж 2023 р. Методом напівструктурованого інтерв'ю та психодіагностичного опитування (за модифікованою версією MBI) було обстежено 37 батьків (31 мати і 6 батьків) дітей із діагнозом РАС віком від 3 до 12 років.

Респонденти повідомляли про щоденний емоційний пресинг, який включає безперервне спостереження за поведінкою дитини, стійкість у спілкуванні з фахівцями (дефектологами, логопедами, терапевтами), постійне переживання через негативний ефект від терапії, а також труднощі в адаптації самої сім'ї до потреб дитини. Значна частина батьків відзначила труднощі у доступі до фахової допомоги навіть до початку війни, що сприяло хронічному перевантаженню.

Із початком повномасштабного вторгнення 24 лютого 2022 р. ці труднощі трансформувалися в системну кризу. Як наголошують самі батьки,

війна внесла до їхнього життя елементи тотальної невизначеності, дезадаптації, втрати опори й ізоляції. За словами одного з учасників дослідження, «коли вибухи – не маєш права на слабкість. Але коли зникає доступ до центру, до терапевта, тоді зникає і відчуття, що ти можеш на щось впливати» (опитування, Київ, 2023).

Переважаюча остання реакція на симптоми тривалого емоційного виснаження включно з порушеннями сну (83%), головним болем (76%), епізодами дратівливості та відчуття безнадії (91%). Особливу тривогу викликає рівень соціального відчуження: 68% респондентів зазначили, що відчують ізоляцію навіть серед близького оточення, зокрема через нерозуміння труднощів, пов'язаних з аутизмом у дитини. Цей фактор включає ризик депресивних епізодів та формування стійкої тривожної симптоматики.

У респондентів спостерігалася типове зниження мотивації до підтримки пошуку: 54% зазначили, що «не вірять у системну допомогу», 47% – що «звикли справлятися самі», а ще 35% – що «не хочуть більше пояснювати інше з дитиною». Це покази про формування характерної психологічної оборони, яка базується на втомі від повторних спроб зміни скорочення, що не дає очікуваного результату.

У межах якісного блоку досліджено цікаві паралелі між ставленням до себе і ролі батька/матері: 72% опитаних матерів зізналися, що мають відчуття «емоційної пустки» або «використовуваності». Один із респондентів сформулював це так: «Я не знаю, що таке я. Я – це обслуговування. Прокинутися, вкласти, змусити їсти, знову лікувати, і знову тривога» (опитування, Львів, 2023). Це демонструє поступове «стирання» особистої ідентичності у зв'язку з тотальною включеністю у процес турботи.

Поряд з емоційним виснаженням у дослідженні приділялася увага феномену зниження особистісних досягнень, який К. Маслач окреслює як третій складник синдрому вигорання [11; 24]. Батьки дітей з аутизмом часто мають відчуття, що всі їхні зусилля не приносять результату. Це створює глибоке внутрішнє напруження, знижує віру у власну ефективність і підриває самооцінку.

У дослідженні 58% респондентів сказали, що не відчують задоволення від результатів виховання, ще 67% – що мають постійне відчуття некомпетентності. Це узгоджується з результатами праці Schaufeli et al., яка підкреслює відчуття фрустрації, яке не має механізмів компенсації, є основою для формування бадьорості у сфері тривалого міжособистісного впливу [14].

Окремо варто відзначити категорію батьків, які змушені були евакуюватися з окупованих або прифронтових територій. Серед них симптоми

вигорання проявлялися значно яскравіше: у 93% відзначено порушення сну, у 85% – тривожність із панічними проявами, у 71% – епізоди апатії. У цих батьків присутній досвід подвійної втрати, як стабільності середовища, так і підтримуючого оточення (сім'ї, школи, групової підтримки).

Ситуація в умовах війни кардинально змінила парадигму сприйняття батьківської ролі. Якщо раніше фокус був на підтримці розвитку дитини, то тепер батьки зосереджені на фізичному виживанні, мінімізації травматичних впливів та побутових потребах. Один із учасників опитування з Харкова зазначив: «Я перестав думати про логопеда. Тепер я думаю про те, як знайти підвал і не втратити дитину, коли почнеться сирена». Таке зміщення фокусу з розвитку на виживання створює додатковий стресовий пресинг і підвищує мотиваційні ресурси батьків.

Поряд з індивідуальними симптомами емоційного вигорання у дослідженні було виявлено і колективні батьківські реагування. Серед батьків, які залучені до онлайн-спільнот підтримки (форумів, груп у соціальних мережах), частіше простежується усвідомлення проблеми розвитку, її вербалізації та обговорення. У 61% учасників таких груп було зафіксовано наявність хоча б одного елемента самодопомоги – усвідомленого вживання техніки емоційного розвантаження (дихальні вправи, релаксація, ведення щоденника тощо). Для порівняння: серед батьків, не залучених до жодної спільноти, лише 23% вказали на подібні практики.

Це дає змогу припустити, що спільна участь створює певну буферну роль у стримуванні або компенсації впливу хронічного стресу. Цей висновок співвідноситься з даними Maslach and Leiter (1997), які наголошують, що відчуття спільності, підтримки та приналежності до групи може істотно зменшити прояв емоційного вигорання навіть в умовах тривалого стресу [13].

Однак навіть у цих групах рівень критичного навантаження залишається високим. Батьки часто вибирають на кшталт: «я на межі», «усе в собі», «мовчиш, щоб не зірватися». Це підтверджує висновок дослідника Truchot, що наявність підтримки не підвищує симптоми бадьорості, якщо інтенсивність стресорів перевищує адаптаційні можливості особистості [16].

У кількох кейсах було зафіксовано феномен «примусової героїзації»: батьки відчувають, що від них очікуються постійна стійкість, смертність і повна віддача. Один із батьків сформулював це так: «Ти не маєш права втомитися. Бо це ж твоя дитина. А як інакше?» (опитування, Вінниця, 2023). Такий соціальний тиск сприяє формуванню почуття провини за власну слабкість і ще більше загострює симптоми бадьорості.

Попри загалом тривожну картину було зафіксовано низку позитивних прикладів, де батьки успішно адаптувалися до складних умов. Ці респонденти поєднували декілька стратегій: активне включення у спільно підтримувані, критичне мислення щодо інформації про аутизм, залучення до освітніх або волонтерських проєктів, а також звернення до фахівців-психологів. Це підтверджує висновок Maslach & Leiter (1997), що ключовим елементом у подоланні вигорання є відновлення суб'єктності – здатності діяти, приймати рішення, мати контроль над ситуацією [13].

Висновки і перспективи подальших розробок у цьому напрямі. Дослідження досягло поставленої мети – проведення психологічного аналізу специфічного емоційного горіння у батьків дітей із розладами аутистичного спектру в умовах воєнного стану в Україні.

Теоретичний аналіз концептуальних основ емоційного виховання дітей із РАС дав змогу систематизувати класичні та сучасні підходи до цього феномену. Установлено, що феномен вигорання, концептуалізований Г. Фройденом (1974) та К. Маслач (1986), у батьків з аутизмом має специфічні прояви.

Емпіричне дослідження 37 батьків у трьох містах України виявило критично високі показники емоційного вигорання в умовах війни. Установлено порушення сну у 83% респондентів, головний біль – у 76%, епізоди дратівливості та відчуття безнадії – у 91%. Особливо тривожним є рівень соціального відчуження: 68% батьків відчувають ізоляцію навіть серед свого оточення.

Виявлено багатофакторну модель душевного вигорання в кризових умовах, що включає як традиційні чинники (хронічний стрес, соціальна ізоляція, нестача підтримки), так і специфічні воєнні стресори (вимушене переміщення, втрата стабільності, обмежений доступ до послуг, вторинна ретравматизація від взаємодії з державними структурами).

Аналіз динаміки психоемоційного стану батьків виявив кардинальну зміну парадигми батьківської ролі у зв'язку з воєнними подіями. Установлено зміщення фокусу «з розвитку на виживання»: якщо до війни батьки зосереджувалися на підтримці розвитку дитини, то в умовах конфлікту пріоритетом стали фізичне виживання та мінімізація травматичних впливів.

Дослідження підтвердило, що війна не просто посилює існуючі стресові чинники, а й створює нові, унікальні виклики для батьків дітей із РАС. Емоційна активність у цієї категорії батьків розвивається системно, проявляючись не лише на рівні індивідуального здоров'я, а й у формуванні соціально уразливої групи з високим ризиком ізоляції, депресивних станів та втрати довіри до інституцій.

Практичне значення дослідження полягає у створенні наукової основи для розроблення спеціалізованих програмних засобів. Виявлена буферна роль спільнотної участі (61% батьків у групах підтримують демонстрацію елементів самопомогі проти 23% ізольованих) обґрунтовує необхідність створення структурованих груп взаємопідтримки.

Теоретичний внесок дослідження полягає у розширенні концептуального розуміння батьківського вигорання в екстремальних умовах. Уперше описано феномен зміни батьківської

парадигми в умовах військового конфлікту, що збагачує теорію кризової психології сім'ї.

Перспективними напрямками подальших досліджень є розроблення та валідація українськомовних скринінгових інструментів для раннього виявлення ознак емоційного вигорання у батьків дітей із РАС в умовах кризи, поглиблене вивчення впливу емоційного стану батьків на розвиток дітей з аутизмом в умовах війни, упровадження телемедицини та онлайн-підтримки для надання психологічної допомоги батькам у зонах бойових дій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Фройденбергер, Х.Дж. (2020). Вигорання персоналу. Журнал соціальних питань, 30(1), 159–165.
2. Фройденбергер, Х.Й. (2021). Синдром вигорання персоналу в альтернативних установах. Психотерапія: теорія, дослідження та практика, 12(1), 73–82.
3. Балістрері, М., Буономо, І., Беневене, П. (2025). Що впливає на батьківське вигорання у батьків дітей з розладом аутистичного спектру? Систематичний огляд. Журнал аутизму та розладів розвитку, 55(2), 234–251.
4. Чень, Л., Чжан, Ю., Ву, М. (2023). Посередницька роль сприйнятої соціальної підтримки: алекситимія та батьківське вигорання у батьків дітей з розладом аутистичного спектру. *Frontiers in Psychology*, 14, стаття 1139618.
5. Джонсон, К., Адамс, П. (2025). Вплив стресу та вигорання на самопочуття батьків, які мають дітей з розладами аутистичного спектру, та важливість навчальних програм. Журнал освітніх та соціальних досліджень, 15(3), 137–148.
6. Вайнберг, О., Шпорн, А., Голан, О. (2024). Діти з аутизмом та їхні батьки в контексті війни: попередні результати. Журнал аутизму та розладів розвитку, 54(8), 2897–2905.
7. Безпалько, О.В., Зверева, І.Д., Лях, Т.Л. (2023). Соціальна робота з сім'єю дітей з особливими потребами в умовах війни: практичні аспекти. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка, *(2)*17, 5–10.
8. Бондаренко, Г.І., Шевченко, Н.О. (2023). Психологічна підтримка батьків дітей з розладами аутистичного спектру в кризових умовах. Психологічні перспективи, (42), 23–37.
9. Фройденбергер, Х.Дж., Рішельсон, Г. (2021). Вигорання: висока ціна високих досягнень. Гарден-Сіті, Нью-Йорк: Anchor Press.
10. Маслач, К., Джексон, С. Є. (2021). Вимірювання досвідченого вигорання. Журнал професійної поведінки, 2(2), 99–113.
11. Маслач, К. (2022). Вигорання: ціна турботи. Енглвуд-Кліфс, Нью-Джерсі: Prentice Hall.
12. Маслач, К., Шауфелі, В.Б., Лейтер, М.П. (2021). Вигорання на роботі. Щорічний огляд психології, 52, 397–422.
13. Маслач, К., Лейтер, М.П. (2020). Правда про вигорання: як організації спричиняють особистий стрес і що з цим робити. Сан-Франциско: Jossey-Bass.
14. Шауфелі, В.Б., Маслач, К., Марек, Т. (2022). Професійне вигорання: останні розробки в теорії та дослідженнях. Тейлор і Френсіс.
15. Neveu, J.P. (2020). Burnout et engagement organisationnel. *L'Encéphale*, 31(5), 517–524.
16. Truchot, D. (2024). Épuisement professionnel: du stress au burnout. Париж: Dunod.
17. Русса, М.Б., Родрігес, А.Д., Остін, К. (2025). Аналіз латентного профілю батьківського вигорання серед батьків дітей із розладом аутистичного спектру та без нього. *Frontiers in Psychology*, 16, стаття 1581321.
18. Аслан, Г., Козаноглу, Е., Копал, Г. (2024). Медіаторська роль батьківського стресу у впливі стигматизації на вигорання у батьків дітей з аутизмом: модель структурної рівності. Дослідження поручень розвитку, 150, 104721.
19. Маслач, К. (2020). Прогрес у розумінні вигорання вчителів. У Р. Ванденберга та А. М. Губермана (ред.), Розуміння та запобігання вигоранню вчителів (с. 211–222). Кембридж: Видавництво Кембриджського університету.
20. Джалло, Р., Вуд, К.Е., Джеллетт, Р. (2023). Втома, самопочуття та батьківська самоефективність у матерів дітей з розладом аутистичного спектру. Аутизм, 27(5), 1341–1353.

21. Лі, С.Х., Парк, Дж.Й., Кім, М.Х. (2021). Високі симптоми депресії та рівень вигорання серед батьків дітей з розладами аутистичного спектру: багатоцентрове, перехресне дослідження випадок-контроль. Міжнародний журнал екологічних досліджень та громадського здоров'я, 18(4), 1830.
22. Фелан, С.К., Кінселла, Е.А., Кьярелло, Л.А. (2024). Батьківське вигорання та якість життя в сім'ях дітей із розладом аутистичного спектру. Журнал педіатричної медсестри, 74, 45–52.
23. Костюк, О.М., Петренко, І.В. (2024). Вплив війни на психічний стан сімей, що виховують дітей з особливими освітніми потребами. Науковий вісник Херсонського державного університету, (1), 78–85.
24. Логвиненко, В.А., Харченко, С.М. (2024). Особливості емоційного вигорання батьків з аутизмом в умовах військового стресу. Вісник Харківського національного педагогічного університету, (30), 112–125.
25. Томпсон, Р., Девіс, М., Вілсон, А. (2023). Стратегії подолання труднощів та батьківське вигорання в сім'ях дітей з розладами аутистичного спектру. Дослідження розладів аутистичного спектру, 101, 102089.
26. Вуд, Дж., Сміт, Т., Браун, К. (2023). Сімейний стрес та подолання його при розладах аутистичного спектру: поздовжнє дослідження. Autism Research, 16(4), 721–734.
27. Мартінес, Е., Родрігес, Л., Гарсія, К. (2022). Вплив особистості, інвалідності та сімейного функціонування на вигорання серед матерів дітей з аутизмом: аналіз шляху. Діти, 9(2), 189.
28. Маслач, К. (2023). Вигорання: ціна турботи. ІШК.
29. Мельничук, І.М., Савченко, О.В. (2024). Стратегії психологічної реабілітації сімей дітей із РАС в умовах війни в Україні. Проблеми сучасної психології, (63), 201–216.
30. Хассан, М.М., Альзаабі, К.С., Хайек, С.А. (2023). Вигорання та тривожність серед батьків дітей з нейророзвитковими розладами: перехресне дослідження в Саудівській Аравії. Middle East Current Psychiatry, 30, стаття 51.

REFERENCES

1. Froïdenberger, H.J. (2020). Vychorannya personalu [Staff burnout]. *Zhurnal sotsial'nykh pytan'*, 30(1), 159–165.
2. Froïdenberger, H.İ. (2021). Syndrom vychorannya personalu v al'ternatyvnykh ustanovakh [The syndrome of staff burnout in alternative institutions]. *Psykhoterapiya: teoriya, doslidzhennya ta praktyka*, 12(1), 73–82.
3. Balistreri, M., Buonomo, I., & Benevene, P. (2025). What influences parental burnout in parents of children with autism spectrum disorder? A systematic review. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 55(2), 234–251.
4. Chen, L., Zhang, Y., & Wu, M. (2023). The mediating role of perceived social support: Alexithymia and parental burnout in parents of children with autism spectrum disorder. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1139618.
5. Johnson, K., & Adams, P. (2025). The impact of stress and burnout on the well-being of parents with children with autism spectrum disorders and the importance of educational programs. *Journal of Educational and Social Studies*, 15(3), 137–148.
6. Vainberg, O., Shporn, A., & Golan, O. (2024). Children with autism and their parents in the context of war: Preliminary results. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 54(8), 2897–2905.
7. Bezpalko, O.V., Zvyeryeva, I.D., & Lyakh, T.L. (2023). Sotsial'na robota z sim'yeyu ditei z osoblyvymy potrebamy v umovakh viiny: praktychni aspekty [Social work with families of children with special needs in conditions of war: Practical aspects]. *Visnyk Kyiv's'koho natsional'noho universytetu imeni Tarasa Shevchenka*, *(2)*17, 5–10.
8. Bondarenko, H.I., & Shevchenko, N.O. (2023). Psykhologichna pidtrymka bat'kiv ditei z rozladamy autystychnoho spektru v kryzovykh umovakh [Psychological support for parents of children with autism spectrum disorders in crisis conditions]. *Psykhologichni perspektyvy*, (42), 23–37.
9. Froïdenberger, H.J., & Richelson, G. (2021). *Burnout: The high cost of high achievement*. Anchor Press.
10. Maslach, C., & Jackson, S.E. (2021). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113.
11. Maslach, C. (2022). *Burnout: The cost of caring*. Prentice Hall.
12. Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P. (2021). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
13. Maslach, C., & Leiter, M.P. (2020). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. Jossey-Bass.

14. Schaufeli, W.B., Maslach, C., & Marek, T. (2022). *Professional burnout: Recent developments in theory and research*. Taylor & Francis.
15. Neveu, J.P. (2020). Burnout et engagement organisationnel. *L'Encéphale*, 31(5), 517–524.
16. Truchot, D. (2024). *Épuisement professionnel: du stress au burnout*. Dunod.
17. Russa, M.B., Rodriguez, A.D., & Austin, C. (2025). Latent profile analysis of parental burnout among parents of children with and without autism spectrum disorder. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1581321.
18. Aslan, G., Kozanoglu, E., & Kopal, G. (2024). Mediating role of parental stress in the effect of stigmatization on burnout in parents of children with autism: A structural equation model. *Research in Developmental Disabilities*, 150, 104721.
19. Maslach, C. (2020). Progress in understanding teacher burnout. In R. Vandenberg & A. M. Huberman (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout* (pp. 211–222). Cambridge University Press.
20. Gallo, R., Wood, K.E., & Gellett, R. (2023). Fatigue, well-being, and parental self-efficacy in mothers of children with autism spectrum disorder. *Autism*, 27(5), 1341–1353.
21. Lee, S.H., Park, J.Y., & Kim, M.H. (2021). High depression symptoms and burnout levels among parents of children with autism spectrum disorders: A multicenter, cross-sectional case-control study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1830.
22. Phelan, S.K., Kinsella, E.A., & Chiarello, L.A. (2024). Parental burnout and quality of life in families of children with autism spectrum disorder. *Journal of Pediatric Nursing*, 74, 45–52.
23. Kostyuk, O.M., & Petrenko, I.V. (2024). Vplyv viiny na psykhiichnyy stan simei, shcho vykhovuyut' ditei z osoblyvymi osvitimy potrebamy [The impact of war on the mental state of families raising children with special educational needs]. *Naukovyi visnyk Khersons'koho derzhavnoho universytetu*, (1), 78–85.
24. Logvynenko, V.A., & Kharchenko, S.M. (2024). Osoblyvosti emotsiynoho vyhorannya bat'kiv z autyzmom v umovakh viis'kovoho stresu [Features of emotional burnout of parents with autism in conditions of military stress]. *Visnyk Kharkivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu*, (30), 112–125.
25. Thompson, R., Davis, M., & Wilson, A. (2023). Coping strategies and parental burnout in families of children with autism spectrum disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 101, 102089.
26. Wood, J., Smith, T., & Brown, C. (2023). Family stress and coping with autism spectrum disorders: A longitudinal study. *Autism Research*, 16(4), 721–734.
27. Martinez, E., Rodriguez, L., & Garcia, C. (2022). The influence of personality, disability, and family functioning on burnout among mothers of children with autism: A path analysis. *Children*, 9(2), 189.
28. Maslach, C. (2023). *Vyhorannya: tsina turboty* [Burnout: The cost of caring]. ISK.
29. Mel'nychuk, I.M., & Savchenko, O.V. (2024). Stratehiyi psykholohichnoyi reabilitatsiyi simei ditei z RAS v umovakh viiny v Ukraini [Strategies for psychological rehabilitation of families of children with ASD in conditions of war in Ukraine]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, (63), 201–216.
30. Hassan, M.M., Alzaabi, K.S., & Hayek, S.A. (2023). Burnout and anxiety among parents of children with neurodevelopmental disorders: A cross-sectional study in Saudi Arabia. *Middle East Current Psychiatry*, 30, Article 51.

УДК 159.922.8

DOI <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-3-12>

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ УСПІШНОЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ

Шпак М. М.

*доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри педагогіки і методики початкової та дошкільної освіти
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
вул. Максима Кривоноса, 2, Тернопіль, Україна
orcid.org/0000-0001-7073-4673
shpakmariia@gmail.com*

Логвись О. Я.

*PhD, асистент кафедри психології розвитку та консультування,
практичний психолог II категорії відділу у справах молоді
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
вул. Максима Кривоноса, 2, Тернопіль, Україна
orcid.org/0000-0002-3739-132X
olga.lohvys@tnpu.edu.ua*

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, психологічна служба, заклад вищої освіти, студенти-першокурсники.

У статті проаналізовано результати емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти. Обґрунтовано сучасні виклики та труднощі, з якими стикається студентська молодь під час навчання в умовах війни. Проаналізовано результати досліджень українських та зарубіжних науковців щодо визначення сутності, чинників і форм соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти. Дослідники розрізняють різні форми адаптації першокурсників до умов закладу вищої освіти, зокрема формальну, соціально-психологічну, дидактичну. Соціально-психологічна адаптація визначає процес внутрішньої інтеграції першокурсника до студентської групи та її входження до студентського середовища загалом. За допомогою методики дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонд емпірично визначено показники та рівні соціально-психологічної адаптації першокурсників. За показником адаптованості до нових умов освітнього середовища та студентського колективу виявлено високий рівень у 68% першокурсників, середній рівень – у 29% студентів та низький рівень – у 3% осіб. Обґрунтовано важливу роль психологічної служби у забезпеченні успішної соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання у ЗВО, спрямовану на психологічну підтримку здобувачів вищої освіти, особливо у складних умовах сьогодення. Запропоновано форми та методи роботи практичного психолога у контексті діяльності психологічної служби закладу вищої освіти, спрямовані на полегшення процесу адаптації першокурсників до нових умов навчання, зниження у них рівня тривожності та стресу, підвищення позитивної мотивації до навчання. Визначено, що ефективними будуть такі, як: індивідуальна робота зі студентами – психологічне консультування, психодіагностика, коучинг; групова робота зі студентами – проведення соціально-психологічних тренінгів, стрес-менеджмент, групи підтримки, психологічні лекторії,

вебінари; онлайн-консультації та ін. Це сприятиме не лише успішній соціально-психологічній адаптації першокурсників до нових умов навчання, а й зміцненню та збереженню психічного здоров'я студентів.

THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL SERVICE IN ENSURING SUCCESSFUL SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF FRESHMEN TO STUDYING IN A UNIVERSITY IN WAR CONDITIONS

Shpak M. M.

*Doctor of Sciences in Psychology, Professor,
Head of the Department of Pedagogy and Methods
of Primary and Preschool Education
Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University
Maxyma Kryvonosa str., 2, Ternopil, Ukraine
orcid.org/0000-0001-7073-4673
shpakmariia@gmail.com*

Lohvys O. Y.

*PhD, Assistant of the Department of Developmental Psychology and Counseling,
Practical Psychologist of the Second Category of the Department of Youth Affairs
Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University
Maxyma Kryvonosa str., 2, Ternopil, Ukraine
orcid.org/0000-0002-3739-132X
olga.lohvys@tnpu.edu.ua*

Key words: *social and psychological adaptation, psychological service, higher education institution, first-year students.*

The article analyzes the results of an empirical study of the peculiarities of the socio-psychological adaptation of freshmen to studying at a higher education institution. The author substantiates the current challenges and difficulties faced by students while studying in the context of war. The article analyzes the results of research by Ukrainian and foreign scholars on determining the essence, factors and forms of socio-psychological adaptation of freshmen to studying at a higher education institution. Researchers distinguish between different forms of adaptation of freshmen to the conditions of a higher education institution, in particular: formal; socio-psychological; didactic. Socio-psychological adaptation determines the process of internal integration of a freshman into a student group and his/her entry into the student environment in general. Using the methodology of studying the socio-psychological adaptation of K. Rogers – R. Diamond, the indicators and levels of socio-psychological adaptation of freshmen are empirically determined. In terms of adaptability to the new conditions of the educational environment and student body, 68% of freshmen showed a high level, 29% of students had an average level, and 3% had a low level. The important role of the psychological service in ensuring the successful socio-psychological adaptation of freshmen to studying at a higher education institution, aimed at psychological support for higher education students, especially in today's difficult conditions, is substantiated. The forms and methods of work of a practical psychologist in the context of the psychological service of a higher education institution aimed at facilitating the process of adaptation of freshmen to new learning conditions, reducing their level of anxiety and stress, increasing positive motivation to learn are proposed. It has been determined that the following will be effective: individual work with students – psychological counseling, psychodiagnostics, coaching; group work with students – conducting social and psychological trainings, stress management, support groups, psychological lectures, webinars; online

consultations, etc. This will contribute not only to the successful social and psychological adaptation of freshmen to the new learning environment, but also to strengthening and preserving students' mental health.

Постановка проблеми. В умовах війни, що триває, система вищої освіти в Україні зазнає значних трансформацій, які безпосередньо впливають на студентське середовище. Першокурсники зі вступом до закладів вищої освіти (ЗВО) стикаються з численними викликами: необхідністю адаптації до нових умов навчання, високим рівнем стресу та тривожності через невизначеність, яка пов'язана з воєнним станом. У таких умовах зростають роль і значення психологічної служби закладу вищої освіти, яка покликана забезпечити психологічну підтримку учасників освітнього процесу та сприяти успішній соціально-психологічній адаптації студентів.

Особливого значення набуває дослідження адаптаційних механізмів у контексті війни, адже у студентів першого курсу формується не лише мотивація до навчання, а й здатність долати труднощі в нових соціальних умовах. Актуальним є аналіз ефективності різних психологічних інтервенцій, спрямованих на покращення психоемоційного стану студентів, зниження у них рівня тривожності та стресу, а також формування навичок комунікації та соціальної інтеграції. Окрім того, війна зумовлює необхідність використання інноваційних підходів до роботи психологічних служб, які б ураховували специфіку воєнного часу: загрозу втрати близьких, зміну життєвих орієнтирів, фізичне переміщення студентів (вимушені переселенці), а також соціальні та культурні трансформації у суспільстві.

Дослідження ролі психологічної служби у ЗВО є особливо важливим з огляду на потребу в розробленні та впровадженні адаптивних програм підтримки здобувачів освіти. Це сприятиме як успішній соціально-психологічній адаптації першокурсників до нових умов навчання, так і покращенню психологічного клімату в закладі вищої освіти загалом. Результати роботи можуть бути застосовані не лише в контексті поточних викликів, а й стати основою для довгострокових програм психологічного супроводу здобувачів вищої освіти у процесі їх навчання та професійного становлення. Таким чином, дослідження ролі психологічної служби у забезпеченні успішної соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання у ЗВО є своєчасним та відповідає актуальним потребам сучасного українського суспільства.

Мета статті – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти в умовах воєнного стану.

Результати дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Феномен соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов освітнього середовища досліджувався як у вітчизняному, так і в зарубіжному науковому дискурсі. Серед українських дослідників особливості адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО вивчали такі науковці: А. Андрієнко [1], Н. Жигайло [2], Н. Миронець [5], Г. Подлесна [6], О. Столярчук [7], Л. Тимків [9], С. Щербина [11] та ін. Зокрема, А. Андрієнко досліджував особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників та шляхи її оптимізації [1]. Результати наукових досліджень Н. Жигайло показали, що процес адаптації студентів-першокурсників до нових умов навчання можна прискорити за допомогою адаптивнорозвивальної програми психокорекційних заходів і технік тренінгової роботи [2].

Зазначимо, що дослідники розрізняють різні форми адаптації першокурсників до умов закладу вищої освіти, зокрема: 1) формальну, що стосується пізнавально-інформаційного пристосування студентів до нового оточення, до структури закладу освіти, вимог та власних обов'язків; 2) соціально-психологічну, що визначає процес внутрішньої інтеграції першокурсника до студентської групи та її входження до студентського середовища загалом; 3) дидактичну, що пов'язана з пристосуванням студентів до нових форм і методів навчальної роботи у закладі вищої освіти [6; 7]. Окрім того, на думку А. Фурмана, доцільно розмежувати адаптацію як процес (система «адаптивність – неадаптивність – дезадаптивність») та адаптацію як результат (система «адаптованість – неадаптованість – дезадаптованість»), звертаючи увагу тим самим на можливість її психологічного пізнання з позицій суб'єкта життєдіяльності та особистості [10, с. 11–14].

В умовах війни проблема соціально-психологічної адаптації студентів до умов навчання в закладі вищої освіти стала об'єктом активного вивчення серед українських дослідників. Так, значну увагу сучасні науковці приділяють вивченню таких аспектів, як посттравматичний стрес і його вплив на адаптаційні можливості студентів [8], використання цифрових ресурсів для проведення інтерактивних занять та активного спілкування студентів [9]. Дослідники наголошують на важливості надання психолого-педагогічної підтримки першокурсникам у період їх адаптації до умов навчання в ЗВО.

Вивчення та аналіз наукових джерел із проблеми дослідження свідчать про складну й багатогранну природу процесу соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання у закладах вищої освіти. Дослідники зазначають, що в умовах сучасних викликів студенти, особливо першокурсники, переживають значні психоемоційні навантаження через необхідність одночасно адаптуватися до нового освітнього середовища та долати наслідки військових дій [9].

У роботах О. Литвиненко увага акцентується на важливості роботи психологічної служби закладу вищої освіти. Авторка наголошує на ефективності групової та індивідуальної психотерапії, спрямованої на зниження тривожності студентів, подолання посттравматичного стресу та розвиток стресостійкості. При цьому зазначає, що особливо необхідно проводити для студентів спеціальні тренінги з розвитку навичок емоційної саморегуляції, ефективної комунікації та соціальної інтеграції [3].

Для полегшення процесу соціально-психологічної адаптації дослідники О. Мельник та О. Кузнецов пропонують зосередити увагу на розвитку резильєнтності особистості. Автори зазначають, що підвищення резильєнтності сприятиме розвитку нових сил і ресурсів для адаптації та відновлення після пережитого стресу, збереженню психічного здоров'я особистості в умовах воєнного стану [4].

Таким чином, аналіз наукових публікацій свідчить про зростання інтересу вчених до питань соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у складних умовах сьогодення. Дослідники зосереджують свою увагу на вивченні стресових чинників [8], розробленні інноваційних підходів до психологічної підтримки та інтеграції студентів у нове соціальне середовище. Проте залишаються актуальними подальші наукові дослідження щодо забезпечення ефективності соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти в умовах війни.

Із метою дослідження успішності соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання в умовах війни нами було проведено емпіричне дослідження в контексті діяльності психологічної служби в Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка у грудні 2024 р. У дослідженні взяли участь 72 студенти I курсу віком 17–18 років, із них 47 осіб жіночої статі та 25 осіб чоловічої статі. Для психодіагностичного дослідження ми застосували методику вивчення соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонд. Отримані результати дослідження представлено в табл. 1.

Як видно з таблиці, у 68% першокурсників виявлено високий рівень соціально-психологічної адаптації, що свідчить про успішне пристосування до нових умов навчання в закладі вищої освіти, у 29% студентів – середній рівень і лише у 3% осіб – низький рівень, що свідчить про дезадаптованість.

За показником самоприйняття 67% досліджуваних демонструють високий рівень прийняття себе, позитивну самооцінку, що є важливою умовою успішної соціально-психологічної адаптації, 29% студентів – середній рівень, що відображає недостатньо розвинене уявлення про себе, свої можливості та потреби, 4% першокурсників – низький рівень, що свідчить про неадекватну самооцінку, негативне ставлення до себе і зумовлює порушення адаптації.

За показником прийняття інших, що відображає узагальнені уявлення респондента про наміри, потреби оточуючих його людей, про їхнє ставлення до нього як до особистості, у 72% студентів виявлено високий рівень, у 25% першокурсників – середній рівень, у 3% осіб – низький рівень. Чим більш розвиненими та неупередженими є уявлення першокурсника про інших членів студентського колективу, тим більш ефективними є форми його взаємодії як суб'єкта з іншими людьми. Вибираючи ту чи іншу стратегію соці-

Таблиця 1

Кількісні результати дослідження рівнів соціально-психологічної адаптації першокурсників за методикою К. Роджерса – Р. Даймонд

№ з/п	Назва шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
		п	%	п	%	п	%
1	Адаптивність	49	68	21	29	2	3
2	Самоприйняття	48	67	21	29	3	4
3	Прийняття інших	52	72	18	25	2	3
4	Емоційний комфорт	39	54	25	35	8	11
5	Інтернальність	35	49	34	47	3	4
6	Домінування	22	31	41	57	9	12
7	Ескапізм	3	4	56	78	13	18

альної взаємодії, першокурсник може співвіднести свої потреби та інтереси з інтересами інших студентів групи.

За показником «емоційний комфорт» 54% першокурсників демонструють високий рівень задоволеності навчанням у закладі вищої освіти, відчуття емоційного благополуччя, 35% осіб – середній рівень та 11% студентів – низький рівень, що свідчить про емоційну напруженість, підвищену тривожність, незадоволеність своїми стосунками з іншими людьми, своїм становищем у студентському колективі.

За показником «інтернальність», що відображає внутрішній локус контролю (за Дж. Роттером), який виражається в усвідомленні себе відповідальним за результати власної діяльності, у 49% першокурсників діагностовано високий рівень, у 47% студентів – середній та у 4% осіб – низький рівень. Студенти, які отримали високі бали за цією шкалою, менш схильні підпорядковуватися впливу інших, вони чинять опір, коли відчувають, що ними намагаються маніпулювати. До того ж краще працюють наодинці, хворобливо реагують на втрату особистої свободи. Низькі бали за цією шкалою означають, що першокурсник вважає ніби все те, що відбувається з ним, є результатом дії зовнішніх чинників, які не залежать від його волі: випадку, інших людей, обставин. Таких людей називають екстерналами, вони здебільшого перекладають відповідальність на інших, є більш конформними (підкоряються правилам), піддаються тиску оточуючих, краще працюють із людьми, ніж наодинці. Їм важко організувати свою діяльність, під час планування якої вони враховують переважно зовнішні вимоги.

Результати дослідження показали, що 31% досліджуваних має високий рівень «прагнення до домінування», що характеризує ступінь вираз-

ності тенденції до лідерства, незалежності від думок інших, самостійності, 57% першокурсників – середній рівень та 12% студентів – низький. Студенти, які отримали високі бали за цією шкалою, виявляють у своїй поведінці певне ігнорування соціальних норм та авторитетів, вони діють сміливо, енергійно, активно та впевнено відстоюють свої права, самостійно приймають рішення. Низькі значення за цією шкалою свідчать про конформність, невміння першокурсника відстоювати власну думку, відсутність віри у свої можливості та здібності, пасивність, поступливість.

За показником «ескапізм», що характеризує тенденцію до ігнорування проблем, уникнення невизначених ситуацій, які потребують прийняття рішення та застосування певних стратегій для їх подолання, у 4% студентів виявлено високий рівень, у 78% досліджуваних – середній та у 18% осіб – низький. Студенти, які отримали високі бали за цією шкалою, відчувають невпевненість у власних силах щодо розв'язання проблемної ситуації, вони пасують перед труднощами та складними ситуаціями. Студенти, які отримали низькі бали за цією шкалою, навпаки, не бояться труднощів, ретельно аналізують ситуацію та приймають рішення, відчувають упевненість у здатності вирішення проблеми власними силами.

Узагальнені результати дослідження відображені на діаграмі (рис. 1).

Отже, результати проведеного нами дослідження свідчать, що більшість першокурсників (68% осіб) успішно адаптувалися до нових умов навчання у закладі вищої освіти, однак третина студентів (29% осіб) відчувають ще деякі труднощі у соціально-психологічній адаптації, а в 3% першокурсників виявлено ознаки дезадаптації. Ці студенти потребують психолого-педагогічної підтримки. Саме тому, на нашу думку, роль пси-

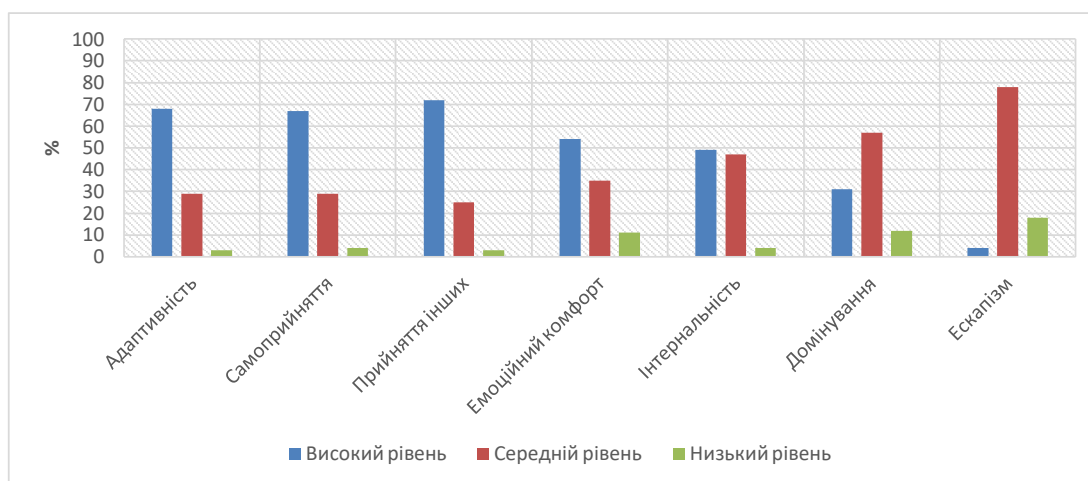


Рис. 1. Показники соціально-психологічної адаптації першокурсників за результатами методики К. Роджерса – Р. Даймонд

хологічної служби у забезпеченні успішної соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти є надзвичайно важливою. Період адаптації першокурсників завжди є складним, а в умовах війни психоемоційний стан студентів погіршується ще й через емоційне напруження, стрес, невпевненість у майбутньому та травматичний досвід.

З огляду на зазначене, уважаємо, що в період соціально-психологічної адаптації першокурсників ефективними будуть такі форми та методи роботи практичного психолога у контексті діяльності психологічної служби закладу вищої освіти:

1. Індивідуальна робота зі студентами: психологічне консультування (допомога у вирішенні особистих та навчальних проблем, зниження рівня тривожності, стимулювання позитивної мотивації до навчання); психодіагностика для визначення рівня психологічної готовності першокурсників до навчання, труднощів у налагодженні соціальної взаємодії з одногрупниками та викладачами, дослідження психоемоційного стану студента; коучинг (робота з визначенням життєвих цілей, пріоритетів, формування загальнонавчальних умінь та навичок, а також побудова стратегії соціально-психологічної адаптації).

2. Групова робота зі студентами: проведення соціально-психологічних тренінгів, спрямованих на розвиток комунікативних здібностей, емоційного інтелекту, стрес-менеджмент (навчання технік емоційної саморегуляції, таких як дихальні практики, майндфулнес або арттерапія), залучення до групи підтримки або групи взаємодопомоги (спілкування з іншими першокурсниками, обмін досвідом і підтримка один одного).

3. Освітні програми та методичні семінари: лекції з підвищення психологічної компетентності, інформаційні кампанії, методи арттерапії та творчої роботи.

4. Онлайн-підтримка: чати та психологічні консультації у месенджерах, вебінари та онлайн-тренінги, спеціалізована платформа Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», мобільні додатки тощо.

5. Психологічна підтримка викладачів та адміністрації закладу вищої освіти: організація про-

світницьких тренінгів для викладачів, кураторів груп для підвищення психологічної обізнаності, формування емоційної компетентності, консультації адміністрації щодо створення сприятливого і безпечного освітнього середовища для здобувачів вищої освіти.

6. Партнерство з іншими організаціями та установами: співпраця з волонтерськими та громадськими організаціями, які спеціалізуються на наданні психологічної допомоги учасникам освітнього процесу, залучення спеціалістів із травматерапії чи кризового консультування.

Висновки і перспективи подальших розробок у цьому напрямі. Робота психологічної служби у закладі вищої освіти в умовах війни має бути спрямована на формування безпечного освітнього середовища та психологічну підтримку учасників освітнього процесу, особливо в період соціально-психологічної адаптації студентів до нових умов навчання в ЗВО.

Результати проведеного нами емпіричного дослідження свідчать, що у складних умовах сьогодення третина першокурсників відчуває труднощі у соціально-психологічній адаптації. Тому психологічна служба має сприяти покращенню психоемоційного стану студентів та їх успішній адаптації до освітнього середовища. Із цією метою ефективними будуть такі форми та методи роботи практичного психолога, як: індивідуальна робота зі студентами – психологічне консультування, психодіагностика, коучинг; групова робота зі студентами – соціально-психологічні тренінги, арттерапія, стрес-менеджмент, групи підтримки, лекції, методичні семінари, спрямовані на підвищення психологічної обізнаності, розвиток стресостійкості, комунікативних та адаптаційних здібностей у студентів. Це сприятиме не лише успішній соціально-психологічній адаптації першокурсників до нових умов навчання в ЗВО, а й зміцненню та збереженню психічного здоров'я студентів.

Перспективу подальших досліджень убачаємо у створенні й реалізації тренінгових програм для першокурсників із метою їх психолого-педагогічної підтримки у період адаптації до навчання в закладі вищої освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрієнко А. Соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ та її оптимізація. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2015. Вип. 17. С. 18–26.
2. Жигайло Н. Психологічні особливості соціальної адаптації студентів-першокурсників. *Молодь і ринок*. 2012. № 3. С. 26–31.
3. Литвиненко О. Психологічна служба закладу освіти як ключовий компонент підтримки ментального здоров'я студента в умовах війни. *Наукові записки. Серія «Психологія»*. 2024. № 4. С. 72–77.
4. Мельник О.В., Кузнецов О.І. Резильєнтність як чинник соціально-психологічної адаптації особистості. Психологічні засади збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу : матеріали Міжнар. наук.-практ. конференції, м. Вінниця, 8–9 жовтня 2024 р. Вінниця, 2024. С. 348–353.

5. Миронець Н. Психологічна адаптація першокурсників до навчання у вищій школі: виклики та стреси. *Актуальні питання та перспективи інноваційного розвитку науки та освіти в умовах євроінтеграції* : зб. тез наукових доповідей учасників Міжнар. наук.-практ. конференції, м. Рівне, 14 листопада 2024 р. Рівне : МЕРУ, 2024. Ч II. С. 65–68.
6. Подлесна Г. Психологічні чинники адаптації студентів до навчання у ВНЗ. *Психологія і суспільство*. 2012. № 3. С. 119–122.
7. Столярчук О.А. Психологічні аспекти адаптації першокурсників до умов навчання у ВНЗ. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2016. № 25. С. 100–106.
8. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія / З.Г. Кісарчук та ін. ; за ред. З.Г. Кісарчук. Київ : Слово, 2020. 178 с.
9. Тимків Л. Соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників закладів вищої освіти до навчання в умовах війни. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 14 (28). С. 1301–1311.
10. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль : Економічна думка, 2000. 198 с.
11. Щербина С.В. Типові проблеми психологічної адаптації студентів до умов навчання у вищому закладі освіти. *Здоровий спосіб життя – здорова людина – здорове суспільство* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конференції, м. Кіровоград, 10–11 квітня 2014 р. Кіровоград : КНТУ, 2014. С. 309–312.

REFERENCES

1. Andriienko, A. (2015). Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia studentiv-pershokursnykiv do navchannia u VNZ ta yii optymizatsiia [Socio-psychological adaptation of first-year students to university studies and its optimization]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*, 17, 18–26 [in Ukrainian].
2. Zhyhailo, N. (2012). Psykholohichni osoblyvosti sotsialnoi adaptatsii studentiv-pershokursnykiv [Psychological features of social adaptation of first-year students]. *Molod i rynek*, 3, 26–31 [in Ukrainian].
3. Lytvynenko, O. (2024). Psykholohichna sluzhba zakladu osvity yak kliuchovyi komponent pidtrymky mentalnoho zdorovia studenta v umovakh viiny [The psychological service of an educational institution as a key component of supporting students' mental health in times of war]. *Naukovi zapysky. Seriia: Psykholohiia*, 4, 72–77 [in Ukrainian].
4. Melnyk, O.V., & Kuznietsov, O.I. (2024). Rezyliientnist yak chynnyk sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii osobystosti [Resilience as a factor of social and psychological adaptation of an individual]. *Psykholohichni zasady zberezhenntia mentalnoho zdorovia uchasykiv osvithnoho protsesu: materialy Mizhnar. nauk.-prakt. konferentsii* (S. 348–353). (Vinnytsia, 8–9 zhovtnia 2024 r.). Vinnytsia, 2024. [in Ukrainian].
5. Myronets, N. (2024). Psykholohichna adaptatsiia pershokursnykiv do navchannia u vyshchii shkoli: vyklyky ta stresy [Psychological adaptation of freshmen to higher education: challenges and stresses]. *Aktualni pytannia ta perspektyvy innovatsiinoho rozvytku nauky ta osvity v umovakh yevrointehratsii* : zb. tez naukovykh dopovidei uchasykiv Mizhnar. nauk.-prakt. Konferentsii (Ch II. S. 65–68). (m. Rivne, 14 lystopada 2024 r.). Rivne : MEHU. [in Ukrainian].
6. Podliesna, H. (2012). Psykholohichni chynnyky adaptatsii studentiv do navchannia u VNZ [Psychological Factors of Students' Adaptation to Studying at Higher Education Institutions]. *Psykholohiia i suspilstvo*, 3, 119–122 [in Ukrainian].
7. Stoliarchuk, O.A. (2016). Psykholohichni aspekty adaptatsii pershokursnykiv do umov navchannia u VNZ [Psychological aspects of freshmen's adaptation to the conditions of studying at a university]. *Pedahohichna osvita: teoriia i praktyka. Psykholohiia. Pedahohika*, 25, 100–106 [in Ukrainian].
8. Kisarchuk, Z.H. (Ed.) (2020). *Tekhnolohii psykhoterapevtychnoi dopomohy postrazhdalym u podolanni proiaviv posttravmatychnoho stresovoho rozladu* [Technologies of psychotherapeutic assistance to victims in overcoming the manifestations of post-traumatic stress disorder] / Z.H. Kisarchuk, Ya.M. Omelchenko, & H.P. Lazos ta in. Kyiv: Vydavnychi Dim «Slovo». [in Ukrainian].
9. Tymkiv, L. (2023). Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia studentiv pershokursnykiv zakladiv vyshchoi osvity do navchannia v umovakh viiny [Socio-psychological adaptation of first-year students of higher education institutions to studying in war conditions]. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnolohii*, 14 (28), 1301–1311 [in Ukrainian].
10. Furman, A.V. (2000). *Psykhodiahnostyka osobystisnoi adaptovanosti* [Psychodiagnostics of personal adaptability]. Ternopil : Ekonomichna dumka. [in Ukrainian].
11. Shcherbyna, S.V. (2014). Typovi problemy psykholohichnoi adaptatsii studentiv do umov navchannia u vyshchomu zakladi osvity [Typical problems of students' psychological adaptation to the conditions of study in a higher education institution]. *Zdorovyi sposib zhyttia – здорова людина – здорове суспільство : materialy mizhnar. nauk.-prakt. konferentsii* (S. 309–312). (10–11 kvitnia 2014 roku, m. Kirovohrad). Kirovohrad : KNTU. [in Ukrainian].

Науковий журнал

Журнал сучасної психології

№ 3 (38), 2025

Комп'ютерна верстка – Ю. В. Ковальчук
Коректура – І. М. Чудеснова

Підписано до друку: 02.07.2025.
Формат 60х84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 13,02.
Замов. № 0925/704. Наклад 100 прим.

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