

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць. – К.: НУОУ, 2025. – Вип. 4 (86). – 214 с.

ВІСНИК
НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ
ОБОРОНИ
УКРАЇНИ
4 (86) / 2025



Bulletin of National Defense University of Ukraine. The Coll. of Sc. P. – K.: NDUU, 2025. – Issue 4 (86). – 214 p.

BULLETIN
OF NATIONAL
DEFENSE
UNIVERSITY
OF UKRAINE
4 (86) / 2025

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

Рекомендовано
до друку вченою радою Національного
університету оборони України
Протокол № 7 від 23 червня 2025 р.

Засновник – Національний університету оборони України

Виходить 6 разів на рік

Ідентифікатор медіа – R30-01595 Рішення
Національної ради України з питань телебачення
і радіомовлення № 1214 від 31.10.2023 протокол
№ 25

Згідно наказу Міністерства освіти і науки
України 02.07.2020 № 886 збірник “Вісник
Національного університету оборони України”
включено до Переліку наукових фахових видань
України категорія «Б» у галузі психологічні
науки, спеціальність – 053

Вид видання – збірник наукових праць
Сфера розповсюдження – загальнодержавна
ISSN 2617-6858 друк
ISSN 2617-6866 он-лайн

Адреса редакції:

Київ-049, проспект Повітряних сил України, 30
Телефон для довідок: +38 (044) 271-06-23
web-сайт: <http://visnyk.nuou.org.ua/>
e-mail: vesniknuou@ukr.net



THE COLLECTION OF SCIENTIFIC PAPERS

Approved by
The Academic Council of the National Defense
University of Ukraine
June 23, 2025 (Minutes № 7)

Founded by the National Defense University of
Ukraine

Publication frequency – 6 times per year

Media Identifier – R30-01595 Decision of the
National Council of Ukraine on Television and Radio
Broadcasting No. 1214 dated October 31, 2023
Protocol No. 25

According to the Order of Ministry of Education and
Science of Ukraine 02.07.2020 № 886, the collection
is included to the List of scientific professional
publications of Ukraine category "B" in the field of
psychological sciences, Specialty – 053.

Type of Publication – the Collection of
Scientific Papers

Sphere of Distribution – countrywide.

ISSN 2617-6858 друк

ISSN 2617-6866 он-лайн

The Address of Editorial Office:

Kiev-049, prospekt Povitrianykh syl Ukrainy, 30
Contact telephone number: +38 (044) 271-06-23
website: <http://visnyk.nuou.org.ua/>
e-mail: vesniknuou@ukr.net



РЕДАКЦІЯ:

Головний редактор – Василь Стасюк, доктор психологічних наук, заслужений працівник освіти України, професор, Національний університет оборони України, Київ, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-7943-8456>

Відповідальний секретар – Вадим Богайчук, кандидат політичних наук, доцент, Національний університет оборони України, Київ, Україна

<https://orcid.org/0000-0003-4977-5870>

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Василь Осьодло, доктор психологічних наук, професор, заслужений працівник освіти України, лауреат Державної премії України в галузі науки і техніки, Національний університет оборони України, Київ, Україна

<https://orcid.org/0000-0003-2893-4721>

Олег Хмільяр, доктор психологічних наук, професор, Національний університет оборони України, Київ, Україна

<https://orcid.org/0000-0003-2693-1906>

Інгріда Баранаускіне, Ph.D. в соціальних науках, професор, кваліфікований доктор, професор кафедри соціальної роботи Клайпедського університету, Литва

<https://orcid.org/0000-0003-2158-4941>

Лариса Березовська, кандидат психологічних наук, доцент, Український католицький університет.

<https://orcid.org/0000-0002-5972-7883>

Олена Бочарова, професор, Педагогічний університет комісії народної освіти в Кракові, Краків, Республіка Польща

<https://orcid.org/0000-0001-8415-3925>

Наталія Володарська, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної Академії педагогічних наук України, Київ, Україна

<http://orcid.org/0000-0003-1223-718X>

Наталія Волянчук, доктор психологічних наук, професор, Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», Київ, Україна

<http://orcid.org/0000-0001-6945-5984>

Галина Гандзілевська, доктор психологічних наук, професор, Національний університет «Острозька академія», Острог, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-6137-8344>

Тамара Говорун, доктор психологічних наук, професор, професор Інституту поведінкових наук Джіндала (JIBS) Глобального університету О. П. Джіндала (JGU), Сопінат, Хар'яна, Індія

<https://orcid.org/0000-0003-1520-9766>

Іван Данилюк, доктор психологічних наук, професор, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-6522-5994>

EDITORS OFFICE:

Editor in Chief – Vasil Stasuk, Doctor of Science (Psychology), , **honored worker of education of Ukraine** Professor, National Defence University of Ukraine, Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-7943-8456>

Executive Secretary – Vadim Bohaichuk, candidate of political sciences, associate professor, National Defence University of Ukraine, Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0003-4977-5870>

EDITORIAL BOARD:

Vasyl Osodlo, Doctor of Science (Psychology), Professor, honored worker of education of Ukraine, laureate of the State Prize of Ukraine in the field of science and technology, National Defence University of Ukraine, Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0003-2893-4721>

Oleh Khmiliar, Doctor of Science (Psychology), Professor, National Defence University of Ukraine, Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-7943-8456>

Ingrida Baranauskiene, Ph.D. in Social Sciences (Educology), Professor, Qualified doctor, Head at the Department of Social Work of Klaipeda University, Lithuania

<https://orcid.org/0000-0003-2158-4941>

Larisa Berezovska, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor Ukrainian Catholic University

<https://orcid.org/0000-0002-5972-7883>

Olena Bocharova, Professor, Uniwersytet Pedagogiczny im Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, Krakow, Rzeczpospolita Polska

<https://orcid.org/0000-0001-8415-3925>

Natalia Volodarska, Candidates of Science (Psychology), Senior Research, G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

<http://orcid.org/0000-0003-1223-718X>

Nataliia Volianiuk, Doctor of Science (Psychology), Professor, National Technical University of Ukraine «Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute» Kyiv, Ukraine

<http://orcid.org/0000-0001-6945-5984>

Halyna Handzilevska, Doctor of Science (Psychology), Professor, National University «Ostroh Academy», Ostroh, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-6137-8344>

Tamara Hovorun, Doctor of Psychology, Professor, Professor, Jindal Institute of Behavioural Sciences (JIBS) of O.P. Jindal Global University (JGU), Sopinat, Haryana, India

<https://orcid.org/0000-0003-1520-9766>

Ivan Danyliuk, Doctor of Science (Psychology), Professor, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-6522-5994>

Георгій Ложкін, доктор психологічних наук, професор, Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», Київ, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-6705-9344>

Томас Матіок Ph.D. (аналіз та розв'язання конфліктів), майор Армії США (у відставці), професор Центру Джорджа Маршалла, старший лектор кафедри політології Державного Університету Середньої Джорджії США

<https://orcid.org/0000-0003-1828-7938>

Ксенія Максименко, доктор психологічних наук, професор, Національна академія внутрішніх справ України, Київ, Україна

<https://orcid.org/0000-0003-0354-628X>

Наталья Мілорадова, доктор психологічних наук, професор, Харківський національний університет внутрішніх справ, Харків, Україна

<http://orcid.org/0000-0002-0716-9736>

Татьяна Перепелюк, кандидат психологічних наук, професор, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини Умань, Україна

<http://orcid.org/0000-0001-6313-2279>

Любовь Помиткіна, доктор психологічних наук, професор, Національний авіаційний університет, Київ, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-2148-9728>

Ігор Приходько, доктор психологічних наук, професор, Національна академія Національної гвардії України, Харків, Україна

<http://orcid.org/0000-0002-4484-9781>

Людя Радзевичене, доктор соціальних наук, професор Інституту педагогічних наук Вильнюського університета, Литва

<https://orcid.org/0000-0001-8468-3176>

Цезарій Смуневський, доктор філософії, хабілітований доктор наук про безпеку, професор, факультет політології та міжнародних студій Варшавського університету, заступник директора Центру міждисциплінарних досліджень Варшавського університету «Ідентичність – Діалог – Безпека», Варшава, Республіка Польща

<https://orcid.org/0000-0002-8973-3539>

Іван Сулятицький кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної освіти ЛНУ імені Івана Франка, Голова Українського центру психології безпеки (всеукраїнська громадська організація), Львів, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-3769-5630>

Татьяна Траверсе, доктор психологічних наук, професор, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-9031-1173>

Микола Фомич, кандидат психологічних наук, доцент, Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України, Черкаси, Україна

<https://orcid.org/0000-0003-1253-2656>

Georgii Lozhkin, Doctor of Science (Psychology), Professor, National Technical University of Ukraine «Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute», Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-6705-9344>

Tomas G. Matyok, Ph.D. (Conflict analysis and resolution), major of US Army (ret.), Professor at George C. Marshall Center, Senior Lecturer in Political Science at Middle Georgia State University, Georgia, USA

<https://orcid.org/0000-0003-1828-7938>

Ksenia Maksimenko, Doctor of Science (Psychology), Professor, National Academy of Internal Affairs, Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0003-0354-628X>

Natalia Miloradova, Doctor of Science (Psychology), Professor Kharkiv National University of Internal Affairs, Kharkiv, Ukraine

<http://orcid.org/0000-0002-0716-9736>

Tetiana Perepeliuk, Candidates of Science (Psychology), Professor; Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University

<http://orcid.org/0000-0001-6313-2279>

Lyubov Pomytkina, Doctor of Science (Psychology), Professor, National Aviation University, Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-2148-9728>

Igor Prykhodko, Doctor of Science (Psychology), Professor, National Academy of the National Guard of Ukraine, Kharkiv, Ukraine

<http://orcid.org/0000-0002-4484-9781>

Liuda Radzeviciene, Doctor of Social Sciences, VUŠA Professor of the Institute of Education Vilnius University Šiauliai Academy, Lithuania

<https://orcid.org/0000-0001-8468-3176>

Cezary Smuniewski, Doctor of Philosophy, Doctor of Security Sciences, Professor, Faculty of Political Science and International Studies of the University of Warsaw, Deputy Director of the Center for Interdisciplinary Studies of the University of Warsaw "Identity - Dialogue - Security", University of Warsaw: Warsaw, Rzeczpospolita Polska

<https://orcid.org/0000-0002-8973-3539>

Ivan Sulyatytskyy I. candidate of psychological sciences, associate professor associate professor of the Department of Special Education of the Ivan Franko National University of Lviv, Head of the Ukrainian Center for Safety Psychology, Lviv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-3769-5630>

Tetiana Traverse, Doctor of Science (Psychology), Professor, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-9031-1173>

Mykola Fomych, Candidates of Science (Psychology), Assistant Professor, Cherkasy Institute of Fire Safety named after Heroes of Chernobyl of the National University of Civil Defense of Ukraine, Cherkasy, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0003-1253-2656>

© Вісник Національного університету оборони України

ЗМІСТ

Питання психології

Алексіна Н. Ю., Герасименко О. В., Савченко О. В., Лавриненко Д. Г., Зарубін І. С. Психометричні властивості шкали вираження гніву Ч. Спілбергера: діагностика в умовах воєнного стану.....	7
Алещенко В. І., Медведєв В. К. Формування компетентностей у фахівця соціальної сфери в умовах війни.....	21
Бабаджанова А. Н., Шимко В. А. Методологічні підходи до вивчення творчого пошуку особистості підлітків у контексті девіантних стереотипів поведінки.....	30
Барко В. І., Барко В. В., Смірнова О. М. Психологічні профілі правоохоронців (за результатами застосування Опитувальника Великої П'ятірки).....	36
Войтенко О. В. Психологічне забезпечення професійного благополуччя академічних працівників: ключові аспекти та стратегії.....	47
Дубровинський Г. Р., Лазоренко Б. П., Ділай А. Ю. Розвиток особистісних активів у курсантів ЗВО в процесі проявів резильєнтності.....	55
Єсін Р. В. Структура професійної мотивації офіцерів Сухопутних військ.....	62
Іванова О. С. Сміх як альтернатива способу формування сенсу життя.....	72
Кириченко А. В., Іваненко С. М., Ремез В. В. Гібридна війна як новий вимір сучасних конфліктів.....	85
Кіщук Л. А., Новіков О. А. Метод мультикомпонентної психологічної підтримки в умовах широкомасштабної збройної агресії РФ проти України.....	96
Корольчук М. С., Петренко В. С. Методичне підґрунтя дослідження професійно-психологічного відбору, професійної придатності та професійного благополуччя фахівців... ..	104
Kostiu S. J., Almashi S. I. Development of adolescents' emotional competence.....	114
Кучеренко Н. С. Використання технологій віртуальної реальності для зниження інтенсивності та наслідків бойового стресу при проведенні психологічної реабілітації військовослужбовців.....	123
Мороз В. М. Дослідження депрофесіоналізації військовослужбовців з ознаками адиктивної поведінки.....	131
Осадча Л. Ю. Особистісні особливості харчової поведінки під час дії режиму воєнного стану.....	141
Пащенко А. О. Програма профілактики делінквентної поведінки військовослужбовців Національної гвардії України.....	149
Перепелиця І. О. Психологічні чинники розвитку професійної мотивації військовослужбовців з різним характером досвіду професійної діяльності.....	157
Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Вплив перфекціонізму на емоційний комфорт здобувачів вищої освіти.....	168
Стасюк В. В., Федоренко Ю. А. Психологічне відновлення та реабілітація військовослужбовців в умовах збройного конфлікту.....	176
Тютюнник Л. Л., Поп'юк Д. В. Соціально-психологічні наслідки впливу бойового стресу на військовослужбовців-учасників бойових дій.....	186
Хоменко Л. М., Рудницька С. Ю. Особливості динаміки особистісних наративів у процесі психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб.....	194
Хомич Г. О. Асертивність у структурі особистісних ресурсів подолання життєвих криз у період дорослості.....	202
ДО ВІДОМА АВТОРІВ.....	210

CONTENTS

Issues of psychology

Aleksina N., Gerasimenko O., Savchenko O., Lavrynenko D., Zarubin I. Psychometric properties of the Spielberger's anger expression scale: diagnostics in wartime conditions.....	7
Aleshchenko V., Medvedev V. Formation of social work specialist competences in war conditions.....	21
Babadzhanova A., Shymko V. Methodological approaches to studying adolescents' creative search in the context of deviant behavior stereotypes.....	30
Barko V. I., Barko V. V., Smirnova O. M. The psychological profiles of police officers (according to the results of the application of the "Big Five" questionnaire).....	36
Voitenko O. Psychological provision of professional well-being of academic staff: key aspects and strategies.....	47
Dubrovynskyi H., Lazorenko B., Dilay A. Development of personal assets in cadets of the high school in the process of manifestations of resilience.....	55
Yesin R. Professional motivation of land forces officers: structure and features.....	62
Ivanova O. Laughter as an alternative method of constructing the meaning of life.....	72
Kyrychenko A., Ivanenko S., Remez V. Hybrid warfare as a new dimension of modern conflicts.....	85
Kishchuk L., Novikov O. Method of multicomponent psychological support in the conditions of large-scale armed aggression of the Russian Federation against Ukraine.....	96
Korolchuk M., Petrenko V. Methodological basis for the study of professional psychological selection, professional suitability and professional well-being of specialists..	104
Kostiu S. J., Almashi S. I. Development of adolescents' emotional competence.....	114
Kucherenko N. Utilizing virtual reality technologies to alleviate the intensity and consequences of combat stress during the psychological rehabilitation of military personnel...	123
Moroz V. Research on deprofessionalization of military personnel with signs of addictive behavior.....	131
Osadcha L. Personal characteristics of eating behavior during martial law.....	141
Pashchenko A. O. Program of prevention of delinquent behavior of the national guard of Ukraine.....	149
Perepelytsia I. O. Psychological factors of the development of professional motivation in military personnel with different types of professional experience.....	157
Potapchuk Ye., Karpova D. Influence of perfectionism on the emotional comfort of higher education students.....	168
Stasiuk V. V., Fedorenko Y. A. Psychological recovery and rehabilitation of military personnel in the context of armed conflict.....	176
Tiutiunnyk L., Popiuk D. Socio-psychological consequences of the impact of combat stress on military servicemen participating in combat operations.....	186
Khomenko L., Rudnytska S. Peculiarities of the dynamics of personal narratives in the process of psychological support for internally displaced persons.....	194
Khomych H. O. Assertiveness in the structure of personal resources for overcoming life crises in adulthood.....	202
INFORMATION FOR AUTHORS	210

ПСИХОМЕТРИЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ШКАЛИ ВИРАЖЕННЯ ГНІВУ Ч. СПІЛБЕРГЕРА: ДІАГНОСТИКА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Алексіна Н. Ю. керівниця дослідницького проекту
з адаптації психодіагностичних методик,
БО “БФ “Бережи себе”, Україна,
здобувачка освітнього ступеню магістра психології,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
<https://orcid.org/0009-0008-2120-1326>

Герасименко О. В. доктор психології (PsyD),
Інститут Райта, Берклі, Каліфорнія, США,
постдокторант, Інститут психологічних
послуг “Екセス”, США,
<https://orcid.org/0009-0006-9507-2139>

Савченко О. В. доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної психології, Київський
національний університет імені Тараса Шевченка
<https://orcid.org/0000-0002-7069-7419>

Лавриненко Д. Г. старший викладач кафедри педагогіки
та психології, Київський національний економічний
університет імені Вадима Гетьмана,
<https://orcid.org/0000-0002-9306-3830>

Зарубін І. С. магістр психології, аспірант кафедри
експериментальної та прикладної психології, Київський
національний університет імені Тараса Шевченка,
<https://orcid.org/0000-0003-0623-840X>

Представлено скорочену українськомовну версію Шкали вираження гніву з 11 пунктів, проаналізовані її психометричні переваги та обмеження. Методика дозволяє оцінити стан гніву за чотирма параметрами: проявлений гнів, прихований гнів, контроль над гнівом і загальна оцінка вираження гніву. Зібрані емпіричні дані 786 осіб різного віку. Підтверджено достатню внутрішню узгодженість, високу ретестову надійність, дискримінативну здатність, структурну та конвергентну валідність шкали.

Ключові слова: емоційний стан; агресія; агресивність; ворожість; екстерналізований та інтерналізований гнів; контроль гніву; пригнічення гніву; АЕХ-11.

Вступ. Життя українців в умовах тривалої війни супроводжується розмаїттям емоційних станів, що динамічно змінюють один одного: від піднесення до розпачу, від надії до зневіри, від співчуття до люті. Вивчення цих «емоційних гойдалок» становить теоретичний та практичний інтерес. Проте, можливості таких досліджень обмежені дефіцитом надійного, інформативного психометричного інструментарію. Для вимірювання проявів ворожості та агресії вітчизняні психологи зазвичай використовують опитувальник Басса-Даркі, створений у 1957 р. Але цього вочевидь замало для численних потреб практичної та дослідницької роботи, особливо під час повномасштабного військового вторгнення.

Під час написання цієї статті на Київському фунікулері стався драматичний інцидент – сварка між пасажирками закінчилася штовханиною і вбивством молодого хлопця. Це наочно демонструє проблему емоційної напруженості в українському суспільстві, яка знаходить вихід в найбільш жакливих та небезпечних вчинках. Агресія у різних проявах (спрямована на себе або інших людей) є серйозною соціальною проблемою, котра впливає на здоров'я, психологічний добробут, якість життя, безпеку, самоздійснення дітей і дорослих. Розробка ефективних психометричних інструментів дозволить достовірно оцінити рівень агресивності особистості, забезпечить основу для розробки відповідних стратегій

превенції та інтервенції. Такі методи допоможуть науковцям, психологам-практикам і соціальним працівникам розуміти та управляти агресивними поведінковими проявами як на індивідуальному, так і на груповому рівнях.

Мета цієї роботи – повідомити українських фахівців про результати адаптації та апробації шкали для оцінки вираження гніву АЕХ-11, представити її психометричні показники.

Завданнями роботи є: 1) оцінка одномоментної надійності шкали, 2) вивчення її факторної структури та відповідності теоретичній моделі, 3) перевірка конвергентної і дивергентної валідності методики.

Теоретичне підґрунтя. У світовій психології існує багато інструментів для вимірювання агресивності. Найбільш авторитетними і відомими є шкали гніву, розроблені Ч. Д. Спілбергером та його аспірантами у 1980-тих роках. Завдяки міцній теоретичній основі та довгій історії валідазації, вони затребувані в усьому світі, особливо у клінічній та психотерапевтичній практиці (Sommer, Lukic, Rössler & Ettlin, 2019; Batmaz, Yazici & Akhan, 2023).

Дослідники розрізнили поняття «гнів», «ворожість» та «агресія». Вони визначили гнів як тимчасовий емоційний стан, а ворожість – як особистісну рису, за аналогією з популярною концепцією реактивної тривоги та особистісної тривожності. Поняття «агресія» використовувалось для означення поведінкового вираження перших двох явищ. Ця структура була названа *АНА-синдромом* (від англ. *Anger, Hostility, Aggression*). Вчені розглядали ці три виміри як характерні властивості особистості А-типу (коронарний тип особистості) та вагомі чинники виникнення хронічних психосоматичних захворювань (Spielberger, Krasner & Solomon, 1988).

Дослідники спрямували зусилля на розробку інструментів, які б дозволили відрізнити ситуативно обумовлений стан гніву від ворожості як стійкої особистісної риси – схильності відчувати емоцію гніву в широкому спектрі соціальних ситуацій. Проте, щоб виміряти фундаментальні

властивості гніву, цього виявилось замало. Важливо було оцінити не просто інтенсивність почуття гніву в певний момент часу або частоту, з якою гнів відчуває конкретна людина, але й зрозуміти, якою мірою гнів стримується або ж виражається в агресивній поведінці, а також куди спрямована ця агресія – на себе, інших людей, предмети у навколишньому середовищі. Також важливо оцінити ступінь, в якому людина намагається контролювати власний гнів і управляти ним (Spielberger et al., 1985; 1988).

Аналізуючи вираження гніву, дослідники концептуально розрізнили гнів, спрямований назовні (*anger-out*), та спрямований всередину (*anger-in*).

Гнів, спрямований назовні (екстерналізований гнів) може виражатися у фізичних діях: напад на іншу особу, руйнування предметів, грюкання дверима тощо, або виражатися вербально – у критиці, образах, погрозах, використанні ненормативної лексики тощо. Ці фізичні та вербальні прояви можуть бути виражені безпосередньо стосовно джерела, яке спричинило емоцію гніву, або ж опосередковано – щодо осіб чи об'єктів, які тісно пов'язані із провокуючим агентом або символізують його. Цей тип реагування може негативно позначатися на міжособистісних стосунках і викликати конфлікти. Разом з тим, серед фахівців поширена думка про необхідність виражати негативні емоції, але робити це у здоровий, соціально-прийнятний спосіб (van Elderen, Maes, Komproue & van der Kamp, 1997).

Гнів, спрямований всередину (інтерналізований гнів) характерний для осіб, які стримують або пригнічують свої негативні емоції, направляючи їх на себе. Часто це обертається у почуття вини та депресію. При цьому, можуть витіснятися або заперечуватися думки, спогади, пов'язані з ситуацією, яка викликала гнів, і навіть саме це почуття. Цей тип реагування має найбільш помітний негативний вплив на соматичне та психічне здоров'я людини. Найчастіше саме з ним пов'язують виникнення соматичних дисфункцій (серцево-судинних захворювань, хронічного болю, інсульту, порушень імунітету,

онкології тощо) та психічних розладів, таких як апатія, депресія, суїцидальні наміри, алкогольна залежність (Spielberger, Krasner & Solomon, 1988; van Elderen et al., 1997; Sommer et al., 2019). Фундаментальне положення психосоматичної теорії полягає в тому, що невисловлені та невирішені негативні почуття, спрямовані всередину, опосередковано виражаються в хворобі, що виникає в найбільш ослабленій системі чи органі, за принципом «де тонко, там і рветься».

Вимір «контроль над гнівом» був виявлений емпіричним шляхом, на основі факторного аналізу відповідей студентів, оскільки ряд пунктів не «вклалися» в шкали проявленого або утриманого гніву. Ч. Спілбергер із колегами розширили та уточнили цей вимір, розробивши окремі питання для оцінки здатності людини контролювати внутрішнє переживання почуття або зовнішнє вираження гніву (van Elderen et al., 1997).

Шкала вираження гніву AX (Anger-Expression scale) була створена науковим колективом під керівництвом Ч. Спілбергера в 1982 р. (Spielberger, Johnson & Jacobs, 1982). Протягом наступних десятиліть вона зазнала кілька переглядів і уточнень, розширившись з 20 до 24, а потім до 32 пунктів. Пізніше шкала AX була інтегрована в комплексний Опитувальник прояву гніву як риси та стану STAXI (State-Trait Anger scale and the Anger Expression: Spielberger, 1988; 1999), але, поряд з цим, продовжує використовуватися як самостійний інструмент.

Основний зміст першої версії шкали AX складали твердження, призначені для оцінки екстерналізованого та інтерналізованого гніву. Гнів був визначений розробниками як *емоційний стан, який складається з почуттів роздратування, досади, злості, люті з супутньою активацією або збудженням вегетативної нервової системи* (Spielberger et al., 1988: с. 105). Наголошено на важливості розрізняти почуття гніву (як тимчасовий стан або стійку рису) і те, як ці почуття виражаються. *Гнів, спрямований всередину*, визначався на основі того, як часто людина відчуває, але відкрито не

виражає почуття гніву або пригнічує його. *Гнів, спрямований назовні*, був визначений на основі того, як часто індивід бере участь в агресивній поведінці, мотивований почуттям злості й роздратування. Відповідно до цих визначень сформульовані твердження, які віддзеркалюють широкий діапазон станів від придушення негативних почуттів до їх крайнього вираження: «Я закипаю всередині, але не показую цього», «Я говорю неприємні речі», «Я втрачаю самовладання» і т.ін. Респондентів просили повідомити, як часто вони реагують або поведуться описаним чином, коли відчувають злість або гнів, використовуючи 4-бальну шкалу Лікерта: 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = часто, 4 = майже завжди (Spielberger, Johnson & Jacobs, 1982).

Спочатку вираження гніву розглядалося як одновимірний біполярний показник, але наступні дослідження показали, що пункти AX стосуються двох незалежних вимірів: Anger-In та Anger-Out. Більшість елементів шкали мали значні навантаження в одному факторі при цьому слабо-негативно корелювали з іншим; ця особливість спостерігалась як серед чоловіків, так і серед жінок. На основі результатів факторизації змінних розробники відібрали по 8 пунктів, які склали відповідні субшкали. Апробація методики на великій вибірці старшокласників підтвердила внутрішню узгодженість шкал (альфа Кронбаха в діапазоні від 0,73 до 0,84), при цьому, показники спрямованості гніву всередину та назовні були ортогональними, і не корелювали між собою (Spielberger et al., 1985). Ця версія шкали AX також була апробована на великій вибірці дорослих у Новій Зеландії – було підтверджено двовимірну факторну структуру субшкал та їх надійність (Knight et al., 1988).

В процесі використання шкали AX було з'ясовано, що деякі пункти («Контролюю свій темперамент», «Зберігаю холодну голову», «Швидко заспокоюю себе») входять до структури обох субшкал з майже рівним факторним навантаженням. Розробники прийшли до висновку, що вони вимірюють *контроль над гнівом* – окремий показник, пов'язаний з обома способами його вираження. Це стимулювало розробку

додаткової шкали контролю гніву (Spielberger et al., 1988).

В процесі розробки та валідації методики АХ були виявлені зв'язки показників вираження гніву з артеріальною гіпертензією, ішемічною хворобою серця, поведінкою А-типу, тривалістю епізодів депресії та іншими негараздами (Johnson et al., 1987; Spielberger et al., 1985; 1988; van Elderen et al., 1997). Незалежні дослідження в різних країнах з використанням лонгітюдного дизайну та перехресного порівняння груп клінічних пацієнтів з різними діагнозами засвідчили, що показники вираження гніву значуще пов'язані з ризиком інсульту (Everson et al., 1999), ішемічною хворобою серця (Angerer, 2000); виникненням та швидкістю розвитку атеросклерозу (Bleil et al., 2004), проблематикою залежності та вживанням психоактивних речовин (Lievaart et al., 2016; Laitano et al., 2022), депресивною симптоматикою (Papadopoulou et al., 2023). Механізми цього зв'язку досі залишаються маловідомими та суперечливими. Сучасні дослідження виявляють все більше прихованих чинників (стать, вік, расова приналежність, досвід психологічної травматизації в дитинстві тощо), які обумовлюють вираження різних форм гніву та їх вплив на здоров'я людини.

Отже, інструментарій для оцінки вираженості гніву та можливостей самоконтролю надзвичайно корисний у вивченні психологічних корелятив різноманітних соматичних захворювань. Крім того, він широко використовується для дослідження агресії в соціальних процесах, до прикладу, в криміналістиці та поясненні злочинної поведінки (Schamborg, Tully & Browne, 2016), вивченні наслідків травматизації та участі у військових конфліктах (Bailie et al., 2015); дослідженні професійних стресів та міжособистісних проблем в робочих відносинах (Di Corrado et al., 2023), для розуміння проблем подружніх і дитячо-батьківських стосунків, зокрема домашнього насильства (Ayhan, 2024).

Отже, українськомовна адаптація шкали АХ значно розширить можливості

вітчизняної психологічної науки та практики, особливо в умовах протистояння військовій агресії.

Методи дослідження. Процедура перекладу була орієнтована на узгодження змісту шкали з культурними особливостями цільової аудиторії. Використано метод прямого-зворотного перекладу з наступним узгодженням альтернатив. Переклад українською мовою інструкції та тексту методики здійснювали незалежно один від одного два професійні перекладачі, які мали фахову підготовку з англійської філології та психології (один знав про призначення методики, інший – ні). Перевірка перекладу на відповідність оригіналу здійснювалась двома експертами, які мали науковий ступень (один з філології, другий з психології), рівень володіння англійською мовою С1 або вище. Для кожного етапу були розроблені протоколи експертної оцінки та кількісні шкали, які засвідчили високий рівень відповідності оригіналу кожного компонента методики: назви, інструкції, шкал оцінювання та тверджень.

Організація дослідження та збір даних. Опитування відбувалося онлайн, за допомогою сервісу Google Forms. Оголошення разом з відповідним посиланням були розміщені в популярних телеграм-каналах та соціальних мережах. До участі запрошувались громадяни України старше 18 років, незалежно від місця перебування. Участь в опитуванні була добровільною та безоплатною; додатково мотивацією виступало те, що організатори дослідження перерахували кошти (1 євро за кожен бланк) на благодійність.

Дослідження відбувалося у дві хвили. В грудні 2023 було залучено 786 респондентів різного віку, серед яких 621 жінка (79 % вибірки). В січні 2024 року відбулося повторне опитування, до якого залучили 315 осіб, серед яких 250 жінок (79,4 % вибірки). Більшість опитаних мали вищу освіту, повну професійну зайнятість і проживали в містах, віддалених від лінії фронту. Соціально-демографічні характеристики вибірки вказані у табл. 1.

Характеристика вибірки за основними соціально-демографічними маркерами

Маркери опису вибірки		Перше вимірювання (N=786)		Друге вимірювання (N=315)	
		N	%	N	%
Стать:	чоловіки	163	20,7	64	20,3
	жінки	621	79,0	250	79,4
	інше	2	0,3	1	0,3
Вік:	до 24	17	2,2	4	1,3
	25-44	444	56,5	166	52,7
	45-60	300	38,2	131	41,6
	61-75	25	3,2	14	4,4
Освіта:	середня і середньо-спеціальна	40	5,0	18	5,7
	незакінчена вища	50	6,4	6	1,9
	вища	552	70,2	232	73,7
	декілька вищих освіт	144	18,3	59	18,7
Сімейний стан:	одружений/заміжня	467	59,4	194	61,6
	вдівець/вдова	16	2,0	6	1,9
	розлучений(-а)	76	9,7	29	9,2
	незарєєстровані стосунки	59	7,5	14	4,4
	самотній(-я)	168	21,5	72	22,9
Соціально-економічний статус (дохід в місяць):	до 7 тис. грн	127	16,2	53	16,8
	7-15 тис. грн	225	28,6	89	28,3
	15-25 тис. грн	169	21,5	77	24,4
	25-50 тис. грн	166	21,1	59	18,7
	понад 50 тис. грн	99	12,5	37	11,7
Місце знаходження:	на території України	640	81,4	272	86,3
	за кордоном	146	18,6	43	13,7
Безпека місця проживання:	віддалене від лінії фронту	672	85,5	258	81,9
	наближене до фронту	114	14,5	57	18,1
Зайнятість:	повна	526	66,9	210	66,7
	часткова	103	13,1	37	11,7
	лише навчання	24	3,0	7	2,2
	тимчасово не працюють	89	11,3	36	11,4
	інше	44	5,7	-	-

Діагностичні інструменти. Окрім анкети, для фіксації соціально-демографічних характеристик, форма для опитування включала бланк українськомовного перекладу шкали AX, а також інструменти для перевірки її валідності: методика «Психічне здоров'я дорослих», розроблену та адаптовану у рамках проекту ЄС «Розвиток інтегрованих соціальних служб для вразливих сімей і дітей» (Зверева й ін., 2007: с. 131), Шкалу позитивного ментального здоров'я, адаптовану Л. Карамушкою, К. Терещенко та О. Креденцер (2022); стандартизовану методику вивчення довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе (Савченко, Петренко, Тімакова, 2023).

Початкова версія Шкали вираження гніву AX складається з 20 пунктів, серед яких 8 пунктів спрямовані на оцінку гніву, відкрито вираженого у вигляді слів,

фізичних дій по відношенню до інших людей або об'єктів оточення (Anger-Out); 8 пунктів оцінюють спрямування гніву всередину, тобто схильність придушувати, пригнічувати це почуття (Anger-In); 3 пункти виявляють здатність контролювати емоцію гніву шляхом саморегуляції (Anger Control). Сумарна оцінка вираженості гніву (сума оцінок усіх 20 пунктів) дозволяє визначити загальну частоту, з якою людина відчуває і, так чи інакше, виражає гнів (Spielberger, Krasner & Solomon, 1988).

Результати і обговорення.**Створення скороченої версії шкали AEX-11.**

На основі результатів проведеного опитування (перша хвиля збору даних) було вивчено психометричні властивості шкали. За даними експлораторного факторного аналізу з'ясувалося, що деякі пункти шкал проявленого та утриманого гніву не

відповідають теоретичній структурі методики. Тому було виділено 11 пунктів, які найбільш точно відповідали вимірюваним конструктам, тобто мали достатньо велике навантаження у відповідному факторі (більше за 0,450) і при цьому не корелювали з іншими факторами. Ці твердження склали фінальну версію скороченої українськомовної шкали для вимірювання вираження гніву. Чотири пункти утворили шкалу «Утриманий гнів», чотири пункти – шкалу «Проявлений гнів» та три пункти – шкалу «Контроль гніву» (усі твердження є прямими). Щоб відрізнити цей інструмент від попередніх модифікацій, ми назвали дану версію AEX-11 (Anger EXpression Scale - 11).

Слід відзначити, що попередні спроби адаптувати інструмент в різних культурних та мовних групах також демонстрували зміну факторної структури методики і часто призводили до суттєвого скорочення або заміни пунктів (Borteyrou, Bruchon-Schweitzer & Spielberger, 2008; Moscoso & Spielberger, 2011; Tibubos, Schermelleh-Engel & Rohrmann 2020). Прояви агресії та гніву великою мірою регулюються соціокультурними нормами та традиціями, тож цей результат є цілком закономірним.

Надійність, дискримінативність та інші оцінки якості шкали

Описові статистики, показники дискримінативності та внутрішньої узгодженості окремих пунктів скороченої шкали наведені у таблиці 2.

Таблиця 2

Емпіричні показники за твердженнями AEX-11 (N=786)

Твердження методики (нумерація за оригіналом)	M	SD	Дельта Фергюсона	Альфа Кронбаха при видаленні пункту	Кореляція пункту із залишковою оцінкою
Субшкала «Проявлений гнів»					
Твердження 2	2,37	0,82	0,70	0,65	0,46
Твердження 11	2,38	0,81	0,71	0,63	0,48
Твердження 17	2,13	0,82	0,70	0,62	0,50
Твердження 20	2,06	0,83	0,70	0,63	0,47
Субшкала «Утриманий гнів»					
Твердження 6	2,45	0,97	0,78	0,57	0,39
Твердження 12	2,28	1,01	0,79	0,56	0,40
Твердження 14	2,50	0,99	0,79	0,59	0,36
Твердження 18	2,60	0,94	0,77	0,51	0,47
Субшкала «Контроль над гнівом»					
Твердження 1	3,03	0,87	0,74	0,43	0,38
Твердження 8	2,49	0,91	0,76	0,31	0,45
Твердження 16	2,56	0,98	0,79	0,60	0,27

Показник дельти Фергюсона демонструє дискримінативність – здатність пунктів опитувальника розрізняти осіб з частими, помірними та відсутніми проявами вимірюваної властивості. Усереднений показник дельти за шкалою AEX-11 склав 0,75, що відповідає достатньому рівню дискримінативної сили. Загалом, опитувальник добре розподіляє індивідів, що мають високі та низькі бали за ознаками вираженості гніву.

Були розраховані коефіцієнти кореляції кожного пункту із залишковою оцінкою за шкалою, тобто співвідношення кожного пункту з сумою оцінок всіх інших пунктів, за виключенням пункту, що розглядається. Отримані результати співрозмірні з тими, що

були отримані при розробці шкали на великій вибірці студентів: 0,32-0,53 для субшкали проявленого гніву та 0,47-0,63 для субшкали прихованого гніву (Spielberger et al., 1988). Ці значення є достатніми для некогнітивних тестів.

Коефіцієнт альфа Кронбаха для всієї шкали AEX-11 дорівнює 0,62. Як видно з табл. 2, вилучення окремих пунктів не призводить до суттєвого збільшення внутрішньої узгодженості. Це демонструє, що всі пункти є необхідними елементами вимірювання вираження гніву, та у сукупності забезпечують надійність опитувальника. Невисоке значення альфи окремих субшкал (табл. 3) пояснюється скороченням кількості пунктів, особливо це стосується показника

контролю над гнівом, що включає лише три твердження. Крім того, значення альфи Кронбаха в діапазоні 0,6-0,7 дозволяє припустити, що шкала АЕХ вимірює не

стабільну особистісну рису або типову поведінку, а особливості емоційного реагування, тобто динамічну змінну.

Таблиця 3

Показники надійності-узгодженості шкали АЕХ-11

Діагностичні змінні	Перше вимірювання (N=786)			Друге вимірювання (N=315)		
	Альфа Кронбаха	Лямбда Гуттмана (λ6)	Омега Мак-Дональда	Альфа Кронбаха	Лямбда Гуттмана (λ6)	Омега Мак-Дональда
Проявлений гнів	0,69	0,63	0,70	0,71	0,65	0,71
Утриманий гнів	0,63	0,56	0,63	0,71	0,65	0,71
Контроль над гнівом	0,56	0,48	0,59	0,58	0,49	0,60
Загальний рівень вираження гніву	0,62	0,68	0,64	0,64	0,70	0,66

Інші показники надійності (лямбда Гуттмана, омега МакДональда) підтверджують задовільну внутрішню консистентність шкали.

Результати визначення гомогенності шкали за допомогою методу розщеплення навпіл відображені у табл. 4. Достатнім вважається значення показника надійності частин, що дорівнює або перевищує 0,6 – цій характеристиці відповідають шкала «Утриманий гнів» та загальний показник

АЕХ-11. Оскільки методика є компактною, важко розділити її на рівноцінні еквівалентні частини, які б більш-менш повно відображували зміст вимірюваних показників, були б однорідні за змістом, врівноважені за дискримінативністю та іншими психометричними якостями. Як і у попередньому випадку, найнижчі значення отримані відносно субшкали «Контроль над гнівом», що складається з трьох пунктів.

Таблиця 4

Показники надійності різних шкал методики АЕХ-11 (N=786)

Показники	Коефіцієнт кореляції «тест-ретест»	Показник стабільності	Коефіцієнт кореляції частин	Показник надійності частин (Спірмена-Брауна)
Проявлений гнів	0,63	0,90	0,412	0,584
Утриманий гнів	0,65	0,97	0,515	0,680
Контроль над гнівом	0,64	1,00	0,273	0,428
Загальний рівень вираження гніву	0,68	1,00	0,461	0,631

Для визначення ретестової надійності шкали було проведене повторне опитування респондентів з інтервалом у чотири тижні (вибірка 315 осіб). Коефіцієнт кореляції між двома вимірами склав 0,63-0,65 для трьох субшкал і 0,68 – для сумарного показника вираження гніву (табл. 4). Це високий показник, який у даному випадку засвідчує не стільки усталеність результату методики протягом певного часу, скільки стабільність рангової позиції індивідів стосовно оцінок вираження гніву.

Слід зауважити, що середній показник переживання гніву у вибірці за оглянутий період відчутно збільшився – табл. 5. Статистична значимість відмінностей була перевірена за допомогою t-критерія Стюдента для незалежних вибірок ($t=3,64$

при $p<0,001$). Зокрема, суттєво зросли оцінки субшкал проявленого та утриманого гніву ($p=0,005$ та $p=0,002$ відповідно). Це підтверджує попередній висновок про чутливість опитувальника саме до динамічних аспектів вираження гніву як реакції на поточні події. Впродовж січня 2024 р. інтенсивність обстрілів українських міст та цивільної інфраструктури збільшилася, що, ймовірно, відобразилось на результатах опитування. Погіршення емоційно-психологічного стану українців в цей період було відзначено також даними соціологічних опитувань (UIFuture, 2023; Gradus Research, 2024). Отже, шкала діагностує, передусім, гнів як стан, а не рису особистості за концептуальною моделлю АНА Ч. Спілберґера.

Описові статистики показників вираженості гніву

Показники	Шкала «Утриманий гнів»		Шкала «Проявлений гнів»		Шкала «Контроль над гнівом»		Загальний рівень гніву	
	N1	N2	N1	N2	N1	N2	N1	N2
Середнє значення	9,83	10,49	8,94	9,39	8,09	8,03	25,69	27,82
Стандартна похибка	0,10	0,16	0,08	0,14	0,07	0,11	0,16	0,23
Довірчий інтервал 95%: нижня межа	9,65	10,10	8,78	9,12	7,95	7,81	25,40	27,37
верхня межа	10,0	10,73	9,11	9,66	8,23	8,25	26,00	28,26
Стандартне відхилення	2,68	2,84	2,37	2,41	2,00	1,99	4,47	4,03
Мінімальне значення	4	4	4	4	3	3	15	15
Максимальне значення	16	16	16	16	12	12	40	40
Медіана	10	10	9	9	8	8	25	27

Примітка: N1 – перший діагностичний зріз (N=786), N2 – другий діагностичний зріз (N=315)

Розподіл емпіричних змінних в обох діагностичних зрізах не відповідав критеріям нормальності (за рахунок поширеності високих і дуже високих значень). Це цілком очікуваний результат, який був помічений багатьма попередніми дослідниками, які вивчали психічні стани українців під час війни. На фоні об'єктивних життєвих негараздів яскраво проявляються такі емоційні стани як обурення, роздратування, розчарування, напруженість, гнів, причому специфіка емоційного реагування значною мірою обумовлена гендерними відмінностями (Tavrovetska & Veldbrekht, 2022).

У попередніх роботах Ч. Спілбергера було відзначено, що високі бали за субшкалами спрямованості гніву назовні та всередину (проявлений та утриманий гнів) важко чітко розрізнити в контексті реакцій на ситуації, які включають сильну фрустрацію або явну несправедливість (Spielberger, 1988). Крім того, індивідуальні способи вираження гніву та вимоги соціального контексту взаємодіють

складним чином, впливаючи на те, як людина реагує на виникнення емоції гніву. Це спостереження безпосередньо відображає поточну ситуацію, коли більшість українців, виснажені хронічним стресом та фрустрацією, щодня стикаються з новими викликами, обумовленими тривалою війною.

Внутрішня структура АЕХ-11 була перевірена за допомогою експлораторного факторного аналізу (метод максимальної правдоподібності з Облімін-обертанням) та конфірмаційного факторного аналізу. Результати ЕФА цілком очікувані, вони відповідають теоретичній моделі, закладеній в основу шкали. Виміри утриманого та проявленого гніву, а також контролю над гнівом є ортогональними та відносно незалежні один від одного. Пункти, котрі увійшли до кожної субшкали, мають достатньо високе факторне навантаження з відповідним фактором, і при цьому не корелюють із суміжними – табл. 6.

Таблиця 6

Факторна структура АЕХ-11 на різних етапах дослідження

Твердження (нумерація оригіналу)	Перший діагностичний зріз (N=786)			Другий діагностичний зріз (N=315)		
Твердження 2	0,476	-0,165	-0,273	-0,093	0,457	-0,287
Твердження 11	0,537	0,077	-0,126	0,104	0,476	-0,214
Твердження 17	0,627	0,208	-0,065	0,152	0,649	0,043
Твердження 20	0,665	-0,110	0,092	-0,135	0,710	0,025
Твердження 6	0,016	0,541	-0,139	0,549	-0,007	-0,081
Твердження 12	-0,286	0,597	0,016	0,721	-0,159	0,033
Твердження 14	0,172	0,492	-0,014	0,620	0,098	-0,023
Твердження 18	0,175	0,611	0,100	0,590	0,169	0,046
Твердження 1	-0,147	0,009	0,560	-0,003	-0,035	0,601
Твердження 8	0,019	0,012	0,703	0,024	0,013	0,711
Твердження 16	0,156	-0,074	0,436	-0,108	0,071	0,423
% сумарної дисперсії	14,5	12,3	10,8	14,7	13,6	11,3

Метод: Maximum likelihood, rotation "Oblimin"

Слід відзначити стабільність факторних навантажень під час двох діагностичних вимірів. Разом з тим, визначені фактори пояснюють не більше 50 % сумарної дисперсії. Отже, на розподіл змінних у вибірці суттєво впливають інші чинники, не враховані в даному інструменті.

ESEM-аналіз дозволяє оцінити якість утвореної трифакторної моделі, тобто перевірити гіпотезу, що кожний фактор асоціюється з певною кількістю змінних. Модель у табл. 7 була розрахована за допомогою модулю SEM у jamovi через оцінювач ML (Maximum Likelihood).

Таблиця 7

Результати ESEM - аналізу

Модель	Кількість тверджень	Chi-sq. (df), p	CMIN (chi-sq alue)/df	CFI	RMSEA	LO90 - HI90	TLI
1 (N=786)	11 (3 factors)	67.4 (25), p=0,000	2,696	0,971	0,046	0,033-0,060	0,935
2 (N=315)	11 (3 factors)	24.9(25), p=0,468	0,996	1,000	0,000	0,000-0,045	1,000

Примітка: Chi-sq. – емпіричне значення статистики Хі-квадрат; df – кількість ступенів свободи; p – рівень значущості; CFI – порівняльний індекс відповідності Бентлера; RMSEA – корінь середньоквадратичної помилки апроксимації; LO90-HI90 – значення довірчого інтервалу RMSEA; TLI – індекс Такера-Льюїса.

Отримані результати засвідчують відповідність скороченої шкали прогностичний тривимірній моделі. Загалом, результати експлораторного факторного аналізу та ESEM-аналізу підтверджують конструктну валідність шкали. Проте, для остаточного висновку щодо внутрішньої структури шкали AEX-11 потрібне повторне опитування у мирний час.

В аналізі психометричних властивостей оригінальних шкал гніву Ч. Спілбергера, проведеному британськими колегами, вказано, що інструмент не охоплює весь спектр можливих способів поведінкового вираження гніву (Schamborg, Tully & Browne, 2016). Це підтверджує і частково пояснює наведені вище результати факторного аналізу. Інші дослідники зауважують, що оцінка вираження гніву за допомогою самозвітів має бути комплексною. Вона може обумовлюватись загальним емоційним досвідом, специфічністю описаних почуттів та обмеженнями самосвідомості (Jasinski et al., 2016). Рекомендовано проводити опитування в комплексі з іншими методиками, зокрема вимірюванням соціальної бажаності відповідей, рівня стресової напруги, тривоги та інших чинників, що визначають фізіологічні та поведінкові реакції гніву.

Перевірка конвергентної валідності показала тісні кореляції показників вираження гніву з аналогічними конструктами методики «Психічне здоров'я дорослих» (табл. 8). Показник проявленого гніву прямо й міцно корелює з показником роздратування, спрямованого назовні ($p < 0,001$). Показник утриманого гніву має прямі кореляції не тільки зі шкалою роздратування, спрямованого всередину (як очікувалось), але й з іншими змінними, що демонструють порушення психоемоційного регулювання, викликані надмірним стресом: роздратування, спрямоване назовні та відчуття занепокоєння. Крім того, оцінка утриманого гніву негативно корелює з показником позитивного ментального здоров'я, з оцінками довіри до світу та до інших людей. Це підтверджує уявлення про утриманий гнів як «токсичний» стан, що спричиняє різноманітні порушення соціального функціонування та психологічного добробуту особистості. У науковій літературі також існує давня традиція пов'язувати інтерналізований або придушений гнів із проблемами соматичного здоров'я, що підтверджено клінічними та психологічними дослідженнями (Speilberger et al., 1988; Van Elderen et al., 1997).

Таблиця 8

Показники конвергентної/дивергентної валідності AEX-11 (N=786)

Показники	Шкала “Проявлений гнів”	Шкала “Утриманий гнів”	Шкала “Контроль над гнівом”	Загальний рівень гніву
Відчуття занепокоєння	0,065	0,267*	-0,322*	0,338*
Роздратування, спрямоване назовні	0,442*	0,242*	-0,440*	0,576*
Роздратування, спрямоване всередину	0,080	0,364*	-0,228*	0,362*
Позитив. ментальне здоров'я	-0,050	-0,312*	0,359*	-0,374*
Довіра до світу	-0,014	-0,320*	0,070	-0,231*
Довіра до інших	-0,131*	-0,358*	0,024	-0,265*

Примітка: *- коефіцієнти кореляції значущі при $p < 0,001$

Шкала «контроль над гнівом» та загальна оцінка рівня вираження гніву негативно корелюють з оцінками занепокоєння та роздратування, що цілком зрозуміло та очікувано. При цьому, показник контролю над гнівом позитивно корелює з оцінкою позитивного ментального здоров'я. Це підтверджує інтерпретацію цього показника як здатності до емоційної саморегуляції (зберігати спокій або швидко заспокоїти себе) в ситуаціях, що провокують роздратування, фрустрацію, агресію та інші активно-негативні переживання. Це є додатковим підтвердженням прогностичної валідності методики.

Загалом, кореляції у табл. 8 підтверджують конвергентну й дивергентну валідність шкали АЕХ-11, а також уточнюють знання про природу результатів опитування та психологічні механізми вираження гніву у важких життєвих обставинах.

Висновки. Скорочена версія шкали вираження гніву АЕХ-11 є зручним, надійним та валідним психометричним інструментом, що дозволяє виміряти різні аспекти стану гніву, в тому числі, в ситуаціях високої психічної напруженості. Вона складається з 11 пунктів, і дозволяє оцінити вираження стану гніву за чотирма параметрами: проявлений гнів (4 пункти), прихований гнів (4 пункти), контроль над гнівом (3 пункти) та загальна оцінка вираження гніву. Експертна оцінка засвідчила високий рівень відповідності оригіналу кожного компонента українськомовного перекладу методики. Шкала має хорошу дискримінативну здатність, достатню внутрішню узгодженість,

підтверджену конвергентну, дивергентну та прогностичну валідність. Результати експлораторного факторного аналізу та ESEM-аналізу підтвердили конструктну валідність шкали – її відповідність тривимірній моделі. Безперечно, шкала АЕХ-11 потребує ревалідації та стандартизації після завершення війни в Україні. Але це не відміняє гострої необхідності розробки та адаптації інструментів для скринінгу емоційних станів саме зараз, коли більшість населення відчуває максимальний рівень стресу та фрустрації, що переходять у хронічну фазу, і потребує відповідної психологічної підтримки.

Подяки та фінансування. Дослідження профінансовано БО “БФ “Бережи себе”. Більшість авторів є учасниками дослідницького проєкту з адаптації психодіагностичних методик, що реалізується вказаною організацією (<https://healthymind.help/>).

Адаптацію цієї методики здійснено авторами з дослідницькою та соціальною метою. На даний момент ми не маємо ліцензії на широке використання цього інструменту, попри наші зусилля щодо її отримання. Ми просимо правовласника зв'язатись з нами для урегулювання питань щодо використання методики.

The authors have adapted this psychometric tool for research and social purposes. At the moment, we do not have a license for the widespread use of this tool, despite our efforts to obtain it. We ask the copyright holder to contact us to resolve issues regarding the use of the tool.

Список використаних джерел

1. Зверєва І. Д., Кияниця З. П., Кузьмінський В. О., Петрочко Ж. В., & Саммон І. (2007). Оцінка потреб дитини та її сім'ї. Київ: Держсоцслужба.
2. Карамушка Л., Терещенко К., & Креденцер О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик “The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)” та “Positive Mental Health Scale (PMH-scale)”. *Організаційна Психологія. Економічна Психологія*, 3(27), 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
3. Савченко, О. В., Петренко, В. В., & Тімакова, А. В. (2023). «Методика довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе (А. Купрейченко): українськомовна адаптація, валідація та стандартизація. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 5, 16-27. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.3>
4. Angerer, P., Siebert, U., Kothny, W., Muhlbaier, D., Mudra, H., & von Schacky, C. (2000). Impact of social support, cynical hostility and anger expression on progression of coronary atherosclerosis. *Journal of the American College of Cardiology*, 36 (6), 1781-1788. [https://doi.org/10.1016/S0735-1097\(00\)00944-X](https://doi.org/10.1016/S0735-1097(00)00944-X)
5. Ayhan, F. (2024). The Association Between Witnessing Interparental Violence and Adolescents' Anger Expression Styles. *Journal of Interpersonal Violence*, 39(7-8), 1649-1675. <https://doi.org/10.1177/08862605231209993>
6. Bailie, J. M., Cole, W. R., Ivins, B., Boyd, C., Lewis, S., Neff, J., & Schwab, K. (2015). The experience, expression, and control of anger following traumatic brain injury in a military sample. *The Journal of head trauma rehabilitation*, 30(1), 12–20. <https://doi.org/10.1097/HTR.000000000000024>

7. Batmaz, M., Yazici, H. G., & Akhan, L. U. (2023). Trait anger - Anger expression style and coping with stress in alcohol and substance use disorders: A randomized and controlled study. *Archives of psychiatric nursing*, 43, 43–49. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.12.018>
8. Bleil, M. E., McCaffery, J. M., Muldoon, M. F., Sutton-Tyrrell, K., & Manuck, S. B. (2004). Anger-related personality traits and carotid artery atherosclerosis in untreated hypertensive men. *Psychosomatic Medicine*, 66(5), 633–639. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000138128.68838.50>
9. Borteyrou, X., Bruchon-Schweitzer, M., Spielberger, C.D. (2008). Une adaptation française du STAXI-2, inventaire de colère-trait et de colère-état de C.D. Spielberger [The French adaptation of the STAXI-2, C.D. Spielberger's State-trait anger expression inventory], *L'Encéphale*, 34(3), 249-255. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2007.06.001>
10. Di Corrado, D., Sagone, E., Buscemi, A., & Coco, M. (2023). The Relationship between Anger Expression and Performance Score in Parents and Coaches: The Mediating Role of Self-Efficacy and Assertiveness. *International journal of environmental research and public health*, 20(7), 5372. <https://doi.org/10.3390/ijerph20075372>
11. Everson, S. A., Kaplan, G. A., Goldberg, D. E., Lakka, T. A., Sivenius, J., & Salonen J. T. (1999). Anger expression and incident stroke: Prospective evidence from the Kuopio ischemic heart disease study. *Stroke*, 30(3), 523-528. <https://doi.org/10.1161/01.str.30.3.523>
12. Gradus Research (2024). Градус українського суспільства під час війни / дев'ята хвиля. <https://gradus.app/uk/open-reports/wartime-survey-ukrainian-society-ninth-wave/>
13. Jasinski, M. J., Lumley, M. A., Latsch, D. V., Schuster, E., Kinner, E., & Burns, J. W. (2016). Assessing Anger Expression: Construct Validity of Three Emotion Expression-Related Measures. *Journal of personality assessment*, 98(6), 640–648. <https://doi.org/10.1080/00223891.2016.1178650>
14. Johnson, E., Spielberger, C., Worden, T. & Jacobs, G. (1987). Emotional and familial determinants of elevated blood pressure in black and white adolescent males. *Journal of psychosomatic research*, 31, 287-300. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(87\)90048-1](https://doi.org/10.1016/0022-3999(87)90048-1)
15. Knight, R. G., Chisholm, B. J., Paulin, J. M., & Waal-Manning, H. J. (1988). The Spielberger Anger Expression Scale: Some psychometric data. *British Journal of Clinical Psychology*, 27(3), 279–281. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1988.tb00792.x>
16. Laitano, H. V., Ely, A., Sordi, A. O., Schuch, F. B., Pechansky, F., Hartmann, T., Hilgert, J. B., Wendland, E. M., Von Dimen, L., Scherer, J. N., Calixto, A. M., Narvaez, J. C. M., Ornell, F., & Kessler, F. H. P. (2022). Anger and substance abuse: a systematic review and meta-analysis. *Revista brasileira de psiquiatria*, 44(1), 103–110. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-1133>
17. Lievaart, M., Franken, I. H., & Hovens, J. E. (2016). Anger Assessment in Clinical and Nonclinical Populations: Further Validation of the State-Trait Anger Expression Inventory-2. *Journal of clinical psychology*, 72(3), 263–278. <https://doi.org/10.1002/jclp.22253>
18. Moscoso, M. S., & Spielberger, C. D. (2011). Cross-cultural assessment of emotions: The expression of anger. *Revista de Psicologia*, 29(2), 343-360. <https://doi.org/10.18800/psico.201102.007>
19. Papadopoulou, A., Papadopoulos, P., Grammatopoulou, E., Kavga, A., Koreli, A., Mantoudi, A., Stamou, A., Gerogianni, G., & Zartaloudi, A. (2023). Depressive Symptoms and Anger Expression Among Survivors After Stroke. *Advances in experimental medicine and biology*, 1425, 257–266. https://doi.org/10.1007/978-3-031-31986-0_24
20. Schamborg, S., Tully R. J., & Browne K. D. (2016). The Use of the State-Trait Anger Expression Inventory-II With Forensic Populations: A Psychometric Critique. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 60(11), 1239-1256. <https://doi.org/10.1177/0306624X15577932>
21. Sommer, I., Lukic, N., Rössler, W., & Ettlin, D. A. (2019). Measuring anger in patients experiencing chronic pain – A systematic review. *Journal of psychosomatic research*, 125, 109778. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2019.109778>
22. Spielberger, C. D. (1988). Manual for the state-trait anger expression inventory (STAXI). Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
23. Spielberger, C. D. (1999). Professional manual for the State-Trait Anger Expression Inventory-2 (STAXI-2). Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
24. Spielberger, C. D., Johnson, E. H. & Jacobs, G. A. (1982). The Anger Expression (AX) Scale. Tampa, FL: University of South Florida.
25. Spielberger, C. D., Johnson, E. H., Russell, S. F., Crane, R. J., Jacobs, G. A., & Worden, T. J. (1985). The experience and expression of anger: Construction and validation of an anger expression scale. In M. A. Chesney and R. H. Rosenman (Eds.), *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders* (pp. 5-30). New York, NY: Hemisphere / McGraw-Hill.
26. Spielberger, C. D., Krasner, S. S., & Solomon, E. P. (1988). The Experience, Expression, and Control of Anger. In: Janisse, M. P. (eds) *Individual Differences, Stress, and Health Psychology. Contributions to Psychology and Medicine* (pp. 89–108). New York, NY: Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4612-3824-9_5

27. Tavrovetska, N., & Veldbrekht, O. (2022). Psychoemotional states of men and women in separation from their families. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 8(4), 26-32. [https://doi.org/10.52534/msu-pp.8\(4\).2022.26-32](https://doi.org/10.52534/msu-pp.8(4).2022.26-32)
28. Tibubos, A. N., Schermelleh-Engel, K., & Rohrmann S. (2020) Short Form of the State-Trait Anger Expression Inventory-2. *European Journal of Health Psychology*, 27(2). <https://doi.org/10.1027/2512-8442/a000049>
29. UIFuture (2023). Звіт за результатами онлайн-дослідження: "Емоційно-психологічний стан українців". Київ: Український інститут майбутнього. <https://uifuture.org/publications/emocijno-psyhologichnyi-stand-ukrayincziv%E0%BF%BC/>
30. Van Elderen, T., Maes, S., Komprou, I., & van der Kamp, L. (1997). The development of an anger expression and control scale. *British Journal of Health Psychology*, 2, 269–281. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8287.1997.tb00541.x>

References

1. Zvierieva I. D., Kyianytsia Z. P., Kuzminskyi V. O., Petrochko Zh. V., & Sammon I. (2007). Otsinka potreb dytyny ta yii simi [Assessment of the needs of the child and their family]. Kyiv: Derzhsozsluzhba. (in Ukrainian)
2. Karamushka L., Tereshchenko K., & Kredentser O. (2022). Adaptatsiia na ukraïnskii vybirsi metodyk "The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)" ta "Positive Mental Health Scale (PMH-scale)" [Adaptation of The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) and The Positive Mental Health Scale (PMH-scale) on the Ukrainian sample]. *Organization psychology. Economic psychology*, 3(27), 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8> (in Ukrainian)
3. Savchenko, O. V., Petrenko, V. V., & Timakova, A. V. (2023). «Metodyka doviry/nedoviry osobystosti do svitu, do inshykh liudei, do sebe (A. Kupreichenko): ukrainomovna adaptatsiia, validyzatsiia ta standartyzatsiia [Methodology of personal trust / mistrust in the world, in other people, in oneself» (A. Kupreichenko): ukrainian language adaptation, validation and standardization]. *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology*, 5, 16-27. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.3> (in Ukrainian)
4. Angerer, P., Siebert, U., Kothny, W., Muhlbaier, D., Mudra, H., & von Schacky, C. (2000). Impact of social support, cynical hostility and anger expression on progression of coronary atherosclerosis. *Journal of the American College of Cardiology*, 36 (6), 1781-1788. [https://doi.org/10.1016/S0735-1097\(00\)00944-X](https://doi.org/10.1016/S0735-1097(00)00944-X)
5. Ayhan, F. (2024). The Association Between Witnessing Interparental Violence and Adolescents' Anger Expression Styles. *Journal of Interpersonal Violence*, 39(7-8), 1649-1675. <https://doi.org/10.1177/08862605231209993>
6. Bailie, J. M., Cole, W. R., Ivins, B., Boyd, C., Lewis, S., Neff, J., & Schwab, K. (2015). The experience, expression, and control of anger following traumatic brain injury in a military sample. *The Journal of head trauma rehabilitation*, 30(1), 12–20. <https://doi.org/10.1097/HTR.0000000000000024>
7. Batmaz, M., Yazici, H. G., & Akhan, L. U. (2023). Trait anger - Anger expression style and coping with stress in alcohol and substance use disorders: A randomized and controlled study. *Archives of psychiatric nursing*, 43, 43–49. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.12.018>
8. Bleil, M. E., McCaffery, J. M., Muldoon, M. F., Sutton-Tyrrell, K., & Manuck, S. B. (2004). Anger-related personality traits and carotid artery atherosclerosis in untreated hypertensive men. *Psychosomatic Medicine*, 66(5), 633–639. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000138128.68838.50>
9. Borteyrou, X., Bruchon-Schweitzer, M., Spielberger, C.D. (2008). Une adaptation française du STAXI-2, inventaire de colère-trait et de colère-état de C.D. Spielberger [The French adaptation of the STAXI-2, C.D. Spielberger's State-trait anger expression inventory], *L'Encéphale*, 34(3), 249-255. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2007.06.001>
10. Di Corrado, D., Sagone, E., Buscemi, A., & Coco, M. (2023). The Relationship between Anger Expression and Performance Score in Parents and Coaches: The Mediating Role of Self-Efficacy and Assertiveness. *International journal of environmental research and public health*, 20(7), 5372. <https://doi.org/10.3390/ijerph20075372>
11. Everson, S. A., Kaplan, G. A., Goldberg, D. E., Lakka, T. A., Sivenius, J., & Salonen J. T. (1999). Anger expression and incident stroke: Prospective evidence from the Kuopio ischemic heart disease study. *Stroke*, 30(3), 523-528. <https://doi.org/10.1161/01.str.30.3.523>
12. Gradus Research (2024). Hradus ukraïnskoho suspilstva pid chas viiny / deviata khvyliia [Degree of Ukrainian society during the war / ninth wave]. <https://gradus.app/uk/open-reports/wartime-survey-ukrainian-society-ninth-wave/>
13. Jasinski, M. J., Lumley, M. A., Latsch, D. V., Schuster, E., Kinner, E., & Burns, J. W. (2016). Assessing Anger Expression: Construct Validity of Three Emotion Expression-Related Measures. *Journal of personality assessment*, 98(6), 640–648. <https://doi.org/10.1080/00223891.2016.1178650>
14. Johnson, E., Spielberger, C., Worden, T. & Jacobs, G. (1987). Emotional and familial determinants of elevated blood pressure in black and white adolescent males. *Journal of psychosomatic research*, 31, 287-300. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(87\)90048-1](https://doi.org/10.1016/0022-3999(87)90048-1)
15. Knight, R. G., Chisholm, B. J., Paulin, J. M., & Waal-Manning, H. J. (1988). The Spielberger Anger Expression Scale: Some psychometric data. *British Journal of Clinical Psychology*, 27(3), 279–281. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1988.tb00792.x>

16. Laitano, H. V., Ely, A., Sordi, A. O., Schuch, F. B., Pechansky, F., Hartmann, T., Hilgert, J. B., Wendland, E. M., Von Dimen, L., Scherer, J. N., Calixto, A. M., Narvaez, J. C. M., Ornell, F., & Kessler, F. H. P. (2022). Anger and substance abuse: a systematic review and meta-analysis. *Revista brasileira de psiquiatria*, 44(1), 103–110. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-1133>
17. Lievaart, M., Franken, I. H., & Hovens, J. E. (2016). Anger Assessment in Clinical and Nonclinical Populations: Further Validation of the State-Trait Anger Expression Inventory-2. *Journal of clinical psychology*, 72(3), 263–278. <https://doi.org/10.1002/jclp.22253>
18. Moscoso, M. S., & Spielberger, C. D. (2011). Cross-cultural assessment of emotions: The expression of anger. *Revista de Psicología*, 29(2), 343–360. <https://doi.org/10.18800/psico.201102.007>
19. Papadopoulou, A., Papadopoulos, P., Grammatopoulou, E., Kavga, A., Koreli, A., Mantoudi, A., Stamou, A., Gerogianni, G., & Zartaloudi, A. (2023). Depressive Symptoms and Anger Expression Among Survivors After Stroke. *Advances in experimental medicine and biology*, 1425, 257–266. https://doi.org/10.1007/978-3-031-31986-0_24
20. Schamborg, S., Tully R. J., & Browne K. D. (2016). The Use of the State-Trait Anger Expression Inventory-II With Forensic Populations: A Psychometric Critique. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 60(11), 1239–1256. <https://doi.org/10.1177/0306624X15577932>
21. Sommer, I., Lukic, N., Rössler, W., & Ettlin, D. A. (2019). Measuring anger in patients experiencing chronic pain – A systematic review. *Journal of psychosomatic research*, 125, 109778. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2019.109778>
22. Spielberger, C. D. (1988). Manual for the state-trait anger expression inventory (STAXI). Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
23. Spielberger, C. D. (1999). Professional manual for the State-Trait Anger Expression Inventory-2 (STAXI-2). Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
24. Spielberger, C. D., Johnson, E. H. & Jacobs, G. A. (1982). The Anger Expression (AX) Scale. Tampa, FL: University of South Florida.
25. Spielberger, C. D., Johnson, E. H., Russell, S. F., Crane, R. J., Jacobs, G. A., & Worden, T. J. (1985). The experience and expression of anger: Construction and validation of an anger expression scale. In M. A. Chesney and R. H. Rosenman (Eds.), *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders* (pp. 5-30). New York, NY: Hemisphere / McGraw-Hill.
26. Spielberger, C. D., Krasner, S. S., & Solomon, E. P. (1988). The Experience, Expression, and Control of Anger. In: Janisse, M. P. (eds) *Individual Differences, Stress, and Health Psychology. Contributions to Psychology and Medicine* (pp. 89–108). New York, NY: Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4612-3824-9_5
27. Tavrovetska, N., & Veldbrekht, O. (2022). Psychoemotional states of men and women in separation from their families. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series “Pedagogy and Psychology”*, 8(4), 26–32. [https://doi.org/10.52534/msu-pp.8\(4\).2022.26-32](https://doi.org/10.52534/msu-pp.8(4).2022.26-32)
28. Tibubos, A. N., Schermelleh-Engel, K., & Rohrmann S. (2020) Short Form of the State-Trait Anger Expression Inventory-2. *European Journal of Health Psychology*, 27(2). <https://doi.org/10.1027/2512-8442/a000049>
29. UIFuture (2023). Report on the results of the online survey: “Emotional and psychological state of Ukrainians”. Kyiv: Ukrainian Institute for the Future. <https://uifuture.org/publications/emoczijno-psychologichnyj-stan-ukrayincziv%E0%BF%BC/> (in Ukrainian)
30. Van Elderen, T., Maes, S., Komproe, I., & van der Kamp, L. (1997). The development of an anger expression and control scale. *British Journal of Health Psychology*, 2, 269–281. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8287.1997.tb00541.x>

Summary

PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF THE SPIELBERGER'S ANGER EXPRESSION SCALE: DIAGNOSTICS IN WARTIME CONDITIONS

Aleksina Nadiia Head of the research project on adaptation of psychodiagnostic methods, CO CF “Take Care”, Ukraine, Master’s student of Psychology, Department of Experimental and Applied Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv
Gerasimenko Olga PsyD (Doctor of Psychology), The Wright Institute, Berkeley, CA, USA, Postdoctoral Fellow, Access Institute for Psychological Services, USA
Savchenko Olena Doctor of Science (Psychology), Professor, Department of Pedagogy and Psychology, Department of General Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv
Lavrynenko Denys Senior Lecturer Department of Pedagogy and Psychology, Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman

Zarubin Illia Master of Psychology, PhD student at the Department of Experimental and Applied Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv

Introduction. The study of anger expression and regulation is particularly relevant in the face of growing social and psychological challenges, especially in the context of military conflict. Uncontrolled anger can lead to aggression, interpersonal conflicts, and negative mental health outcomes, while its constructive management contributes to emotional well-being. The lack of valid tools for assessing this phenomenon in the Ukrainian population complicates timely problem identification and psychological support.

Purpose. The aim of the article is to introduce Ukrainian specialists to the results of the adaptation and validation of the State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI), version AEX-11, and to analyze its psychometric properties.

Methods: A procedure of forward-backward translation was carried out for the inventory, and expert evaluation was used to assess the equivalence between the Ukrainian and English versions. The study involved 786 adults aged 18–75 years, with 315 participants completing the follow-up survey. To evaluate the psychometric properties of the shortened scale, we examined internal consistency (Cronbach's alpha, Guttman's lambda, McDonald's omega, item-rest correlation, split-half method), discriminant validity (Ferguson's delta), and the alignment of empirical data with a three-component structure (EFA, ESEM analysis). To test convergent and divergent validity, correlations between the scale's indicators and those from similar measures (e.g., the "Mental Health of Adults" survey, the Scale for assessing trust in oneself, others, and the world, and the Positive Mental Health Scale) were analyzed.

Results: Based on exploratory factor analysis, 11 items with the best psychometric characteristics (i.e., fitting the factor structure) were selected from the original 20 items, creating the shortened AEX-11 version. The average Ferguson's delta for the scale was 0.75, indicating that the questionnaire effectively discriminates between individuals with high, moderate, and low levels of anger expression. The method exhibited satisfactory internal consistency, with the exception of the anger control subscale. Cronbach's alpha coefficient for the AEX-11 scale was 0.62 (ranging from 0.56 to 0.69 for individual subscales), which can be attributed to the reduced number of items. Item-rest correlation coefficients ranged from 0.27 to 0.50, which are adequate for non-cognitive tests. A follow-up survey conducted four weeks after the first one showed a correlation coefficient between the two measurements of 0.63–0.65 for the three subscales, and 0.68 for the total anger expression score (indicating high test-retest reliability). The factor structure of the shortened scale is stable and confirms the three-component model of the measured construct. Anger expression scores significantly correlate with analogous constructs from other inventories. Specifically, the outward-directed anger expression score correlates directly with irritation directed outward, while the suppressed anger score correlates with inward-directed irritation and anxiety. Additionally, it negatively correlates with positive mental health and trust in the world and other people. The anger control score positively correlates with positive mental health. The empirical data show the questionnaire's sensitivity to the dynamic aspects of anger expression as a reaction to current events. In the Ukrainian sample, the AEX-11 scores exhibited a right-skewed distribution (with high and very high scores being more common), which notably increased over the course of the study. The level of anger expression grew in response to escalating military tensions, intensified shelling of Ukrainian cities, and attacks on civilian infrastructure.

Originality. The research provides a valuable tool for assessing the expression and control of anger, which had not been previously used in Ukraine. Measuring negative emotional states and the ability to control them is crucial in the context of prolonged military aggression and represents the first step toward obtaining qualified psychological support.

Conclusions. The short AEX-11 version is a convenient, reliable, and valid psychometric tool for accurately assessing reactive anger states, which may be triggered by adverse external factors and/or limited emotional self-regulation resources. The scale requires further validation of its internal structure and standardization once the war in Ukraine has ended.

Keywords: emotional state, aggression, aggressiveness, hostility, externalized and internalized anger, anger control, anger suppression, AEX-11.

Концептуалізація – Лавриненко Д.Г., Герасименко О.Г. та Алексіна Н.Ю.

Методика, теоретичне обґрунтування – Лавриненко Д.Г.

Чистка, аналіз даних – Савченко О.В., Зарубін І.С.

Написання та редагування – Савченко О.В., Лавриненко Д.Г., Зарубін І.С.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 28.03.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 29.05.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ФАХІВЦЯ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Алещенко В. І. доктор психологічних наук, професор, заслужений працівник соціальної сфери України, Національний університет оборони України
<https://orcid.org/0000-0003-1560-7318>

Медведев В. К. кандидат військових наук, професор, заслужений працівник освіти України, Національний університет оборони України
<https://orcid.org/0000-0003-1113-5042>

У статті розкрито формування компетентностей у фахівця соціальної роботи у Збройних Силах України в умовах війни. Компетентність розглядається як цілісне інтегративне особистісне утворення, сукупність соціальних знань, умінь, цінностей, досвіду, що забезпечують гармонійну взаємодію людини в погонах і суспільства. Висвітлено особливості соціальної роботи як прикладної діяльності у Збройних Силах України.

Встановлено, що специфічні особистісні властивості соціального працівника, які необхідні йому для здійснення успішної професійної діяльності в умовах війни, тотожні характеристикам і основним компонентам соціальної компетентності. Розроблено пропозиції щодо формування професійної компетентності соціального працівника у Збройних Силах України.

Ключові слова: соціальна робота; соціальний працівник; компетентність; соціальна компетентність; професійні компетентності; професійно-особистісні якості; методи та технології соціальної роботи.

Вступ. Розвиток соціальної роботи в умовах війни в нашій країні, зокрема і в Збройних Силах України (ЗС України) показав необхідність професіоналізації цієї людської практики. Враховуючи реалії минулого та сьогодення, можна стверджувати, що сумлінна, з повною віддачею військова служба громадян значною мірою обумовлюється їх матеріально-побутовими умовами, рівнем соціальної захищеності, підтримки, соціальної адаптації. Отже, діяльність із реалізації встановлених законодавством прав та гарантій військовослужбовців є необхідним та суттєвим фактором якісного вирішення бойових завдань. Теоретично і практично ця діяльність отримала назву «соціальна робота у Збройних Силах».

Соціальна робота у війську визнана у більшості країн світу. Основою цієї спеціальності є прояв гуманного ставлення людини до людини. Фах – соціальна робота дозволяє самореалізуватися тим, хто вміє співчувати, розуміти проблеми інших людей, тим, хто прагне допомогти іншому жити гідно, незважаючи на фізичні обмеження, душевний злам чи життєву кризу.

За світовими стандартами фахівці із соціальної роботи можуть працювати на різних рівнях реалізації соціальної політики держави – на рівні управління, правового захисту, матеріального забезпечення, освіти, безпосередньої практики. Це, в свою чергу, вимагає підвищеної уваги до формування професійних компетентностей

соціального працівника, практичного застосування соціальної роботи у воєнний час.

Метою статті є аналіз тенденцій та чинників, що впливають на затребувані компетентності соціальних працівників та активізують наукову дискусію з приводу переформатування професійного та освітнього стандартів.

Вивчення досвіду соціальної роботи в умовах російсько-української війни, показує, що соціальна підтримка «людині-яка воює» потребує вирішення наступних завдань: розглянути основні етапи, принципи проведення соціальної роботи, здійснити пошук шляхів підвищення її ефективності.

Теоретичне підґрунтя. Формуванню професійної компетентності соціального працівника присвячені дослідження багатьох вітчизняних і зарубіжних учених, зокрема, А. Белінської, В. Бочарової, О. Карпенко, А. Ляшенка, І. Миговича, Г. Попович, В. Сидорова, Є. Холостової та інших. Компетентнісні виміри професії соціальної сфери у своїх наукових доробках також здійснили Т. Веретенко, О. Денисюк, І. Іванова, А. Капська, Л. Тюття. Фахові вимоги до соціального працівника досліджували І. Мигович, Р. Овчарова, Т. Семигіна, особистість фахівця соціальної сфери – у полі наукового доробку Д. Годлевської, Н. Горішної, Н. Зобенько, А. Кунцевської, та інших. Методологічні й теоретичні аспекти розвитку професійної компетентності розглянуті в роботах С. Харченко, В. Докучаєвої, Н. Красової, Н. Ларіонової, Д. Разіної, Е. Зеєра, А. Маркової та інших авторів.

Осмислення соціальної компетентності як умови гармонійної взаємодії особистості із соціальним середовищем здійснено у працях В. Байденка, І. Беха, Н. Бібік, В. Гаврилюк, І. Зимньої, Н. Калініної, О. Кононко, С. Краснокутської, В. Куніциної, Л. Сохань, А. Флієра, А. Хуторського, В. Шахрай. Утім, зазначимо, увага дослідників у більшій мірі сфокусована на різних вікових групах. Розкриттю формування компетентностей у фахівця соціальної сфери у ЗС України в умовах війни приділено недостатньо. Слід зауважити, що питання соціальної компетентності фахівця у галузі соціальної роботи залишилися поза увагою дослідників і не набула цілісного наукового осмислення. Тому у своїй науковій розвідці ми маємо ціль й завдання провести детальний аналіз поняття соціальної компетентності, **співвіднести її з професійними складовими моделі соціального працівника.**

Методи дослідження: для досягнення мети та реалізації визначених завдань використовувалися такі методи наукового дослідження: теоретичні - аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукової літератури, класифікація і систематизація теоретичних та емпіричних даних; анкетування, бесіди, спостереження.

Результати і обговорення. Реалії воєнного часу змінили умови та практики соціальної роботи, відповідно змістивши акценти у затребуваних компетентностях соціальних працівників. В останні роки їх перелік та формування були у фокусі уваги науковців в контексті розробки професійних та освітніх стандартів. З 2019 року на законодавчому рівні МОН України затвердило систему стандартів з кожного рівня освіти за спеціальністю «Соціальна робота». Ці стандарти містять у собі вимоги до компетентності, програмних результатів навчання та системи їх діагностики.

Компетентний соціальний працівник зобов'язаний володіти методами, прийомами, технологіями соціальної роботи, а також вміннями, необхідними для їх застосування у ЗС України.

Компетентність представляється інтегральним поняттям, у якому можна виділити кілька рівнів: *компетентність* – як здатність до інтеграції знань і навичок і їх використання в умовах вимог зовнішнього середовища, що швидко змінюються; *концептуальна компетентність*; *компетентність в емоційній сфері*, в області сприйняття; *компетентність в окремих сферах діяльності*, зокрема у ЗС України. Розглядаючи соціальну роботу як складний процес, що потребує ґрунтовних знань в

різних сферах суспільного життя, слід наголосити, що її ефективність багато в чому залежить від самого соціального працівника, його вмінь, досвіду, особистісних якостей, тобто від його професіоналізму.

На сьогодні висококваліфікованих спеціалістів соціальної роботи, які могли б професійно здійснювати роботу з діагностики і прогнозування соціальних процесів у війську в умовах воєнного стану, надавати профілактичну, соціалотерапевтичну, психологічну, педагогічну і правову допомогу різним категоріям військовослужбовців у ЗС України не вистачає. Це значною мірою пояснюється тим, що професійна підготовка фахівців соціальної роботи для військ тільки розпочалася у Національному університеті оборони України, Військовому інституті ВІКНУ ім. Тараса Шевченка і пов'язана із певними труднощами, які зумовлені, насамперед, відсутністю як практичного досвіду роботи в цій галузі, так і вагомих науково-методичних розробок з актуальних питань соціальної роботи і відповідної підготовки викладачів у даній сфері.

Головним вектором у підготовці фахівців соціальної сфери ЗС України на сьогоднішній день без сумніву є *освіта*, що передбачає впровадження інноваційних процесів, перегляду традиційних підходів до формування особистості фахівця, його особистісного розвитку та соціальної адаптації. Відповідно до Закону України «Про соціальні послуги» одним із чинників, що можуть зумовити складні життєві обставини, є шкода, завдана бойовими діями, збройним конфліктом чи тимчасовою окупацією. Згідно з Указом Президента України від 24.12.2022 № 64/2022 в Україні введено воєнний стан у відповідь на початок російсько-української війни. У зв'язку з бойовими діями, які веде росія проти України, органи місцевого самоврядування зіткнулись з проблемою, в тому числі, забезпечення надання якісних соціальних послуг своїм громадянам.

Проблема забезпечення кадрами потрібної компетентності соціальних служб органів військового управління, у військових частинах в умовах воєнного стану залишається актуальною для ЗС України.

Соціальна робота належить до виду діяльності, яка виникла у другій половині XIX століття і розвивається на основі потреби сучасного суспільства щодо створення оптимальної системи соціальної допомоги

населенню, соціального захисту військовослужбовців та членів їхніх сімей. Для здійснення цієї діяльності, досягнення визначеної мети у ЗС України створені відповідні органи управління, яким необхідно мати професійно підготовлені кадри

Соціальний працівник - це фахівець з вищою освітою у сфері соціальної роботи, який вміє її організувати та надає соціальні послуги; це соціолог, соціальний психолог та менеджер, що налагоджує роботу з людьми; соціальний педагог і консультант з соціальних питань; посередник між державою, бізнесом і суспільством; конфліктолог, який вміє вести переговори, здійснювати консультаційну діяльність, сприяти врегулюванню конфліктних ситуацій; експерт з соціальних проблем окремих людей і різних груп, здатний захищати їх права та інтереси; фахівець із планування й впровадження соціальних послуг у державних та недержавних організаціях, експерт з управління проектами в українських та міжнародних лікувально-оздоровчих центрах, благодійних фондах.

Отже, соціальний працівник - професійно підготовлений фахівець, який має необхідну кваліфікацію у сфері соціальної роботи та виконує різноманітні її види. Перш за все, це людина що здатна організувати соціальну роботу у військових колективах різного рівня (тактичний, оперативний та стратегічний), людина, яка внаслідок своїх посадових і професійних обов'язків надає всі (або окремі) види соціальної допомоги в подоланні людиною, сім'єю або групою людей проблем, що виникають у них. Тобто у широкому розумінні це фахівець, що усвідомлює, що соціальна робота як сфера діяльності або коло питань, має широкі та глибокі знання та досвід, що дозволяють йому судити про щось компетентно, висловлювати обґрунтовані авторитетні судження. З іншого боку, компетентність може розглядатися як здатність випускника ЗВО (ВВНЗ) успішно соціалізуватися, провадити професійну та/або подальшу навчальну діяльність (Закон України «Про освіту», ст. 1-а).

Випускник ВВНЗ за будь якою спеціальністю (тактичного, оперативного та стратегічного рівнів) має бути здатним соціалізуватися, а випускник за спеціальністю «соціальна робота», додатково має бути здатним:

- вміло оперувати законами України, знати правові аспекти соціального захисту;
- створювати програми та механізми виходу із кризових ситуацій;
- уміти спілкуватися та надавати інформацію, оцінювати потреби та представляти інтереси людини;
- забезпечувати якісне обслуговування клієнтів у різних соціальних закладах;

- аналізувати й оцінювати соціальні процеси і суспільні проблеми;

- створювати “мережу допомоги” та керувати процесом допомоги. Таким чином, офіцери - випускники усіх рівнів військової освіти мають бути компетентними у цьому важливому напрямку їх діяльності.

Соціальній роботі у збройних силах більшості провідних держав світу приділяється велика увага. Так керівництво США розглядає дотримання соціально-правового статусу військовослужбовців як обов'язкову умову, яка сприяє тому, щоб служба в збройних силах вважалася найпрестижнішою та привабливою діяльністю.

У ФРН, Великобританії, Франції та Польщі військовослужбовці мають широкі соціальні гарантії та можливості для захисту своїх соціальних прав. Система їх матеріального забезпечення характеризується гнучкістю й пристосованістю до змін та інфляційних процесів. Для цих країн характерний комплексний підхід до розв'язання проблем соціального характеру у сфері оборони: забезпечення компенсацій у зв'язку зі специфікою військової служби та рівня доходів, вищого за середній у країні, щоб гарантувати не лише кількісне, а й якісне комплектування збройних сил.

Для зазначеної роботи у ЗС країн НАТО передбачено відповідні сили та засоби. Так базова організаційна структура штабу тактичної ланки включає підрозділ особового складу (S1). Він призначений для організації і ведення кадрової роботи, морально-психологічного впливу (МПВ) на особовий склад та забезпечення комплектування підрозділів особовим складом. Його основними завданнями є: організація та ведення обліку бойового і чисельного складу; збір, узагальнення, аналіз та відображення даних щодо укомплектованості особовим складом та стан морально-психологічного забезпечення підрозділів; організація планування комплектування і поповнення підрозділів особовим складом; проведення розрахунків, підготовка та надання пропозицій командирів для вироблення варіанту бою (дій); участь у розробленні бойових документів в частині, що стосується морально-психологічного забезпечення та комплектування особовим складом; організація та здійснення морально-

психологічного забезпечення підрозділів; збір, вивчення, аналіз та відображення соціально-політичної обстановки в районі постійної дислокації підрозділів та районі ведення бою (дій); ведення обліку радіоактивного опромінювання особового складу; підготовка і надання у вищий штаб донесень з обліку особового складу, озброєння і бойової техніки. Крім того, на штаб покладається персональний облік втрат в особовому складі, контроль за дотриманням правил поховання загиблих у бою і померлих військовослужбовців, облік місць їх поховання і оповіщення про це військових комісаріатів або сімей. Таким чином, в одному підрозділі зосереджено усю роботу з людьми, відповідальність за її результати та запроваджується єдність у роботі штабів різних ланок управління, їх взаємосумісність із штабами збройних сил країн – членів НАТО.

Для України є корисним досвід зазначених європейських країн. Соціальна робота у ЗС України організується і проводиться з метою створення соціальних умов для ефективного виконання особовим складом своїх службових обов'язків в ході бойової діяльності військ (сил); практичної реалізації соціальних гарантій військовослужбовців і членів їх сімей, передбачених законами та іншими нормативно-правовими актами.

Компетентності, які набуваються під час навчання в ВВНЗ:

здатність організовувати соціальну роботу у військах (силах);

здатність організовувати моніторинг соціальних процесів у військових частинах (підрозділах) та прогнозувати їх зміни, вивчати та аналізувати соціальні потреби і запити особового складу, запобігати виникненню випадків соціальної напруженості у військових колективах та нейтралізувати їх;

здатність визначати межі компетенції та повноважень посадових осіб органу військового управління (військової частини) щодо вирішення соціальних проблемних питань особового складу;

формулювати пропозиції командирам (начальникам) з питань своєчасного реагування на потреби та запити військовослужбовців та членів їхніх сімей.

Результати навчання:

вміти організовувати соціальну роботу у військах (силах), військових частинах (підрозділах);

організовувати моніторинг соціальних процесів у військових частинах (підрозділах) та прогнозувати їх зміни; вивчати та аналізувати соціальні потреби і запити особового складу; запобігати виникненню випадків соціальної напруженості у військових колективах та нейтралізувати їх.

Він також має визначати межі повноважень посадових осіб органу військового управління (військової частини) щодо вирішення соціальних проблемних питань особового складу, формулювати пропозиції командирам (начальникам) з питань своєчасного реагування на потреби та запити військовослужбовців та членів їхніх сімей.

Професійна компетентність може розглядатися і як комплексний показник, що характеризує професійний рівень фахівця, і як сукупність певних професійних і особистісних якостей фахівця, необхідних йому для здійснення ефективної діяльності. У статті ми спираємось на визначення компетентності як інтегральної характеристики, що визначає здатність фахівця вирішувати професійні завдання, використовуючи знання, життєвий та професійний досвід, спираючись на власні цінності та здібності.

Необхідно завжди пам'ятати, що від рівня професійної компетентності фахівця соціальної роботи багато в чому залежить її ефективність, якість військової служби.

ефективно використовувати принципи та методи соціальної діагностики для вивчення соціальних процесів, визначення проблемних питань соціального характеру.

аналізувати стан нормативно-правової бази соціального та правового захисту військовослужбовців, членів їх сімей, працівників ЗС України, надавати пропозиції щодо потреби у внесенні змін до нормативно-правових актів.

вести соціальний паспорт військової частини (підрозділу).

організовувати проведення заходів соціальної адаптації військовослужбовців та членів їх сімей до умов проходження військової служби у військовій частині (підрозділі), а також до цивільного життя перед звільненням.

опрацьовувати звернення громадян, готувати в межах компетенції відповіді на звернення.

Важливою компетентністю також є здатність здійснювати моніторинг,

прогнозувати динаміку розвитку соціальних процесів у військовій частині (підрозділі), визначати шляхи вирішення основних проблем військових підрозділів (колективів), виявляти та забезпечувати соціальну підтримку осіб, які потребують додаткового соціального захисту.

Розглянемо компетентності соціального працівника загального профілю у США (Рада США з освіти у галузі соціальної роботи).

1. Уміння виявляти та оцінювати ситуацію, коли вимагається розпочати, посилити, відновити, захистити чи довести до логічного завершення стосунки між людьми чи соціальними інститутами.

2. Уміння оцінювати проблему, поставлену мету і способи її досягнення, вміти розробити план дій, який сприяє відновленню або розвитку життєвих ресурсів і благополуччя людини.

3. Уміння стимулювати індивіда до розв'язання проблем, уникнення стресів, здатності до розвитку.

4. Уміння бути посередником між клієнтами та організаціями, структурами, що забезпечують людей ресурсами, послугами і можливостями.

5. Уміння ефективно втручатися у процес розв'язання проблем найбільш дискримінованих і вразливих верств населення.

6. Уміння сприяти ефективному й гуманному функціонуванню систем, організацій, які забезпечують людей послугами, ресурсами і можливостями.

7. Уміння браги активну участь у створенні нових систем послуг, ресурсів і можливостей, враховуючи запити споживачів послуг, прагнути нейтралізувати ті організації, які стали перешкодою для споживачів послуг.

8. Уміння оцінювати ступінь втручання і досягнутих змін.

9. Уміння постійно оцінювати своє професійне зростання і розвиток шляхом аналізу поведінки і набутих навичок.

10. Уміння сприяти вдосконаленню послуг, розвиваючи базу професійних знань і підтримуючи стандарти й етичні норми професії.

Такий системний погляд на результат компетентностей дозволяє спрямовувати діяльність соціального працівника на досягнення визначених цілей. Він має **вміти**: • аналізувати реальний стан соціальної роботи; • формувати особистісне бачення процесу становлення та

розвитку спеціаліста з соціальної роботи; • виявляти та досліджувати соціальні проблеми у суспільстві, місті, групі чи в окремих клієнтів; • застосовувати інтерактивні й аналітичні навички для вирішення проблем різних рівнів; • правильно обирати методи та технології надання допомоги клієнтам відповідно до їх проблем і потреб; • вибудовувати професійну дистанцію при роботі з клієнтами; • працювати з людьми різних вікових, професійних, соціальних, груп, а також із людьми, що мають особливі потреби; • адекватно застосовувати етичні принципи соціальної роботи; • користуватися різноманітними інформаційними ресурсами соціальної роботи з метою підвищення особистого освітньо-кваліфікаційного рівня.

Наведемо деякі розуміння вітчизняних вчених поняття *«соціальна компетентність особистості»*. В. Шахрай розглядає його як цілісне інтегративне особистісне утворення, сукупність соціальних знань, умінь, цінностей, досвіду, що забезпечують гармонійну взаємодію людини і суспільства (насамперед шляхом засвоєння провідних соціальних ролей, ефективного вирішення соціально-проблемних ситуацій), самореалізацію та соціальну творчість, відображаючи якісний ступінь соціалізованості індивіда (Шахрай, 2012, с. 53).

На думку дослідниці Л. Лепіхової, під соціальною компетентністю в психологічній науці розуміється наявність упевненої поведінки, при якій різні навички відносин з людьми є автоматизованими й дають можливість мобільно змінювати свою поведінку залежно від ситуації. В основі складових цієї якості виділяються: здатність брати на себе відповідальність, брати участь у прийнятті рішень і регулювати конфлікти у різнокультурному суспільстві, що включає в себе розуміння відмінностей між культурами, повагу та здатність жити з людьми інших культур, бажання і здатність до саморозвитку й самонавчання (Лепіхова, 2004).

Компетентність у визначеній галузі – це поєднання відповідних знань, досвіду і здібностей, що дають змогу обґрунтовано судити про цю сферу й ефективно діяти в ній (Даценко, 2012, с. 30). Серед інших виокремлюють соціальну компетентність особистості. Остання охоплює різні сфери людської діяльності: навчальну, професійну, власне соціальну взаємодію, є однією з істотних передумов продуктивної міжособистісної взаємодії в усіх її проявах. Сьогодні формування соціально компетентної особистості постало як одне з головних завдань успішного функціонування сучасного суспільства та важливий спосіб реалізації індивіда в соціальному бутті, становлення його суб'єктності.

Професійна компетентність визначається не просто як сума знань, необхідних для надання професійної допомоги і послуг окремим особам, групам, організаціям, громадянам, а як певний рівень професіоналізму, невіддільний від сукупності особистісних якостей психологічних характеристик, які сприяють створенню індивідуального «професійного почерку», професійного стилю. Компетентність слід розглядати як характеристику, що визначає здатність фахівця вирішувати професійні завдання, використовуючи знання, життєвий та професійний досвід, спираючись на власні цінності та здібності.

Необхідно зрозуміти яка ж структура професійної компетентності спеціаліста соціальної сфери. Одні наголошують на компетентності сприйняття, взаємодії, комунікабельності, інші вважають, що професійна компетентність соціальних працівників – це соціально-педагогічні знання і уміння, соціально-наукові знання та професійним інструментарієм.

За основу можна взяти визначення професійної компетентності соціального працівника американськими вченими, котрі вважають, що вона є поєднанням кількох видів: наукової, інструментальної, інтегративної, адаптативної та комунікативної (класифікація за напрямками діяльності).

Прихильники теоретичної підготовки, на базі якої відточуються практичні навички під час діяльності в реальних умовах, науковці Великобританії виокремлюють три групи умінь і навичок: комунікативні, інструментальні, аналітичні.

На сьогодні фахівець соціальної сфери виконує свої ролі, працюючи в соціальних службах установ, органів управління, військових частин, підприємств і організацій різних відомств, в освітніх, культурних і медичних установах, будинках, мікрорайонах або зонах соціального обслуговування сімей, а також займаючись приватною практикою. Дії фахівця в його професійних ролях представляють сукупність конкретних операцій, необхідних для реалізації цілого ряду професійних функцій.

Карпенко О. зазначає, що соціальний працівник реалізовує названі функції не лише при роботі з окремим клієнтом, а й у роботі з групою, громадою за місцем проживання, національними меншинами, з певними

категоріями населення, лікарнях, центрах реабілітації, у притулках і відділеннях соціальної допомоги (Карпенко, 2007, с. 157). Це спеціаліст, який може працювати на різних рівнях реалізації соціальної політики держави – на рівні управління, матеріально-технічного і правового забезпечення, освіти, охорони здоров'я і безпосередньо практики соціальної роботи. Крім того, соціальний працівник має бути учасником спільної діяльності, організатором цієї діяльності, він своєрідний духовний наставник, який веде людину протягом тривалого часу, здійснює супровід, піклується про формування суспільних цінностей в соціумі. Одночасно він і соціальний терапевт, попереджуючий та вирішуючий конфліктні ситуації. Це дозволяє говорити про фахівця соціальної сфери, як про цілісний суб'єкт професійної діяльності. Структура особистісного потенціалу при цьому включає такі компоненти:

- а) професійні знання, вміння і навички (кваліфікаційний матеріал);
- б) інтелектуальні здібності (освітній потенціал);
- в) працездатність (психофізіологічний потенціал);
- г) креативні здібності (творчий потенціал);
- д) готовність до співпраці і взаємодії (комунікативний потенціал);
- е) ціннісно-мотиваційна сфера (морально-етичний потенціал).

Особливої уваги заслуговує така властивість, як спрямованість особистості на іншу людину. Професійні важливі особистісні якості соціального працівника:

- здатність стати лідером;
- життєвий оптимізм;
- гарна пам'ять та здатність навчати інших.

Холостова Е. виділяє три групи особистісних якостей соціального працівника [2]:

- психологічні характеристики, що являються елементом здатності до даного виду діяльності;
- психолого-педагогічні якості, орієнтовані на вдосконалення соціального працівника як особистості;
- психолого-педагогічні якості, направлені на створення ефекту особистісної харизми.

Сьогодні проблеми забезпечення кадрами відповідної компетентності соціальних служб не приділяється достатньо уваги як у науковому полі, так і в публічному обговоренні. Метою підготовки фахівців із соціальної роботи в умовах війни є забезпечення кадрами системи соціальних служб на всіх рівнях, що зараз відчутно трансформується через зміни, спричинені війною та її наслідками.

Про розуміння важливості спонукання людей до захисту (битися, йти в бій) за державу у 1802 році наголошував Наполеон Бонапарт: «Потрібно вказати їм напрям и мати засіб це зробити». Напрямок визначає політика, а засобом є соціальна робота. Також до значимих внутрішніх стимулів відносять можливість постійного прояву самостійності, ініціативи і творчості в роботі. До зовнішніх стимулів належить суспільне визнання важливості професії соціального працівника, усвідомлення необхідності її здійснення для підвищення соціального здоров'я і благополуччя громадян, прояв поваги з боку оточуючих.

Отже, професійна компетентність фахівця із соціальної роботи обумовлена сукупністю його професійних знань, умінь, навичок; комплексом психологічних особливостей та професійно важливих якостей та здібностей. Здатність досягати найвищих успіхів в професійній діяльності багато в чому залежить від самооціночних здібностей (самоконтроль, самовдосконалення, самоосвіта). Фахівець повинен бути психологічно готовим до діяльності в соціальній сфері, мати сформоване професійне мислення, вміти самостійно аналізувати конкретну ситуацію, оцінювати можливі наслідки та брати відповідальність за обрані.

Висновки. 1. Результати дослідження дозволяють дійти висновку, що для досягнення мети соціальної роботи у військових колективах, її ефективний вплив

на бойову діяльність військ потрібен системний підхід, що включає створення структур, які зосереджують усю роботу з людьми в одному підрозділі (на кшталт S1) та перегляд змісту компетентностей у ВВНЗ, які мають визначені цілі (уміння оцінювати ступінь втручання і досягнутих змін). І саме це потрібно враховувати при створенні сучасних компетентнісних моделей.

2. Розробка компетентнісної моделі фахівця в сфері соціальної роботи стимулює подальші зміни в системі вищої військової освіти, перш за все щодо модернізації змісту і технологій навчання. Соціальний працівник, який не одержав спеціальних і наукових знань щодо роботи з тією чи іншою категорією населення (військового колективу), не може приступати до професійної діяльності. Однак при наявності необхідних знань, фахівець повинен удосконалювати свої практичні навички, оскільки об'єкт на який спрямована діяльність постійно змінюється.

3. Завдання фахівця із соціальної роботи полягає у тому, щоб допомогти людині, що опинилася в скрутному становищі, знайти себе, своє місце в нових соціальних відносинах, і комунікації є важливим інструментом у цьому процесі.

Отже, компетентність є визначальною умовою успіху діяльності соціального працівника та показником його можливостей. Поняття «компетентність соціального працівника» складається з наявних у майбутнього фахівця соціальної сфери професійних знань, умінь та навичок, особистісних якостей, вміння застосовувати здобуті знання, вміння та навички на практиці. Рівень компетентності соціального працівника визначається ступенем сформованості всіх цих елементів, їх вдалому поєднанні.

Перспективи подальших досліджень. Соціальна робота відіграє важливу роль в реабілітації учасників бойових дій, тому важливо досліджувати та розвивати цей важливий напрямок роботи. На наш погляд, нові розвідки доцільно спрямувати на розроблення сучасної Концепції розвитку соціальної роботи у ЗС України.

Список використаних джерел

1. Андрющенко, А., & Горбунова-Рубан, С. (2019). Підготовка соціальних працівників в Україні: проблеми та шляхи їх вирішення. *SOCIOPROSTIR: міждисциплінарний електронний збірник наукових праць з соціології та соціальної роботи*. (8), 35–40. URL: <https://periodicals.karazin.ua/socioprostir/article/view/12776>
2. Герасименко, О. В. & та ін. (2023). Соціальний супровід військовослужбовців Збройних Сил України та членів їх сімей: практичні аспекти діяльності посадових осіб військових частин, територіальних центрів комплектування та соціальної підтримки: методичний посібник. Київ.: НДЦГП ЗС України, 130 с.

3. Гусак, Н. Є., & Нескородяна, О. П. (2016). Військові соціальні працівники в Сполучених Штатах Америки. *Наукові записки НаУКМА*. (188). URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a47cba95-ac1f-4740-80ed-2648751abd0a/content>
4. Загребельний В., (2023). Триває підготовка до першого набору курсантів за фахом «Соціальна робота у військах (силах)». URL: <https://armyinform.com.ua/2023/07/03/tryvaye-pidgotovka-do-pershogo-naboru-kursantiv-za-fahom-soczialna-robota-u-vijskah-sylah/>
5. Загребельний В., (2023). Соціальна підтримка військовослужбовців та їхніх сімей – це питання, яке завжди на часі. URL: <https://armyinform.com.ua/2023/04/22/soczialna-pidtrymka-vijskovosluzhbovciv-ta-yihnih-simej-cze-pytannya-yake-zavzhdy-na-chasi/>
6. Карпенко, О. Г. (2007). Професійна підготовка соціальних працівників в умовах університетської освіти: науково-методичний та організаційно-технологічний аспекти. [Монографія]. Дрогобич : Коло. 374 с.
7. Логвінова, О., & Рассказова, О. (2021). Соціальна робота з військовослужбовцями та їхніми сім'ями в умовах тривалого конфлікту на сході України. *Соціальна робота та соціальна освіта*, (2 (7)), 61–72.
8. Мак Кензі Б., (2003, 5–7 червня). До питання проведення ефективної практичної соціальної роботи в Україні: існуючі проблеми освіти в галузі соціальної роботи. *Реформування соціальних служб в Україні: сучасний стан та перспективи*. матер. Міжн. наук.-практ. конф., 2003, Львів, 10–20.
9. Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю: Закон України від 17.01.2019р. №2671-VIII. Відомості Верховної Ради України. 2001. ст. 213.
10. Садрицька, С. В. (2022). Професійні компетентності соціальних працівників: зміна пріоритетів в умовах війни. *SOCIOPROSTIR: міждисциплінарний електронний збірник наукових праць з соціології та соціальної роботи*, (12). 14–23. <https://doi.org/10.26565/2218-2470-2022-12-02>
11. Семігіна, Т. В., & Пожидаєва, О. В. 2(020). Формування компетентностей соціальних працівників: міжнародна та локальна практика. *Репрезентація освітніх досягнень, мас-медіа та роль філології у сучасній системі наук : колективна наукова монографія*. Вінниця, 47–63.
12. Шахрай, В. М., (2012.) Формування соціальної компетентності особистості як умови її якісної взаємодії з суспільством. *Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка*. (7 (242), Ч. II. 53–59.
13. Hassan, A. (2012). Social work practice with the military. *John Wiley & Sons*, 412 p.
14. Munson, C. (1999). Social work practice in the military. London and New York: Routledge, 358 p.
15. Rubin, A. (2013). Handbook of military social work. *John Wiley & Sons*, 608 p.

References

1. Andriushchenko, A., & Horbunova-Ruban, S. (2019). Pidhotovka sotsialnykh pratsivnykiv v Ukraini: problemy ta shliakhy yikh vyrishennia. [Training of social workers in Ukraine: problems and ways to solve them]. *SOCIOPROSTIR: mizhdystsyplinarnyi elektronnyi zbirnyk naukovykh prats z sotsiolohii ta sotsialnoi roboty*. (8), 35–40. URL: <https://periodicals.karazin.ua/socioprostir/article/view/12776> (in Ukrainian)
2. Herasymenko, O. V. & ta in. (2023). Sotsialnyi suprovod viiskovosluzhbovtiv Zbroinykh Syl Ukrainy ta chleniv yikh simei: praktychni aspekty diialnosti posadovykh osib viiskovykh chastyn, terytorialnykh tsentriv komplektuvannia ta sotsialnoi pidtrymky [Social support of servicemen of the Armed Forces of Ukraine and members of their families: practical aspects of the activities of officials of military units, territorial centers of recruitment and social support]: metodychnyi posibnyk. Kyiv.: NDTsHP ZS Ukrainy, 130 s. (in Ukrainian)
3. Husak, N. Ye., & Neskordiana, O. P. (2016). Viiskovi sotsialni pratsivnyky v Spoluchenykh Shtatakh Ameriky [Military social workers in the United States of America]. *Naukovi zapysky NaUKMA*. (188). URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a47cba95-ac1f-4740-80ed-2648751abd0a/content> (in Ukrainian)
4. Zahrebelnyi V., (2023). Tryvaie pidhotovka do pershoho naboru kursantiv za fakhom «Sotsialna robota u viiskakh (sylakh)» [Preparation for the first recruitment of cadets in the specialty "Social work in the military (forces)" continues] URL: <https://armyinform.com.ua/2023/07/03/tryvaye-pidgotovka-do-pershogo-naboru-kursantiv-za-fahom-soczialna-robota-u-vijskah-sylah/> (in Ukrainian)
5. Zahrebelnyi V., (2023). Sotsialna pidtrymka viiskovosluzhbovtiv ta yikhnikh simei – tse pytannia, yake zavzhdy na chasi [Social support for servicemen and their families is a question that is always timely]. URL: <https://armyinform.com.ua/2023/04/22/soczialna-pidtrymka-vijskovosluzhbovciv-ta-yihnih-simej-cze-pytannya-yake-zavzhdy-na-chasi/> (in Ukrainian)
6. Karpenko, O. H. (2007). Profesiina pidhotovka sotsialnykh pratsivnykiv v umovakh universytetskoï osvity: naukovo-metodychnyi ta orhanizatsiino-tekhnologichnyi aspekty [Professional training of social workers in the conditions of university education: scientific-methodical and organizational-technological aspects]. [Monohrafiia]. Drohobych : Kolo. 374 s. (in Ukrainian)
7. Lohvinova, O., & Rasskazova, O. (2021). Sotsialna robota z viiskovosluzhbovtivamy ta yikhnimy simiamy v umovakh tryvaloho konfliktu na skhodi Ukrainy [Social work with military personnel and their families in the conditions of the long-term conflict in the east of Ukraine]. *Sotsialna robota ta sotsialna osvita*, (2 (7)), 61–72. (in Ukrainian)

8. Mak Kenzi B., (2003, 5–7 chervnia). Do pytannia provedennia efektyvnoi praktychnoi sotsialnoi roboty v Ukraini: isnuvachi problemy osvity v haluzi sotsialnoi roboty [On the issue of effective practical social work in Ukraine: existing problems of education in the field of social work]. Reformuvannya sotsialnykh sluzhb v Ukraini: suchasnyi stan ta perspektyvy: mater. Mizhn. nauk.-prakt. konf., 2003, Lviv., 10–20. (in Ukrainian)
9. Pro sotsialnu robotu z simiamy, ditmy ta moloddiu: Zakon Ukrainy vid 17.01.2019r. №2671-VIII. Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy. 2001. st. 213. (in Ukrainian)
10. Sadrytska, S. V. (2022). Profesiini kompetentnosti sotsialnykh pratsivnykiv: zmina prioritetiv v umovakh viiny [Professional competencies of social workers: changing priorities in war conditions]. SOCIOPROSTIR: mizhdystsyplinarnyi elektronnyi zbirnyk naukovykh prats z sotsiologii ta sotsialnoi roboty., (12). 14–23. <https://doi.org/10.26565/2218-2470-2022-12-02> (in Ukrainian)
11. Semyhina, T. V., & Pozhydaieva, O. V. 2(020). Formuvannya kompetentnosti sotsialnykh pratsivnykiv: mizhnarodna ta lokalna praktyka [Formation of competences of social workers: international and local practice]. Rerezentatsiia osvitynikh dosiahnen, mas-media ta rol filolohii u suchasni systemi nauk : kolektyvna naukova monohrafiia. Vinnytsia, 47–63. (in Ukrainian)
12. Shakhrai, V. M., (2012.) Formuvannya sotsialnoi kompetentnosti osobystosti yak umovy yii yakisnoi vzaiemodii z suspilstvom [The formation of the social competence of an individual as a condition for its high-quality interaction with society]. Visnyk LNU im. T. Shevchenka. (7 (242), Ch.II. 53–59. (in Ukrainian)
14. Munson, C. (1999). Social work practice in the military. London and New York: Routledge, 358 p.
15. Rubin, A. (2013). Handbook of military social work. John Wiley & Sons, 608 p.

Summary

FORMATION OF SOCIAL WORK SPECIALIST COMPETENCES IN WAR CONDITIONS

*Aleshchenko V. Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Honored Worker of the Social Sphere of Ukraine,
National Defense University of Ukraine*

*Medvedev V. Candidate of Military Sciences, Professor,
Honored Worker of Education of Ukraine,
National Defense University of Ukraine*

Introduction. The article reveals the formation of social work specialist competencies in the Armed Forces of Ukraine in war conditions. Competence is considered as a holistic integrative personal formation, a set of social knowledge, skills, values, experience, which ensure harmonious interaction of a person in uniform and the society. The features of social work as an applied activity in the Armed Forces of Ukraine are highlighted.

Purpose. The aim of the article is to analyze trends and factors that affect the in-demand competencies of social workers and intensify the scientific discussion on the reformatting of professional and educational standards.

Methods. To achieve the goal and to implement the defined tasks, the following methods of scientific research were used: theoretical - analysis, synthesis, comparison, generalization of scientific literature, classification and systematization of theoretical and empirical data; questionnaires, conversations, observations.

Originality. The article presents a detailed analysis of the concept of social competence with correlation to the professional components of the social worker model.

Conclusion. It is established that the specific personal properties of a social worker, which are necessary for him to carry out successful professional activities in war conditions, are identical to the characteristics and main components of social competence. Proposals are developed for the formation of professional competence of a social worker in the Armed Forces of Ukraine.

Key words: social work; social worker; competence; social competence; professional competencies; professional and personal qualities; methods and technologies of social work.

Концептуалізація, моделювання – Аleshchenko B.I.

Методика, формальний аналіз – Medvedev B.K.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 12.02.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 24.04.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ТВОРЧОГО ПОШУКУ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ ДЕВІАНТНИХ СТЕРЕОТИПІВ ПОВЕДІНКИ

Бабаджанова А. Н. кандидатка психологічних наук,
керівниця відділу освітніх програм Інститут
поведінкового моделювання м. Одеса

<https://orcid.org/0000-0002-5430-6342>

Шимко В. А. доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри професійної психології
Національна академія Служби безпеки України

<https://orcid.org/0000-0003-4937-6976>

Дослідження спрямоване на аналіз особливостей творчого пошуку підлітків із девіантною поведінкою та визначення можливостей використання мистецької діяльності для психологічної корекції. У роботі розглядається зв'язок між когнітивними та емоційними особливостями таких підлітків та їхньою творчою активністю. У дослідженні використано комплексний підхід, що включав психологічний аналіз художньої творчості, асоціативні та проєктивні методики (малюнкові тести, аналіз спонтанних асоціацій), а також кількісні та якісні методи оцінки творчого мислення. Для статистичного аналізу застосовано методи кореляційного аналізу, порівняльного аналізу між групами (підлітки з девіантною поведінкою та без неї) та факторний аналіз. Дослідження показало, що підлітки з девіантною поведінкою демонструють специфічні риси творчого мислення, зокрема схильність до нестандартних асоціацій, емоційно насиченої образності та символічних форм самовираження. Водночас їхня художня творчість містить ознаки внутрішнього конфлікту та емоційного дистресу. Виявлено, що арт-терапія та інтеграція творчої діяльності в освітній процес сприяють зниженню рівня тривожності та агресивності в цієї групи підлітків. Отримані результати підтверджують ефективність використання мистецьких методик у роботі з підлітками з девіантною поведінкою. Арт-терапія може слугувати інструментом емоційної регуляції та розвитку особистісних ресурсів. Подальші дослідження можуть бути зосереджені на розширенні вибірки, аналізі нейропсихологічних аспектів творчого мислення та розробці інтегрованих програм психологічної підтримки на основі мистецької діяльності.

Ключові слова: девіантна поведінка; підлітки; образотворче мистецтво; психологія художньої творчості; емоційна регуляція; психологічна допомога; розуміння твору образотворчого мистецтва.

Вступ. У сучасному суспільстві підлітки стикаються з численними соціальними викликами, які впливають на їхній особистісний розвиток та поведінку. Дослідження показують, що підлітки часто неправильно сприймають поведінку своїх однолітків з високим статусом, що може призводити до наслідування ризикованих або девіантних форм поведінки (Helms et al., 2014). Зокрема, девіантні стереотипи поведінки можуть негативно впливати на процес творчого пошуку, обмежуючи самовираження та розвиток креативності.

Сімейне середовище та особистісні риси також відіграють важливу роль у формуванні девіантної поведінки підлітків. Дослідження, проведене серед філіппінських підлітків, виявило, що низький рівень задоволеності сім'єю та певні особистісні риси можуть бути предикторами девіантної поведінки (Dullas et al., 2021). Ці фактори можуть обмежувати

здатність підлітків до творчого самовираження та сприяти формуванню негативних поведінкових патернів.

Психологія художньої творчості має потенціал для виявлення та корекції таких негативних патернів поведінки. Використання арт-педагогіки може позитивно впливати на підлітків з девіантною поведінкою, сприяючи їхньому особистісному розвитку та соціалізації. Однак, існує потреба в розробці ефективних методологічних підходів для дослідження взаємозв'язку між творчим пошуком особистості підлітків та девіантними стереотипами поведінки.

Попередні дослідження. У сфері психології художньої творчості значна увага приділяється вивченню її ролі в особистісному розвитку підлітків. Дослідження показують, що творчі здібності суттєво розвиваються в підлітковому віці,

причому різні аспекти творчості, такі як інсайт, вербальне та візуально-просторове дивергентне мислення, мають різні траєкторії розвитку. Ці процеси пов'язані з активністю префронтальної кори головного мозку, яка відіграє ключову роль у генерації новизни та складності (Kleibeuker et al., 2016).

Щодо девіантних стереотипів поведінки, дослідження підкреслюють важливість сімейного середовища та особистісних рис у їх формуванні. Низький рівень задоволеності сім'єю та певні особистісні характеристики можуть бути предикторами девіантної поведінки серед підлітків (Dullas et al., 2021). Ці фактори можуть обмежувати креативний потенціал, оскільки негативно впливають на самовираження та розвиток творчих здібностей.

У контексті методології дослідження мистецтва в психологічному аспекті, використання арт-освіти та культурологічних підходів виявилось ефективним у профілактиці та корекції девіантної поведінки підлітків. Застосування різних форм мистецтва, таких як музика, образотворче мистецтво, танець і театр, сприяє соціалізації, розвитку креативності та емоційного благополуччя молоді (Bolshakova et al., 2021).

Незважаючи на наявність цих досліджень, залишається недостатньо вивченим взаємозв'язок між творчим пошуком, девіантною поведінкою та віковими особливостями підлітків. Поглиблене розуміння цих взаємозв'язків є необхідним для розробки ефективних методів психологічної підтримки та інтервенцій, спрямованих на сприяння здоровому особистісному розвитку підлітків.

Мета статті. Ця стаття має на меті визначити ефективні методологічні підходи до вивчення творчого пошуку особистості підлітків, які перебувають під впливом девіантних стереотипів поведінки. Особливу увагу приділено дослідженню художньої творчості як можливого механізму подолання девіантних тенденцій у підлітковому віці. Важливим завданням є обґрунтування ефективних методів психологічного аналізу мистецької діяльності підлітків із девіантною поведінкою, що сприятиме розробці дієвих психологічних інтервенцій для їх особистісного розвитку та соціалізації.

Теоретичне підґрунтя. Одним з центральних понять дослідження є – *творчий пошук особистості*, який визначається як активний когнітивно-емоційний процес, що спрямований на знаходження нових ідей, рішень або способів самовираження (Runco & Jaeger, 2012). Цей процес є багатовимірним і включає мотиваційні, емоційні та соціальні чинники, що впливають на здатність індивіда до креативного самовираження (Sternberg & Lubart, 1999). Розвиток творчого мислення особливо важливий у підлітковому віці, коли індивід стикається з інтенсивними особистісними змінами та соціальним тиском (Kleibeuker et al., 2016).

Інший понятійний фокус дослідження зосереджено на *девіантних стереотипах поведінки*. Відповідна поведінка проявляється як відхилення від соціальних норм і може включати агресивні, антисоціальні та ризиковані форми діяльності (Moffitt, 1993). Деякі стереотипи формуються під впливом соціокультурного середовища, сімейних умов і особистісних характеристик (Dullas et al., 2021). Дослідження показують, що підлітки з девіантною поведінкою часто мають труднощі з когнітивною гнучкістю та емоційною регуляцією, що негативно впливає на їхній творчий потенціал (Hirschi, 1969; Redko et al., 2020).

Це одна центральна категорія дослідження – *психологічна допомога*. Це поняття визначається як система методів, спрямованих на підтримку емоційного благополуччя, корекцію поведінкових проблем і сприяння особистісному розвитку (Corey, 2016). Вона включає психотерапевтичні підходи, арт-терапію та консультативну підтримку, що дозволяє підліткам знаходити конструктивні способи вирішення проблем і розвивати свій творчий потенціал (Bolshakova et al., 2021).

Обидва розглянуті поняття розглядаються нами у контексті впливу соціального середовища та когнітивно-емоційних факторів на формування творчого потенціалу підлітків. Соціальне середовище відіграє критичну роль у розвитку творчого потенціалу підлітків. Сімейна підтримка, сприятливе освітнє середовище та заохочення нестандартного мислення сприяють розвитку креативності (Csikszentmihalyi, 1996). Натомість негативні соціальні фактори, такі як відсутність

підтримки, соціальна ізоляція чи девіантне оточення, можуть обмежувати творчий пошук і сприяти конформізму (Guilford, 1950).

Когнітивно-емоційні фактори, включаючи рівень інтелекту, креативне мислення та емоційну регуляцію, визначають здатність підлітка до інноваційного мислення (Lubart & Mouchiroud, 2003). Дослідження нейропсихології показують, що розвиток префронтальної кори у підлітковому віці пов'язаний зі здатністю до гнучкого мислення та творчих рішень (Kleibeuker et al., 2016). Високий рівень тривожності або емоційна нестабільність можуть стримувати креативний процес, обмежуючи здатність особистості до самовираження (Runco, 2004).

Методи дослідження. Дослідження творчого пошуку підлітків, які демонструють девіантні стереотипи поведінки, потребує комплексного підходу до аналізу їхньої художньої діяльності. Психологічний аналіз творчих проявів дозволяє виявити латентні емоційні та когнітивні процеси, що відображають внутрішні конфлікти особистості (Runco & Jaeger, 2012). Художня творчість може виступати як засіб символічного вираження глибинних переживань та соціальних установок підлітків (Kleibeuker et al., 2016).

Гіпотеза дослідження: Психологічний аналіз художньої творчості підлітків із девіантною поведінкою дозволяє виявити глибинні емоційні конфлікти та сприяє корекції девіантних стереотипів поведінки через мистецьку діяльність.

Дослідницькі питання:

1. Які особливості художньої творчості є характерними для підлітків із девіантною поведінкою?

2. Чи можна використовувати психологічний аналіз художніх творів як діагностичний інструмент для виявлення внутрішніх конфліктів?

3. Яким чином арт-терапія сприяє корекції девіантних стереотипів поведінки?

Одним із ключових методів дослідження є психологічний аналіз художньої творчості, що включає оцінку композиційної структури, вибору кольорової гами та сюжетних елементів. Попередні дослідження демонструють, що діти та підлітки з поведінковими відхиленнями часто використовують темні кольори, асиметричні композиції та хаотичні лінії, що може

свідчити про емоційний дистрес та агресивні тенденції (Bolshakova et al., 2021).

Інтерпретація художніх образів дозволяє виявити внутрішні конфлікти, пов'язані з девіантною поведінкою. Зокрема, у психоаналітичній традиції творчі продукти розглядаються як символічні прояви несвідомих переживань, що дає змогу оцінити рівень психологічної напруги підлітка (Lubart, 2017). Проєктивні методики, такі як малюнкові тести, аналіз спонтанних асоціацій і вербальні інтерпретації образів, сприяють розкриттю глибинних психологічних механізмів (Mouchiroud & Lubart, 2002).

Використання асоціативних та проєктивних методик є ефективним підходом у дослідженні особливостей творчого мислення підлітків. Такі методи дозволяють оцінити рівень когнітивної гнучкості, здатність до дивергентного мислення та нестандартного вирішення проблем (Runco, 2014). Наприклад, метод незавершених речень або інтерпретація абстрактних образів сприяють виявленню прихованих емоційних станів та індивідуальних особливостей творчого самовираження (Dullas et al., 2021).

Емпіричні дані та аналіз результатів. Для дослідження впливу мистецької діяльності на корекцію девіантних стереотипів поведінки серед підлітків було проведено емпіричне дослідження на базі результатів психолого-педагогічної роботи у розрізі волонтерської допомоги, яка надавалася загальноосвітнім навчальним закладам та реабілітаційним установам м. Києва і Київської області у період 2022-2025 рр. Вибірка складалася з 120 підлітків віком 12–16 років, з яких 60 осіб мали в анамнезі прояви девіантної поведінки. Методи збору даних включали анкетування, тестування проєктивними методиками та спостереження за творчими процесами учасників.

Методи збору даних:

1. Анкетування для оцінки рівня тривожності, агресивності та соціальної адаптації.

2. Проєктивна методика "Неіснуюча тварина" для аналізу емоційного стану підлітків.

3. Аналіз художніх творів, створених підлітками, за параметрами композиції, символіки та колористики.

4. Інтерв'ю з педагогами та психологами щодо динаміки поведінкових змін.

Результати і обговорення. У дослідженні було проведено порівняння творчих проявів між підлітками з девіантною поведінкою та тими, хто не демонструє таких відхилень. Виявлено, що підлітки з девіантною поведінкою частіше використовують темні кольори, фрагментовані форми та асиметричні композиції, що може вказувати на високий рівень внутрішнього конфлікту та емоційного напруження. Натомість у підлітків без девіантних проявів спостерігалися більш гармонійні та структуровані творчі роботи.

Для аналізу отриманих результатів були застосовані методи математичної статистики, зокрема, критерій Манна-Вітні для оцінки відмінностей між групами та кореляційний аналіз Спірмена для виявлення взаємозв'язків між рівнем творчої активності та особистісними характеристиками підлітків. Статистичний аналіз показав значущі відмінності ($p < 0.05$) між підгрупами за параметрами використання кольору, композиційної структури та рівня оригінальності творчих робіт.

Також аналіз отриманих даних засвідчив позитивну динаміку у зміні поведінкових патернів підлітків, залучених до мистецької діяльності. Зокрема, у 78% випадків спостерігалось зниження рівня агресивності, а у 65% учасників підвищилася емоційна стабільність. Дослідження підтвердило

ефективність використання арт-терапевтичних методів у роботі з підлітками, які мають девіантні стереотипи поведінки.

Психологічна допомога підліткам із девіантною поведінкою може здійснюватися через мистецьку діяльність, яка сприяє емоційному вираженню, розвитку самосвідомості та формуванню позитивних поведінкових стратегій. Арт-терапія є одним із ефективних методів корекції, що дозволяє підліткам вільно виражати свої почуття та переживання, тим самим знижуючи рівень внутрішньої напруги та агресії (Bolshakova et al., 2021).

Художня творчість відіграє значну роль у формуванні позитивних особистісних орієнтирів, сприяючи саморефлексії та розвитку емоційного інтелекту. Малювання, музика, театр і танець допомагають підліткам знаходити соціально прийнятні способи вираження емоцій, що, у свою чергу, знижує ризик девіантної поведінки (Mouchiroud & Lubart, 2002).

Практична інтеграція методів психологічної допомоги у систему мистецької освіти передбачає розробку програм, що включають арт-терапевтичні техніки, групові заняття та персоналізовані підходи до корекції поведінки. Це сприяє ефективнішій адаптації підлітків у соціальному середовищі та покращенню їхнього психоемоційного стану (Dullas et al., 2021). У Таблиці 1 систематизовано відповідну інформацію для практичного застосування.

Таблиця 1

Методи психологічної допомоги для роботи з підлітковими девіаціями

Метод	Механізм дії	Очікуваний ефект
Арт-терапія	Візуалізація емоцій через малюнок, ліплення	Зниження рівня тривожності та агресії
Музична терапія	Вплив ритму та мелодії на емоційний стан	Поліпшення емоційної регуляції
Театральна терапія	Програвання соціальних ситуацій	Розвиток емпатії та комунікативних навичок
Танцювальна терапія	Рухове самовираження	Підвищення самооцінки та зниження стресу

Висновки. Дослідження творчого пошуку особистості в контексті девіантної поведінки дозволило виявити низку важливих теоретичних та емпіричних закономірностей, що мають значення як для психологічної науки, так і для практики психокорекції.

По-перше, було теоретично обґрунтовано зв'язок між творчим пошуком і девіантними

стереотипами поведінки. Аналіз літератури показав, що творчий процес є складним когнітивним і емоційним явищем, що може слугувати як механізмом адаптації, так і ризик-фактором для формування девіантної поведінки (Runco & Jaeger, 2012; Lubart, 2017). Творчий пошук сприяє розвитку гнучкості мислення та дивергентного підходу до

вирішення проблем, однак за певних умов може бути пов'язаний із соціально неприйнятними або ризикованими формами самовираження.

По-друге, емпіричні результати засвідчили суттєві відмінності у характері творчого мислення підлітків із девіантною та нормативною поведінкою. Використання асоціативних та проєктивних методик дало змогу виявити, що підлітки з девіантною поведінкою демонструють вищий рівень когнітивної нестабільності, частіше застосовують нетипові образи та проявляють більшу емоційну насиченість у своїх творчих роботах (Mouchiroud & Lubart, 2002; Kleibeuker et al., 2016). Це підтверджує гіпотезу про те, що девіантна поведінка може корелювати з особливостями творчого процесу, включаючи імпульсивність, нестандартність асоціацій і підвищену чутливість до соціальних подразників.

По-третє, результати дослідження підтвердили ефективність арт-терапевтичних методик у роботі з підлітками, які мають девіантні стереотипи поведінки. Аналіз психологічної допомоги засвідчив, що методи художньої творчості сприяють зниженню рівня тривожності, стабілізації емоційного стану та формуванню позитивних особистісних орієнтирів (Bolshakova et al., 2021). Практичні рекомендації щодо інтеграції арт-терапії в систему психологічної допомоги можуть слугувати основою для розробки програм превенції та корекції девіантної поведінки.

По-четверте, у дослідженні використовувалися кількісні та якісні методи аналізу отриманих результатів. Статистичний аналіз показав, що рівень творчої

продуктивності, гнучкості мислення та емоційної виразності вищий у підлітків із девіантними проявами порівняно з їхніми нормативними ровесниками. Водночас якісний аналіз художніх образів та асоціативних структур продемонстрував наявність прихованих внутрішніх конфліктів та емоційного напруження, що потребують подальшої психологічної корекції (Runco, 2014; Dullas et al., 2021).

Отже, отримані результати мають як теоретичне, так і прикладне значення. Вони дають змогу глибше зрозуміти механізми взаємозв'язку між творчістю та девіантною поведінкою, а також розробити ефективні стратегії психологічної допомоги підліткам із проблемами соціальної адаптації. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення тривалого ефекту арт-терапії та її впливу на корекцію поведінкових відхилень у різних вікових групах.

Перспективи подальших досліджень включають глибший аналіз впливу мистецької діяльності на когнітивні та емоційні аспекти особистості підлітків із девіантною поведінкою. Зокрема, важливим напрямом є експериментальне вивчення довготривалого ефекту арт-терапевтичних методик та їхньої інтеграції в систему освіти.

Також доцільним є розширення вибірки досліджуваних, враховуючи соціально-економічний статус, рівень освіти батьків та інші чинники, що можуть впливати на девіантні тенденції. Подальші дослідження можуть зосередитися на розробці міждисциплінарних підходів, що поєднують психологічні, педагогічні та нейробіологічні аспекти формування творчого потенціалу особистості.

Список використаних джерел

1. Bolshakova, J., Bolshakov, S., & Prokofiev, V. (2021). Means and Methods of Prevention and Correction of Deviant Behavior of Adolescents by Means of Art Education and Cultural Studies. *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference*, 4, 515–527. <https://doi.org/10.17770/sie2021vol4.6206>
2. Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
3. Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. HarperCollins.
4. Dullas, A. R., Yncierto, K. D., Labiano, M. A., & Marcelo, J. C. (2021). Determinants of a Variety of Deviant Behaviors: An Analysis of Family Satisfaction, Personality Traits, and Their Relationship to Deviant Behaviors Among Filipino Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 12, 645126. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645126>
5. Guilford, J. P. (1950). Creativity. *American Psychologist*, 5(9), 444–454. <https://doi.org/10.1037/h0063487>
6. Helms, S. W., Choukas-Bradley, S., Widman, L., Giletta, M., Cohen, G. L., & Prinstein, M. J. (2014). Adolescents misperceive and are influenced by high-status peers' health risk, deviant, and adaptive behavior. *Developmental Psychology*, 50(12), 2697–2714. <https://doi.org/10.1037/a0038178>
7. Hirschi, T. (1969). *Causes of Delinquency*. University of California Press.

8. Kleibeuker, S. W., De Dreu, C. K. W., & Crone, E. A. (2016). Creativity development in adolescence: Insight from behavior, brain, and training studies. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2016(151), 73–84. <https://doi.org/10.1002/cad.20148>
9. Lubart, T. (2017). Creativity: An Overview. In R. J. Sternberg & J. C. Kaufman (Eds.), *The Cambridge Handbook of Creativity* (pp. 41–56). Cambridge University Press.
10. Lubart, T., & Mouchiroud, C. (2003). Creativity: A source of difficulty in problem-solving. *Journal of Problem Solving*, 2(1), 43–57. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.2.310>
11. Moffitt, T. E. (1993). Adolescence-limited and life-course-persistent antisocial behavior: A developmental taxonomy. *Psychological Review*, 100(4), 674–701. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.4.674>
12. Mouchiroud, C., & Lubart, T. I. (2002). Social Creativity: A Cross-Sectional Study of 6-to 10-Year-Old Children. *International Journal of Behavioural Development*, 26(1), 60–69.
13. Runco, M. A. (2004). Creativity. *Annual Review of Psychology*, 55, 657–687. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141502>
14. Runco, M. A. (2014). Creativity: Theories and Themes: Research, Development, and Practice. Elsevier.
15. Runco, M. A., & Jaeger, G. J. (2012). The standard definition of creativity. *Creativity Research Journal*, 24(1), 92–96. <https://doi.org/10.1080/10400419.2012.650092>
16. Sternberg, R. J., & Lubart, T. I. (1999). The concept of creativity: Prospects and paradigms. *Handbook of Creativity*, 3–15. Cambridge University Press.

Summary

METHODOLOGICAL APPROACHES TO STUDYING ADOLESCENTS' CREATIVE SEARCH IN THE CONTEXT OF DEVIANT BEHAVIOR STEREOTYPES

Babadzhanova A. PhD in Psychology,
Head of the Department of Educational Programs,
Institute of Behavioral Modeling

Shymko V. Doctor of Psychological Sciences,
Full Professor, Professor of the Department of
Professional Psychology,

National Academy of Security Service of Ukraine

Introduction. The increasing prevalence of deviant behavior among adolescents poses significant challenges for psychological science and education. Contemporary research emphasizes the need to explore constructive alternatives to behavioral deviance, including the role of creativity as a compensatory and preventive mechanism. Understanding the dynamics of adolescents' creative search becomes crucial for designing effective strategies of psychosocial support and development.

Purpose. The article aims to examine the methodological foundations for studying the creative search of adolescents in the context of deviant behavioral stereotypes. The authors seek to conceptualize creative activity as a potential tool for personal growth and behavioral transformation among adolescents displaying or prone to deviant conduct.

Methods. The study is grounded in a systematic and integrative methodological approach that combines principles of activity theory, humanistic psychology, and cognitive-developmental perspectives. It analyzes the dialectical relationship between the creative process and socialization, highlighting how creativity can act as a vector for normative behavior formation. The article also includes theoretical analysis and synthesis of existing psychological and pedagogical literature.

Originality. This work offers an innovative conceptualization of adolescent creativity as a form of personality search that may counteract or transform deviant behavior patterns. The authors propose a reinterpretation of deviance not only as a risk factor but also as a potential signal of unrecognized creative potential. The study contributes to methodological discourse by integrating different paradigms for understanding the adolescent's internal search in conditions of behavioral instability.

Conclusion. Creativity, viewed as a psychological resource, has the potential to redirect adolescent behavior from deviance to constructive self-expression. The article underscores the importance of methodological diversity in studying this phenomenon and calls for empirical studies that validate the proposed theoretical models. Practical recommendations are provided for educators and psychologists working with adolescents at risk.

Keywords: deviant behavior; adolescents; visual arts; psychology of artistic creativity; emotional regulation; psychological support; understanding of visual art.

Концептуалізація – Шимко В. А.

Методика – Бабаджанова А. Н.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 07.04.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 05.06.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОФІЛІ ПРАВООХОРОНЦІВ (ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ЗАСТОСУВАННЯ «ОПИТУВАЛЬНИКА ВЕЛИКОЇ П'ЯТІРКИ»)

Барко В. І. доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності Національної гвардії України науково-дослідного центру службово-бойової діяльності Національної гвардії України.

<https://orcid.org/0000-0003-4962-0975>

Барко В. В. доктор психологічних наук, старший дослідник, доцент кафедри психології та педагогіки Національної академії Національної Гвардії України

<https://orcid.org/0000-0002-3836-2627>

Смірнова О. М. кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри психології та педагогіки Одеського державного університету внутрішніх справ

<https://orcid.org/0000-0002-3680-353X>

Стаття присвячена проблематиці вивчення й аналізу індивідуально-особистісних психологічних профілів працівників поліції, отриманих на основі багаторічного дослідження із застосуванням адаптованої авторами українськомовної психодіагностичної методики «Опитувальник Великої П'ятірки» (ОВП) (Джон, Науман, Сото, 2008).

В статті представлені характеристики різних типів індивідуально-особистісних профілів, які характеризуються як сприятливі, менш сприятливі і несприятливі для службової діяльності поліцейських Національної поліції України. Успішність професійної діяльності залежить від типологічних особливостей людини, специфіки комбінацій провідних шкал ОВП (екстраверсії, нейротизму, відкритості, поступливості й сумлінності), які визначають характерологічні риси, особливості комунікації, мислення, тип реакції на стрес тощо. Показано, що більша частина з описаних профілів властива «успішним» поліцейським, які характеризуються високим рівнем психологічно придатності до службової діяльності, приблизно третина обстежених притаманна менш успішним поліцейським з проміжним рівнем психологічної придатності до діяльності, і лише незначна частка – «неуспішним» працівникам поліції, які демонструють низьким рівень психологічної готовності до службової діяльності. Дослідження підтвердило, що за результатами виконання цього опитувальника психологи можуть робити обґрунтовані висновки щодо ступеня придатності особи до професійної діяльності, а також щодо можливостей призначення поліцейських на посади та їх професійного розвитку.

Ключові слова: Опитувальник Великої П'ятірки; індивідуальний психологічний профіль; працівник поліції; психологічна придатність.

Вступ. Важливим напрямом підвищення ефективності діяльності Національної поліції України (НПУ) в умовах воєнного стану є вдосконалення системи психологічного вивчення персоналу. Таке вивчення здійснюється з метою професійного добору працівників поліції, у тому числі до підрозділів, які беруть участь у бойових діях, призначення осіб на посади, проведення атестацій тощо. Згідно з законодавством і нормативними документами МВС, конкурс (дбір) на службу до поліції проводиться в декілька етапів, одним з яких є проведення психологічного тесту для вивчення особистісних характеристик кандидатів

(Про організацію добору (конкурсу) та просування по службі поліцейських 2015). Проте українськомовний психодіагностичний інструментарій для успішного вирішення цього завдання психологами Національної поліції України поки що недостатній, на думку фахівців, його необхідно вдосконалювати і збільшувати.

З метою дослідження індивідуальних особливостей персоналу поліції в світі широко використовується досить валідний і надійний зарубіжний особистісний «Опитувальник Великої П'ятірки» (ОВП). Зазначений опитувальник нещодавно адаптований українською мовою (Барко В.І.,

Барко В.В., & Остапович В.П., 2018), після чого цю діагностичну методику почали застосовувати також психологи НПУ. Проте вони зустрічаються з певними труднощами в разі необхідності комплексної інтерпретації отриманих індивідуально-особистісних психологічних профілів, оскільки їх може бути багато через різноманітні комбінації шкал опитувальника. Також труднощі постають при визначенні науково обгрунтованого підсумкового прогнозу психологічної придатності поліцейського до службової діяльності.

Наразі відсутні експериментальні дані щодо структури сприятливих і несприятливих для професійної діяльності в поліції типів особистісних профілів, отриманих на базі застосування ОВП.

Метою цієї статті є висвітлення й аналіз типів індивідуально-особистісних профілів поліцейських на основі застосування ОВП задля надання психологам підрозділів психологічного забезпечення можливості науково обгрунтовано і швидко робити висновки щодо ступеня психологічної придатності кандидата на службу чи на посаду, а також здійснювати психологічне консультування працюючих поліцейських в напрямі удосконалення і розвитку їхніх професійно важливих індивідуальних властивостей.

Завдання статті: а) розкрити теоретичне підґрунтя адаптованого опитувальника ОВП; б) висвітлити методологію і методику визначення ступеня психологічної придатності поліцейського до службової діяльності; в) охарактеризувати основні типи індивідуально-особистісних профілів поліцейських, триманих за результатами застосування ОВП.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що вперше на основі обстеження репрезентативної вибірки поліцейських із застосуванням «Опитувальника Великої П'ятірки» встановлені основні типи індивідуально-особистісних психологічних профілів, які уможливають надання рекомендацій щодо рівня психологічної придатності особи до службової діяльності і напрямів подальшого вдосконалення власних професійно важливих властивостей поліцейських.

Теоретичне підґрунтя. Нагадаємо, що поширений особистісний «Опитувальник Великої П'ятірки» створений на основі п'ятифакторної моделі індивідуальності, що стала останніми роками дуже популярною. Модель сформувалася на основі багаторічних емпіричних досліджень і наразі стимулює значну частку робіт в галузі персональної психології. У багатьох дослідженнях, що проводилися в англomовних країнах, Німеччині, Франції, Японії тощо, чимало уваги приділялось змісту самих факторів і конструюванню інструментів для їх вимірювання з метою вивчення індивідуально-психологічних властивостей особи, типових способів поведінки, змісту переживань, адаптивних і компенсаторних можливостей людини.

Нагадаємо, що теоретична модель ОВП описує індивідуальність за допомогою п'яти факторів: екстраверсії, нейротизму, поступливості, сумлінності і відкритості досвіду.

Для діагностики зазначених чинників пропонувалося чимало особистісних опитувальників. До найбільш поширених відноситься запропонований П. Коста і Дж. Мак-Кра (Costa, & McCrae, 1995) опитувальник NEO-PI-R. Опитувальник містить 240 завдань, він дозволяє оцінити не лише 5 основних факторів, а й по 6 підпорядкованих кожному фактору складових. Кожне завдання є числовою біполярною п'ятибальною шкалою, полюси якої задані протилежними за змістом особистісними характеристиками. Вибір лівого полюса шкали завжди свідчить про вираженість цього чинника, а вибір правого полюса вказує на наявність протилежної риси. У 1999 році Л.Ф. Бурлачук і Д.К. Корольов здійснили україномовну мовну адаптацію скороченого варіанта (містить 25 завдань) опитувальника, отримавши прийнятні психометричні показники валідності і надійності (Бурлачук, & Корольов, 2000).

Невдовзі О. Джон, Л. Науман і С. Сото (2008) розробили свій варіант опитувальника, який отримав назву "BFI" ("Big Five Inventory"), який складається з 44 персональних характеристик і дозволяє оцінити особистість на основі вищезазначених п'яти факторів (John, Naumann, & Soto, 2008). Цей опитувальник

містить інвертовані (зворотні) шкали, кожен з факторів надалі поділяється на декілька особистісних складових. Практичне використання ОВП в версії О. Джона, Л. Наумана і С. Сото не потребує якихось дозвільних процедур, саме на її основі нами створено українськомовну версію (Барко, Барко, & Остапович, 2018).

В процесі адаптації нами отримано дані відносно ретестової надійності, надійності паралельних форм і внутрішньої узгодженості. Ретестова надійність становить для українськомовної форми для фактору нейротизму – 0,72; екстраверсії – 0,80; відкритості досвіду – 0,64; поступливості – 0,82; сумлінності – 0,77 ($p=0,01$). Ці значення відповідають прийнятим психометричним вимогам.

Для перевірки внутрішньої узгодженості завдань шкали розраховувався коефіцієнт Кронбаха. Усі показники а можна вважати допустимими з точки зору вимог до психодіагностичного інструментарію.

При вивченні валідності відповіді обстежуваних факторизувались методом головних компонент з подальшим варимакс-обертанням. На попередньому етапі і при стандартизації українськомовної версії ОВП, отримано п'ятифакторну структуру, що за змістом співпадала з очікуваною. Відсоток поясненої дисперсії становив 14,0; 12,80; 10,40; 7,89; 5,60 відповідно для екстраверсії, сумлінності, відкритості досвіду, поступливості і нейротизму.

В українськомовній версії п'ять чинників пояснили в сумі 52,6% загальної дисперсії перемінних. Критеріальну валідність ОВП також підтверджують результати зіставлення даних цього опитувальника з тими, які отримані при використанні інших методик. Так, виявлено прогнозовану кореляцію ($r=0,45$; $p=0,05$) чинника екстраверсії ОВП з шкалою екстраверсії опитувальника Айзенка (EPI). Також фактори ОВП виявились пов'язаними з деякими факторами ІТО, зокрема, нейротизм негативно корелював з шкалою 1 (екстраверсія) і факторами 2 (спонтанність) і 3 (агресивність); натомість позитивні кореляції спостерігалися з шкалами 5 (інтроверсія), 6 (сенситивність) і 7 (тривожність).

Розподіл «сирих» балів для вибірки в цілому, а також для підвбірок чоловіків і жінок перевірявся на нормальність за допомогою критерію Колмогорова-Смирнова. Результати дозволили на прийнятному рівні значущості ($p=0,01$) підтвердити гіпотезу про нормальність розподілу балів по кожному з факторів ОВП (як у вибірці в цілому, так і в кожній з підвбірок). Таким чином, усі проаналізовані результати відповідають закону нормального розподілу. Перевірка за допомогою критерію χ^2 не виявила значимих відмінностей у відповідях чоловіків і жінок ($p=0,05$) (Барко, Барко, 2018). Дослідники відмічають, що опитувальник може використовуватись для прогнозування успішності службової діяльності поліцейських (Сандерс, 2008).

Методи дослідження. У ході дослідження застосовувались методи аналізу наукових джерел, психологічної діагностики, кореляційний аналіз, анкетування та опитування, експертне оцінювання (на основі останнього визначався рівень успішності професійної діяльності поліцейського). Статистичну обробку отриманих емпіричних даних здійснено за допомогою застосування стандартизованого пакету програм *IBM SPSS Statistics 23.0*. Експериментальне дослідження проводилось поетапно, усього обстежено двісті десять працівників поліції (патрульних, поліції громади), спеціальні звання респондентів становили від капрала до полковника поліції, вік коливався в межах від 22 до 42 років. Кількісний показник вибірки є репрезентативним (при довірчому рівні ймовірності 0,95 із теоретичною статистичною похибкою 0,05).

Для обстеження відбирались поліцейські, які за експертними оцінками характеризувались як «успішні». Усі респонденти були добре ознайомлені з порядком проведення і метою тестування, з метою їхньої мотивації повідомлялось, що в результаті опитування оцінюватиметься рівень їх здібностей. Опитування проходило в першій половині дня, у груповій формі, розмір групи становив 10-12 осіб. У процесі опитування дотримувались умов щодо санітарно-гігієнічних умов приміщення; якості інструкції, часових обмежень, які були однаковими для всіх. На проведення

тестування в одній групі відводилось біля 15 хвилин.

Результати і обговорення. Отже, ОВП дозволяє визначити показники п'яти шкал, які детально описані в статті, присвяченій українськомовній адаптації цієї методики (Барко, Барко, & Остапович, 2018). Нагадаємо коротко їх зміст.

Нейротизм проявляється в чутливості індивіда до стресогенних ситуацій. На одному полюсі цього чинника знаходяться реактивні особи, що відрізняються легкістю виникнення негативних емоцій, відчувають негативні переживання; вони тривожні, дратівливі, схильні до поганого настрою, усе бачать на чорному тлі, а також менш вдоволені життям. Негативна емоційність часто шкодить високим інтелектуальним і академічним досягненням. На іншому полюсі знаходяться стабільні індивіди, що мають тенденцію відноситися до життя раціональніше і спокійніше, ніж більшість людей. Між названими полюсами знаходиться великий середній діапазон міри вираженості цього чинника.

Екстраверсія – чинник, що проявляється в спрямованості на зовнішній або внутрішній світ. Екстраверти відрізняються товариськістю, активністю, імпульсивністю, пошуком нової потужної зовнішньої стимуляції. Вони схильні до лідерства, фізично і вербально активні, доброзичливі, веселі, оптимістичні. Інший полюс чинника представлений інтровертами, для яких характерні тенденції до незалежності, самостійності, індивідуалізму. Між двома описаними полюсами знаходиться амбіверти, люди, здатні як до життя в стані ізоляції, так і до активної діяльності.

Відкритість досвіду – чинник, який проявляється у відкритості, сприйнятливості до будь-якого виду знань. Присутній інтерес до внутрішнього світу особи, а також до усього, що відбувається у зовнішньому світі. Відкриті досвіду люди мають широкі інтереси, розвинену фантазію, гнучкий розум, оригінальність і естетичну чутливість, їх притягає усе нове, незвичайне. Вони відкриті для нових підходів, шляхів рішення проблем, відрізняються схильністю до самоаналізу і рефлексії. Протилежність цим людям складають закриті досвіду індивіди. Їх відрізняють обмежені інтереси,

такі особи сприймаються як звичайні, консервативні, вони тривалий час приділяють знайомій, шаблонній роботі.

Поступливість – це міра альтруїзму, як протилежності егоцентризму. На одному кінці цього континууму розташовується «конформіст», схильний підпорядковувати особисті потреби потребам групи; який швидше приймає норми групи, ніж наполягає на власних принципах. Гармонійні стосунки з іншими важливіші для нього, ніж відстоювання особистої думки. Ця риса проявляється в довірі до людей, доброзичливості, уникненні конфліктів. Інший кінець континууму представляє вперта, непоступлива, наполеглива людина, що «кидає виклик», переймається персональними принципами і потребами, не йде за групою, відрізняється схильністю створювати проблеми для інших, певною байдужістю, жорсткістю, навіть ворожістю до інших.

Сумлінність – це чинник, що виражає міру свідомого контролю з боку суб'єкта за своєю поведінкою і діяльністю. Один його полюс представлений такими якостями, як високе самовладання, добросовісність, завзятість, організованість, дисциплінованість, відповідальність, ретельність, точність в роботі, орієнтація на завдання. Усі ці риси сприяють зосередженню індивіда на особистісних і професійних цілях. Зазвичай такий індивід багато працює, спрямований на кар'єру. Інший полюс представлений мінливою людиною, що легко відволікається, є неорганізованою, спонтанною, мало зосередженою на меті. В середині цього континууму розташовується збалансований індивід, що поєднує тенденції постійності і мінливості.

Зауважимо, що термін «психологічний профіль» являє собою комплекс індивідуально-особистісних властивостей, які якісно і кількісно характеризують особу в загальноприйнятих психодіагностичних термінах. Подібний профіль означає якісні характеристики, а також кількісний діапазон психологічних показників, які характеризують успішного фахівця, професіонала в певній галузі діяльності; він є ґрунтовною психологічною характеристикою фахівця, яку застосовують психологи для прогнозування можливих

вчинків і поведінки людини, а також рівня професійної придатності особи до службової діяльності в поліції (Барко, Барко, & Мойсєєва, 2022).

Психологам слід враховувати, що коридор можливих значень за шкалами методики ОВП екстраверсія і нейротизм становить від 5 до 40 «сирих» балів, сумлінність і поступливість – від 5 до 45

балів; відкритість досвіду – від 5 до 50 балів. «Коридор» середніх значень становить від 21 до 36 балів. Бали нижче та вище зазначеного «коридору» вважаються низькими та високими відповідно. Наведемо значення середніх арифметичних і стандартних відхилень для шкал ОВП (табл. 1).

Таблиця 1

Середні і стандартні відхилення для шкал ОВП

№	Шкала	Середнє (М)	Стандартне відхилення (S)
1	Екстраверсія	33,60	5,84
2	Поступливість	35,41	4,20
3	Сумлінність	36,84	3,92
4	Тривожність	29,33	3,73
5	Відкритість досвіду	38,21	6,15

Для зручності проведення психодіагностичних обстежень нами здійснено нелінійну стандартизацію результатів тестування поліцейських патрульної поліції і поліцейських поліції громади із застосуванням ОВП. Вибірка для стандартизації україномовного варіанту опитувальника налічувала 250 осіб, 144 становили жінки, 106 – чоловіки, середній вік респондентів – 28,7 років). Опитування здійснювалося на добровільних засадах, в груповій формі.

Переведення сирих оцінок у стандартні здійснювалось на основі шкали стенів, тобто стандартної шкали від 1 до 10 (standard ten) з наступними параметрами: середнє арифметичне становить 5,5; стандартне відхилення дорівнює 2.

При переведенні сирих балів в шкалу стенів використовувалась формула :

$$2(X - M)/S + 5,5$$

Де: X – сирий бал, М і S – значення середнього і стандартного відхилення, отримані на вибірці стандартизації.

В таблиці 2 наведено схему переведення сирих балів факторів ОВП у шкалу стенів (за окремими шкалами).

Інтерпретація результатів залежить від кількості відповідей за кожною шкалою:

для шкал екстраверсії, нейротизму, поступливості і сумлінності показники *в межах норми* (4-6 стенів) означають гармонійну особистість;

виражені помірно (7-8 стенів) – акцентуйовані риси;

виражені надмірно (9 і більше стенів) – стан емоційної напруженості, ускладненої адаптації;

показники від 3 до 1 стенів є ознакою гіпоемоційності або недостатнього саморозуміння особи.

Таблиця 2

Схема переведення сирих балів факторів ОВП у шкалу стенів (за окремими шкалами)

Стени	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Інтроверсія - екстраверсія	5-8	10-13	14-17	18-21	22-25	26-29	30-33	34-36	37-38	39-40
Стабільність - нейротизм	5-8	10-13	14-17	18-21	22-25	26-29	30-32	33-35	36-38	39-40
Впертість - поступливість	5-9	10-13	14-17	18-21	22-26	27-31	32-35	36-39	40-42	43-45
Безвідповідальність - сумлінність	5-9	10-13	14-17	18-21	22-26	27-31	32-35	36-39	40-42	43-45
Закритість - відкритість	5-10	11-15	16-20	21-25	26-31	32-35	36-39	40-43	44-47	48-50

За результатами виконання ОВП психолог може встановити, до якого типу реагування належить респондент.

Так, середні і високі індекси (6 і більше стенів) за шкалами стенічного типу реагування (екстраверсія і відкритість

досвіду) і низькі (менше 4 стенів) за шкалами гіпостенічного реєстру (нейротизм, сумлінність і поступливість) однозначно дозволяють віднести особу до стенічного типу.

Низькі значення за зазначеними стенічними шкалами (менше 4 стенів) і підвищені за гіпостенічними (більше 6

стенів) означають належність особи до гіпостенічного типу реагування.

Середні значення стенічних і гіпостенічних шкал (4-6 стенів) дозволяють віднести особу до змішаного типу реагування.

Розподіл працівників поліції різних підрозділів за типами реагування виявився наступним (табл. 3):

Таблиця 3

Розподіл поліцейських за типами реагування (%)
(N=184)

Підрозділи поліції	Типи реагування		
	Стенічний	Гіпостенічний	Змішаний
Патрульні	42	22	41
Офіцери громади	44	19	39
Оперуповноважені	40	16	37

Таким чином, більшість поліцейських продемонстрували показники стенічного типу реагування (40-44%) які є бажаними для правоохоронної діяльності і характеризуються екстравертованістю, активністю, сміливістю, лідерством, енергійністю і відкритістю до всього нового тощо. Менш виражений змішаний тип реагування (37-39%), гіпостенічний мало виражений (16-22%), останні два частіше зустрічається у поліцейських патрульної поліції.

Для оцінювання ступеню психологічної придатності особи до службової діяльності використано трьохрівневу порядкову шкалу: 1 – високий рівень придатності до діяльності; 2 – достатній; 3 – недостатній рівень.

Проведене дослідження із застосуванням опитувальника ОВП дозволило встановити типові індивідуальні психологічні профілі поліцейських (на основі порівняння їх з експертними оцінками щодо успішності службової діяльності).

Представимо деякі особливості психологічних профілів в порядку зменшення їх поширеності у виборці обстежених поліцейських (184 особи).

1. Профіль «Нормативний» (25% обстежених), (стенічний тип реагування).

Індекси шкал стенічної групи (екстраверсія і відкритість) дещо підвищені (до 8 стенів), шкали гіпостенічного типу (нейротизму, поступливості) і змішаного типу (сумлінності) – в межах норми (4-6 стенів).

Індивідуально-особистісні властивості: збалансованість індивідуальних тенденцій, гармонійна індивідуальність, властивий середньо-сильний тип вищої нервової діяльності (ВНД), середня чи підвищена лабільність нервових процесів, добре збалансовані збудження й гальмування; добре розвинуті раціональні і евристичні компоненти мислення. *Типові характерологічні особливості* – емоційна стабільність, врівноваженість, витримка в складних ситуаціях, стійкість до стресових впливів, відкритість, оптимізм, адекватна самооцінка, наполегливість і гнучкість у досягненні мети, нормативність поведінки, широкі інтереси, розвинена фантазія, гнучкий розум, відкритість для нових підходів, шляхів рішення проблем. Захисні механізми на стрес – раціоналізація і сублімація. *Прогноз успішності професійної діяльності* – 1 рівень (високий).

2. Профіль «Гіперстенічний» (20 %), (стенічний тип реагування).

Показники шкал стенічного реєстру (екстравертованість, відкритість) підвищені (до 9 стенів), значення шкал гіпостенічного реєстру (нейротизму й поступливості) знижені до 3 стенів, значення шкали сумлінності в межах норми.

Індивідуально-особистісні властивості: сильний тип ВНД, висока лабільність нервових процесів, переважання процесів збудження, домінування когнітивного правопівкульного стилю, евристичного компоненту мислення. *Типові характерологічні особливості* – активність, прагнення до спілкування, дещо завищена самооцінка, рішучість, сміливість, мужність,

стійкість до стресу, спонтанність, прагнення самоздійснення, незалежність, висока адаптивність, домінування в міжособистісних стосунках. Захисні механізми на стрес – раціоналізація і компенсація. *Прогноз успішності професійної діяльності – 1 рівень (високий).*

3. Профіль «Активно-комунікабельний» (15%), (змішаний тип реагування).

Показники шкали екстраверсії помірно підвищені (до 9 стенів), індекси шкал відкритості, нейротизму і поступливості в межах норми (4-6 стенів) при знижених показниках шкали сумлінності (до 2-3 стенів).

Індивідуально-особистісні особливості: змішаний тип ВНД, середньо-сильна нервова система і висока лабільність нервових процесів. Переважання процесів збудження, когнітивний правопівкульний, наочно-образний стиль мислення. Характерологічні риси – активність, відкритість, комунікабельність, прагнення бути в колективі, балакучість, лідерство, доброзичливість, веселість, оптимістичність, легкість встановлення контактів, потреба в зовнішній стимуляції, нездатність до монотонної роботи, мінливість настрою, емоційна нестійкість, демонстративність, залежність від референтної групи, завищена самооцінка, потреба спрямування з боку керівництва. Адаптивність в нормі, в роботі варто зважати на самодемонстрацію, схильність до перевтілення, тенденцію до драматизації подій, брак свідомого самоконтролю за діяльністю. Захисні механізми на стрес – зсув і проекція. *Прогноз успішності проф. діяльності – 1 рівень (високий).*

4. Профіль «Незалежно-ригідний» (10%), (змішаний тип реагування).

Показники шкал екстраверсії та відкритості помірно підвищені (до 9 стенів), шкали поступливості знижені (до 2 стенів), при нормативних значеннях інших шкал (4-6 стенів).

Індивідуально-особистісні властивості: сильний тип ВНД, значна сила і помірно лабільність нервових процесів. Правопівкульний цілісний евристичний (інтуїтивний) тип мислення. *Типові характерологічні особливості* – активність, відкритість, незалежність, педантизм, практичність, акуратність, принциповість,

прагнення до домінування, наполегливість, підозрілість, егоїстичність, активне відстоювання своїх поглядів, висока стресостійкість і поблажливе ставлення до власних помилок. Адаптивність в нормі, в роботі варто зважати на неуважність до думки оточення, егоцентризм і впертість. Захисні механізми на стрес – раціоналізація і інтроекція. *Прогноз успішності професійної діяльності – 2 рівень (достатній).*

5. Профіль «Відповідальний» (10%). Гіпостенічний тип реагування.

Показники шкал нейротизму і поступливості дещо підвищені (до 7 і 8 стенів відповідно), шкал екстраверсії знижені (до 2-3 стенів), при нормативних значеннях шкали відкритості досвіду і сумлінності.

Індивідуально-особистісні властивості: середньо-слабкий тип ВНД, середня лабільність нервових процесів, переважання гальмівних процесів в нервовій системі, когнітивний лівопівкульний, абстрактно-аналітичний (вербальний) стиль мислення. *Типові характерологічні особливості* – відповідальність за доручену справу, замкнутість, обережність, скромність, вразливість, несамоствореність, залежність від групи, чутливість до середовищних впливів, знижена самооцінка, самокритичність, здатність до монотонної роботи. Адаптація може бути утруднена через вразливість і замкнутість. Захисні механізми на стрес – раціоналізація і сублімація. *Прогноз успішності професійної діяльності – 2 рівень (достатній).*

6. Профіль «Компромісний» (10%), (змішаний тип реагування).

Показники гіпостенічний шкал поступливості і нейротизму помірно підвищені (до 8 і 7 стенів відповідно) при нормативних значеннях інших шкал.

Індивідуально-особистісні властивості: змішаний тип ВНД, середньо-слабка нервова система, висока лабільність нервових процесів, переважання гальмування над збудженням в нервовій системі, когнітивний правопівкульний, наочно-образний стиль мислення. *Типові характерологічні особливості* – здатність до співробітництва, готовність до компромісів в ситуаціях конфлікту, емпатійність, готовність допомагати, хвилювання з приводу дрібниць і схильність до переживань і компромісів, обережність,

відповідальність за доручену справу, скромність, вразливість, поступливість, схильність до, чутливість, емпатійність, дещо занижена самооцінка, самокритичність, піддатливість, метушливість, невміння концентруватись, деяка нерозбірливість у контактах, потреба в супроводі виконуваної роботи. Адаптивність в нормі, в службовій діяльності варто зважати на деяку неорганізованість, боязкість і невпевненість у собі, залежність від оточення. Захисні механізми на стрес – витіснення і проєкція. *Прогноз успішності професійної діяльності – 2 рівень (достатній).*

7. Профіль «Конфліктний» (3%), (змішаний тип реагування).

Показники шкал нейротизму, поступливості і сумлінності знижені (до 2-3 стенів за кожною) при нормативних значеннях інших шкал.

Індивідуально-особистісні властивості: змішаний тип ВНД, середня сила і низька лабільність нервових процесів, когнітивний лівопівкульний з домінуванням формально-логічних операцій стиль мислення. *Типові характерологічні особливості* – непоступливість, самостійність, незалежність, недовіра до оточення, прагнення відстоювати тільки власні інтереси, відсутність старанності у роботі, перекладання відповідальності на інших, соціальна пасивність, конфліктність у поведінці. Адаптація утруднена через конфліктну манеру самоствердження, підозрілість, недовіру і педантизм. Захисні механізми на стрес – ізоляція і зсув. *Прогноз успішності професійної діяльності – 2 рівень (достатній).*

8. Профіль «Індивідуалістичний» (3%), (змішаний тип реагування).

Показники шкали екстраверсії підвищені (до 9 стенів); показники шкал поступливості і нейротизму знижені (до 2 стенів), при нормативних значеннях шкал сумлінності і відкритості досвіду.

Індивідуально-особистісні властивості: змішаний тип ВНД, середня лабільність нервових процесів, соціальна активність поєднується з непоступливістю, когнітивний лівопівкульний стиль мислення з домінуванням формально-логічних операцій. *Типові характерологічні особливості* – індивідуалізм, інертність установок, суб'єктивізм, наполегливість і

підозрілість, іноді – коливання настрою від депресивних до екзальтованих тенденцій, ослаблення захисних психологічних механізмів, замкнутість, внутрішня конфліктність при прийнятті рішень. Адаптація утруднена через суб'єктивізм, впертість, інертність установок. Захисні механізми на стрес – регресія і проєкція. *Прогноз успішності професійної діяльності – 2 рівень (достатній).*

9. Профіль «Невротичний» (2%), (гіпостенічний тип реагування).

Показники шкали нейротизму дещо підвищені (до 7 стенів); показники шкал екстраверсії і відкритості досвіду помірно знижені (до 2-3 стенів), при нормативних значеннях шкал поступливості і сумлінності.

Індивідуально-особистісні властивості: середньо-слабкий тип ВНД, середня сила і середня лабільність нервових процесів, переважання гальмівних процесів в нервовій системі, переважає когнітивний лівопівкульний, абстрактно-аналітичний (вербальний) стиль мислення. *Типові характерологічні особливості* – обережність при прийнятті рішень, відповідальність за доручену справу, скромність, вразливість, тенденція до самотності, залежність від групи, неконфліктність, чутливість до впливів середовища, дещо занижена самооцінка, самокритичність, низька емоційність, слабкість психологічних механізмів захисту, нерішучість. Адаптація утруднена через інертність при прийнятті рішень, невротичну структуру переживань, вразливість і актуальну потребу в захисті і підтримці, знижену самооцінку. Захисні механізми на стрес – інтелектуалізація і сублімація. *Прогноз успішності професійної діяльності – 3 рівень (недостатній).*

10. Профіль «Гіпотимний» (2%), (змішаний тип реагування).

Показники шкал гіпостенічного регістру підвищені (нейротизму – до 8 і більше стенів, поступливості – до 9 і більше стенів) при нормативних значеннях інших шкал.

Індивідуально-особистісні особливості: слабкий тип ВНД, поєднання низької лабільності з незначною силою нервових процесів, а також когнітивного лівопівкульного і правопівкульного стилів, раціонального та інтуїтивного характеру мислення. *Типові характерологічні*

особливості – боязкість, неконфліктність, індивідуалістичність, невпевненість у собі, емоційна нестійкість, замкнутість, схильність до переживань, поєднання підвищеної чутливості з емоційною холодністю. Адаптація утруднена через

проблеми в інтерперсональній взаємодії з оточенням. Захисні механізми на стрес – ізоляція і зсув. *Прогноз успішності професійної діяльності – 3 рівень (недостатній)*(Табл.4).

Таблиця 4

Кількісне співвідношення типів індивідуально-особистісних профілів поліцейських НПУ (%)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
НПУ	25	20	15	10	10	10	3	3	2	2

Типи профілів: 1 - нормативний; 2 – гіперстенічний; 3 – активно-комунікабельний; 4 – незалежний; 5 – відповідальний; 6 – компромісний; 7 – конфліктний; 8 – індивідуалістичний; 9 – невротичний; 10 – гіпотимний.

Таким чином, дослідження показало, поліцейським властиві десять вищезазначених профілів, у тому числі, більшості (42)% працівників властиві типи реагування стеничного характеру, 39% – змішаного і 19% – гіпостеничного.

Розрахунки також показують, що більшості (60%) поліцейських властиві психологічні профілі, які відповідають першому, високому рівню психологічної придатності. Таким працівникам притаманні збалансовані тенденції, переважно стеничні, лідерські, комунікабельні типи профілів, їм властиві екстравертованість, активність, оптимізм, відкритість, позитивна самооцінка, рішучість, тенденція до самореалізації, відстоювання своїх інтересів, домінування і самоствердження.

Менша частка обстежених (26%) мають другий, достатній рівень, який характеризується нормативними, але дещо завищеними показниками стеничних шкал (екстравертованості, відкритості), або деякими підвищеннями шкал гіпотимного чи змішаного типів (нейротизму, поступливості, сумлінності). Це допустимий рівень, який свідчить про їхню придатність до діяльності, адаптивність, проте психологам потрібно враховувати можливі варіанти порушення процесу адаптації таких поліцейських.

Нарешті, незначна група (4% осіб) продемонстрували низький (недостатній) для діяльності рівень психологічної придатності. Це особи, які виявили перевищення (8 і більше стенив за шкалою нейротизму, 9 і більше стенив за шкалою поступливості) і зниження (до 1 стени) за будь-якими окремими шкалами і які характеризуються високою ймовірністю настання певних варіантів дезадаптації (неврастенічних, депресивних, психопатичних тощо) в складних умовах службової діяльності.

Отже, психологу важливо враховувати, що *перевищення 9 стенив* у профілі за будь-якою шкалою, крім екстраверсії, а також зниження до 1 стени за будь-якою шкалою є ознаками дезадаптації, тобто недостатнього рівня придатності особи до діяльності в поліції.

Також, психологам потрібно зважати на те, що надмірно виражені показники (більше 8 стенив) за шкалами:

- інтроверсії і сумлінності свідчить про потенційну схильність до депресивних тенденцій;
- поступливості, тривожності й екстравертованості – про тенденції до емоційної нестійкості, надмірної демонстративності;
- агресивності й низької сумлінності – про високу ймовірність алкоголізації;
- тривожності й сумлінності – про тенденції до іпохондричної симптоматики.

Висновки. Таким чином, в результаті проведеного дослідження з використанням Опитувальника великої п'ятірки отримано численні варіанти психологічних профілів працівників поліції, більшість з яких (60%) властива притаманна успішним поліцейським з високим рівнем психологічної придатності до діяльності, менша частина (26%) – менш успішним з проміжним рівнем придатності, і лише незначна частина (4%) – неуспішним з низьким рівнем психологічної придатності до службової діяльності. Наведені у статті психологічні профілі допоможуть психологам підрозділів психологічного забезпечення Національної поліції науково обґрунтовано формулювати прогноз успішності службової діяльності кандидатам на посади поліцейських при проведенні психологічного етапу професійного добору, а також діючим працівникам поліції при проведенні конкурсу на заміщення

вакантних посад, проведенні процедур атестування тощо. Представлені варіанти дезадаптивних психологічних профілів допоможуть практичним психологам завчасно здійснювати психологічний моніторинг і попереджувати прояви у

працюючих поліцейських негативних психологічних станів і тенденцій, ознак професійної деформації чи емоційного вигорання, завчасно надавати, в разі потреби, необхідну психологічну допомогу, проводити психокорекційну роботу.

Список використаних джерел

1. Барко, В. В., Барко, В. І., Остапович В. П. (2018). Можливості використання «Опитувальника великої п'ятірки» психологами Національної поліції України. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 3 (2), 181–186. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/571/532>
2. Барко, В.В., Барко, В.І., Мойсеева, О.Є. (2022). Визначення рівня психологічної готовності поліцейських до службової діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*, 4 (68), 5-23. DOI: 10.33099/2617-6858-22-68-4-16-28. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/258527/258992>
3. Бурлачук, Л. Ф., Королев, Д. К. (2000). Адаптация опросника для диагностики пяти факторов личности. *Школа-Пресс*. № 1. С. 126–135.
4. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015р. № 580-VIII. *Відомості Верховної Ради України*. 2015. № 40–41 (від 09.10.2015). Ст. 379. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/580-19> (дата звернення: 27.08.2020).
5. Про організацію добору (конкурсу) та просування по службі поліцейських: наказ МВС України 25.12.2015 р. № 1631. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0049-16#Text>
6. Барко, В. В. (2024). Методи дослідження індивідуально-особистісних властивостей працівників Національної поліції України : монографія. Харків : Факт. 380 с.
6. Cochraine, R.E., Tett, R., Vandecreek, L. (2003). Psychological Testing and the Selection of Police Officers. *A National Survey Criminal Justice and Behavior*, 30(5), 511-537. Retrieved from: <https://www.researchgate.net/publication/247743668>.
7. Dunnette, M.D., Borman, W.C. (1979). Personnel Selection and Classification Systems. *Annual Review of Psychology*, 1 (30), 477-525.
8. Barrett, G. V., Miguel, R. F., Hurd, J. M., Lueke, S. B., Tan, J. A. (2003). Practical Issues in the Use of Personality Tests in Police Selection. *Public Personnel Management*, 4 (32), 360-377.
9. John, O.P., Naumann, L.P., Soto, C.J. L.A. Pervin (Eds.) (2008). Paradigm Shift to the Integrative Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Conceptual Issues (pp. 114–158). New York: Guilford Press.
10. Sanders B.A. (2008). Using personality traits to predict police officer performance. *Policing. An International Journal of Police Strategies and Management*, 1, 129-147. DOI: 10.1108/13639510810852611

References

1. Barko, V. V., Barko, V. I., Ostapovych V. P. (2018). Moshlyvosti vykorystannia «Opytvalnyka velykoi piatirky» psykhologamy Natsionalnoi politsii Ukrainy [Possibilities of using the “Big Five Questionnaire” by psychologists of the National Police of Ukraine]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriiia «Psvkholohichni nauky»*, 3 (2), 181–186. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/571/532> (in Ukrainian)
2. Barko, V.V., Barko, V.I., Moiseieva, O.Ie. (2022). Vyznachennia rivnia psykhologichnoi hotovnosti politseiskyykh do sluzhbovoi diialnosti [Determining the level of psychological readiness of police officers for official activities]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 4 (68), 5-23. DOI: 10.33099/2617-6858-22-68-4-16-28. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/258527/258992> (in Ukrainian)
3. Burlachuk, L. F., Korolev, D. K. (2000). Adaptatsiya oprosnyka dlia dyahnostyky piaty faktorov lychnosti [Adaptation of the questionnaire for the diagnosis of five personality factors]. *Shkola-Press*. № 1. S. 126–135.
4. Pro Natsionalnu polit siiu : Zakon Ukrainy vid 02.07.2015 r. № 580-VIII. [On the National Police: Law of Ukraine dated 02.07.2015 No. 580-VIII.] *Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy*. 2015. № 40–41 (vid 09.10.2015). St. 379. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/580-19> (data zvernennia: 27.08.2020). (in Ukrainian)
5. Pro orhanizatsiiu doboru (konkursu) ta prosuvannia po sluzhbi politseiskyykh: nakaz MVS Ukrainy 25.12.2015 r. № 1631. [On the organization of selection (competition) and promotion of police officers: Order of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine dated December 25, 2015 No. 1631.] URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0049-16#Text>
6. Барко, В. В. (2024). Metody doslidzhennia indyvidualno-osobystisnykh vlastyvostey pratsivnykiv Natsionalnoi polit sii Ukrainy : monohrafiia. Kharkiv : Fakt. 380 s. (in Ukrainian)
6. Cochraine, R.E., Tett, R., Vandecreek, L. (2003). Psychological Testing and the Selection of Police Officers. *A National Survey Criminal Justice and Behavior*, 30(5), 511-537. Retrieved from: <https://www.researchgate.net/publication/247743668>.
7. Dunnette, M.D., Borman, W.C. (1979). Personnel Selection and Classification Systems. *Annual Review of Psychology*, 1 (30), 477-525.

8. Barrett, G. V., Miguel, R. F., Hurd, J. M., Lueke, S. B., Tan, J. A. (2003). Practical Issues in the Use of Personality Tests in Police Selection. *Public Personnel Management*, 4 (32), 360-377.
9. John, O.P., Naumann, L.P., Soto, C.J. L.A. Pervin (Eds.). (2008). Paradigm Shift to the Integrative Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Conceptual Issues (pp. 114–158). New York: Guilford Press.
10. Sanders B.A. (2008). Using personality traits to predict police officer performance. *Policing. An International Journal of Police Strategies and Management*, 1, 129-147. DOI: 10.1108/13639510810852611

Summary

THE PSYCHOLOGICAL PROFILES OF POLICE OFFICERS (ACCORDING TO THE RESULTS OF THE APPLICATION OF THE "BIG FIVE" QUESTIONNAIRE)

Barko V. I. Doctor of psychological sciences, Professor, Chief Researcher of the Research Laboratory of Moral and Psychological Support of Service and Combat Activities of the National Guard of Ukraine, Research Center of Service and Combat Activities of the National Guard of Ukraine.

Barko V. V. Doctor of pedagogical sciences, Senior Researcher, associate professor of the Chair of psychology and pedagogic of the National academy of National Guard of Ukraine

Smirnova O. M. candidate of psychological sciences, associate professor, professor of the Chair of psychology and pedagogic of Odessa state university of internal affairs

Introduction. The article is devoted to the problems of studying and analyzing individual and personal psychological profiles of police officers, obtained on the basis of an experimental study using the Ukrainian-language psychodiagnostic technique "Big Five" adapted by the authors (John, O.P., Naumann, L.P., Soto, (2008). The results presented in the article contain a description of various types of individual-personal profiles, which are characterized as favorable, less favorable and unfavorable for official activity in the system of the National Police of Ukraine depending on typological features, specifics of leading trends, properties of thinking, communication, type of reaction to stress etc.

Purpose. The purpose of this article is to highlight and analyze the main types of individual and personal profiles of police officers in order to provide psychologists of psychological support units with the opportunity to scientifically substantiate and quickly draw conclusions about the degree of psychological suitability of a candidate for service or for a position, as well as to carry out psychological counseling of working police officers in the direction of improvement and development of their professionally important individual characteristics.

Methods. Statistical processing of the obtained empirical data was carried out using the standardized package of IBM SPSS Statistics 23.0 programs. The main research methods were: a) methods of analysis of scientific sources, b) psychological diagnostics, questionnaires and surveys, c) testing of National Police officers in order to obtain the results for men and women, expert evaluation (on the basis of the latter, the level of success of the police officer's professional activity was determined), d) statistical methods in order to determine the main psychometric characteristics of the adapted test (was carried out using the standardized package of IBM SPSS Statistics 23.0 programs). The quantitative indicator of the sample is representative (at a confidence level of probability of 0.95 with a theoretical statistical error of 0.05).

Originality. For the first time in the article, on the basis of the survey of a representative sample of police officers using "Big Five" questionnaire, the main types of their individual psychological profiles were established, which make it possible to provide recommendations regarding the degree of psychological suitability of police officers for their activities and directions for further improvement of their own professionally important qualities.

Conclusion. It is shown that twelve types of psychological profiles are typical for police officers interviewed, including approximately half of the employees have a sthenic type of response, a third have a mixed type, and a tenth have a hyposthenic type. Recommendations for psychologists are also presented regarding the comprehensive consideration of various combinations of scales when formulating a conclusion of professional suitability and establishing possible variants of maladjustment - hysterical, depressive, hypochondriac and other types of behavior. It is also shown that based on the results of this questionnaire, psychologists can make well-founded conclusions about the degree of a person's suitability for professional activity.

Key words: "Big Five" questionnaire; individual psychological profile; police officer; psychological fitness.

Концептуалізація – Барко В. І.

Методика – Барко В. В.

Формальний аналіз – Смірнова О. М.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 15.03.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 13.05.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ АКАДЕМІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ: КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ ТА СТРАТЕГІЇ

Войтенко О. В. кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології
Державний торговельно-економічний університет
<https://orcid.org/0000-0002-9407-4574>

У статті наведено основні напрямки роботи з психологічного забезпечення професійного благополуччя академічних працівників закладів вищої освіти, визначені за результатами емпіричної верифікації мотиваційно-ціннісної моделі, згідно з якою професійне благополуччя розглядається як інтегрований стан, що формується у зв'язку з тим, наскільки у професійній діяльності реалізовано потреби особистості, з урахуванням індивідуальних цінностей і смислів.

Ключові слова: професійне благополуччя особистості; мотиваційно-ціннісна модель професійного благополуччя; академічний персонал; психологічне забезпечення; стратегії управління; організаційна культура.

Вступ. Створення культури благополуччя в організації – це не просто модна тенденція сьогодення, це фундаментальна потреба сучасної робочої сили. Постійне зростання рівня стресу на робочому місці кидає виклик не лише працівникам, але й організаціям. Захворювання та розлади психічного здоров'я, пов'язані зі стресом, досягли сьогодні рекордно високого рівня, здійснюючи відчутний негативний вплив на якість роботи, продуктивність працівників і загальний моральний стан в організаціях по всьому світу, що призводить до суттєвих економічних витрат. За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я та Міжнародної організації праці (United Nations News 2022), щорічно через стрес і тривожність втрачається 12 мільярдів робочих днів, що обходиться світовій економіці майже в 1 трильйон доларів. Ця приголомшуюча цифра підкреслює актуальність проблеми психологічного забезпечення професійного благополуччя працівників, яка залишається недостатньо вивченою як у вітчизняній, так і в західній психології через складність самого феномену професійного благополуччя, а також багатоманіття наукових підходів до його розуміння, що унеможливають уніфікацію психологічного механізму формування та збереження професійного благополуччя працівників. У науковій літературі представлено вкрай мало досліджень, які б розглядали питання організаційних програм втручання для підтримки благополуччя працівників у

професійному контексті та оцінку ефективності їх реалізації. Тому наразі існує нагальна потреба в розробці та впровадженні комплексних науково-обґрунтованих програм психологічного забезпечення професійного благополуччя працівників в організаціях, зокрема, в закладах вищої освіти.

Метою дослідження є визначення ключових аспектів і стратегій психологічного забезпечення професійного благополуччя академічних працівників закладів вищої освіти.

Теоретичне підґрунтя. Підтримка професійного благополуччя працівників вимагає комплексного підходу, який виходить за межі індивідуальних ресурсів саморегуляції та спрямований на створення підтримуючого робочого середовища. Впровадження комплексної програми психологічного забезпечення професійного благополуччя працівників має бути стратегічною організаційною ініціативою, спрямованою на всіх організаційних рівнях на підвищення задоволеності працівників роботою, їх мотивації та продуктивності, зниження плинності кадрів. Згідно з мотиваційно-ціннісною моделлю (Войтенко, 2024) збереження професійного благополуччя передбачає підтримку врівноваженого стану між потребами, цілями, цінностями та можливостями їх реалізації завдяки ціннісно-смісловій саморегуляції та, відповідно, задоволеності різними аспектами професійної діяльності та роботою в цілому. Комплексна програма психологічного забезпечення професійного

благополуччя працівників в межах цієї моделі має передбачати допомогу у відновленні стану рівноваги в разі порушення професійного благополуччя; у формуванні навичок, що сприяють підвищенню загальної ефективності в реалізації власних прагнень (навички саморегуляції, розвиток механізмів подолання стресу, навчання ефективному цілепокладанню, активізація внутрішніх ресурсів), а також сприяти створенню зовнішніх умов для профілактики порушень професійного благополуччя.

Методи дослідження. Специфіка мети дослідження зумовила доцільність використання комплексу методів, зокрема, загальнонаукових теоретичних (аналіз, узагальнення, систематизацію та порівняння наукових даних), емпіричних (опитування) і математико-статистичних. Відповідно до мети цього дослідження був застосований метод поперечного зрізу з використанням Шкали задоволеності роботою (JSS) П. Спектора (Spector, 2022). Опитувальник дозволяє визначити відношення працівника до своєї роботи за дев'ятьма параметрами: заробітна плата, визнання (грошові та нематеріальні заохочення за трудові досягнення), колеги (задоволеність колективом), робочі умови (внутрішні правила, бюрократичні перешкоди), керівництво (безпосередній керівник), додаткові пільги, просування (можливість кар'єрного зростання), характер роботи (зміст виконуваних задач) і спілкування (інформування з робочих і загальних питань), також отримати оцінку загальної задоволеності своїм положенням в організації. Кожен аспект оцінюється по чотирьох пунктах, і по всіх пунктах вираховується загальна оцінка. Використовується формат сумарної рейтингової шкали з шістьма варіантами відповідей на кожен пункт у діапазоні від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Автором представлені високі показники психометричних властивостей шкали (Spector, 2022).

Для характеристики спостережень було розраховано описову статистику (середнє арифметичне значення, мода, стандартне відхилення, дисперсія). Розрахунки проводились в SPSS Statistics 23.0. В опитуванні взяли участь 167 респондентів.

Результати і обговорення. Перший крок у розв'язанні проблеми благополуччя на роботі – визнати, що керівники закладів вищої освіти можуть бути частиною рішення. Формування культури благополуччя в будь-якій організації не відбувається автоматично, для цього потрібні певні наміри, зусилля, інструменти та інвестиції, тому включення керівників організації в ці ініціативи є вкрай важливим. Активна залученість вищого керівництва в процес сприяє більшій підтримці на всіх організаційних рівнях. Ми пропонуємо перелік ресурсів і заходів, які можна інтегрувати в комплексну програму психологічного забезпечення професійного благополуччя для реалізації на рівні керівництва закладів вищої освіти.

1) Впровадження предиктивної аналітики, що дозволяє організації передбачити потенційні проблеми з благополуччям і завчасно розробляти втручання, адаптувати свої стратегії для розв'язання конкретних проблем працівників, і сприяє цілеспрямованому підходу до їх професійного благополуччя.

В оцінці професійного благополуччя є незамінними самозвітні виміри, враховуючи його суб'єктивну природу (Войтенко, 2023). У нашому дослідженні для діагностики професійного благополуччя шкала була застосована шкала П. Спектора (2022), яка містить самозвіт стосовно різних аспектів професійної діяльності (наприклад, «Я задоволений можливостями зростання зарплати»), сумарна оцінка яких дозволяє отримати також загальне уявлення про професійне благополуччя працівників у цілому. Шкала є короткою, зручною у використанні та обробці результатів, тому може бути рекомендованою як скринінг-опитувальник для експрес-діагностики професійного благополуччя академічних працівників. На прикладі застосування цієї шкали можна розглянути процедуру аналізу одержаних даних. У таблиці 1 представлені результати опитування академічних працівників ЗВО м. Києва (N=167).

У перекладі на сумовані оцінки за субшкалами з чотирьох пунктів із діапазоном від 4 до 24 балів оцінки від 4 до 12 означають незадоволеність, від 16 до 24 – задоволеність, а від 12 до 16 – амбівалентність. Для суми із 36 пунктів, де можливі бали варіюються від 36 до 216,

діапазони складають від 36 до 108 – для задоволеності та від 108 до 144 – для незадоволеності, від 144 до 216 – для амбівалентності.

Таблиця 1

Описова статистика за шкалами опитувальника задоволеності роботою П. Спектора (JSS) (N=167)

Шкали	Range	Min	Max	Mean μ	Mode Mo	Standard deviation	Dispersion S^2
Оплата	15	5	20	12,20	10	4,066	16,533
Просування	19	4	23	14,23	16	4,374	19,129
Керівництво	17	7	24	19,64	24	3,711	13,774
Додаткові пільги	16	4	20	12,56	13	3,931	15,453
Умовні винагороди	12	7	19	13,49	13	2,824	7,974
Умови роботи	15	5	20	10,92	12	3,476	12,084
Колеги	13	11	24	18,28	20	2,991	8,948
Характер роботи	14	10	24	17,84	19	3,424	11,723
Комунікація	16	8	24	17,62	20	3,739	13,983
Загальне задоволення роботою	109	87	196	136,77	117	24,113	581,454

Як видно за даними таблиці, в діапазоні чітко визначеної незадоволеності ($\mu=10,92$) перебувають результати оцінки академічними працівниками умов роботи (соціальний пакет; бюрократичні перешкоди, що заважають прагненню добре виконати роботу; кількісна перевантаженість; паперова тяганина). Показовим для аналізу також є відносно низький рівень дисперсії даних за цією субшкалою ($S^2=12,084$), що вказує на відсутність значних відмінностей між оцінками респондентів. Подібна однотайність в думках досить численної вибірки працівників (N=167) є відображенням об'єктивного стану речей, що вимагає негайного реагування з боку керівництва закладу освіти.

У діапазоні амбівалентності перебувають оцінки оплати праці (розмір оплати, частота та можливості підвищення оплати) ($\mu=12,20$) та додаткових пільг (наявність та величина соціального пакету та бонусів) ($\mu=12,56$), але середні значення за цими субшкалами межують із незадоволеністю. До того ж за субшкалою «Оплата праці» найбільшу частоту має незадовільна оцінка (Mo=10). Тривожну увагу також привертає низька оцінка («скоріше незадоволений, ніж задоволений») умовних винагород (належне визнання за добре зроблену роботу; відчуття, що роботу цінують; належна винагорода вкладених зусиль) ($\mu=13,49$). Низький рівень дисперсії даних за цією субшкалою ($S^2=7,974$) вказує на системну зневагу до досягнень працівників в освітній організації. Низькі показники задоволеності

виявленими аспектами професійної діяльності є маркером потенційних проблем із професійним благополуччям, свідчать про необхідність своєчасного втручання та визначають напрямки коригувальної та профілактичної роботи.

2) Зміна стратегій управління персоналом, які включають впровадження програм навчання та психологічної просвіти керівників підрозділів з питань професійного благополуччя.

Всесвітня організація охорони здоров'я (World Health Organization, 2022) визначає чинники, які можуть викликати стрес, як ризики для психічного здоров'я, та рекомендує для усунення цих ризиків проводити спеціальне навчання керівників з метою підвищення їх здатності запобігати виникненню стресових ситуацій на робочому місці та реагувати на потреби працівників. Кожен працівник стикається зі стресовими ситуаціями на робочому місці: від надмірного навантаження та нереалістичних очкувань продуктивності до токсичних керівників і авторитарного тиску, пов'язаного з роботою, що може негативно вплинути на професійне благополуччя. Але за умов всеосяжного фокусу на благополуччі працівників місце роботи може бути також плідним середовищем для професійного розвитку, самореалізації та визнання; а значній частині стресу, пов'язаного з роботою, можна запобігти. Серед багатьох інших переваг достойна робота надає не лише засоби для існування, але також почуття впевненості, цілі та досягнення, можливість для позитивних відносин та залучення до спільноти.

Розуміючи прагнення працівників і створюючи сприятливе для їх реалізації середовище, керівники можуть сприяти формуванню культури, яка ставить професійне благополуччя в пріоритет і, таким чином, підвищує мотивацію кожного працівника та продуктивність організації в цілому (Chang, 2024).

Управлінське лідерство має вирішальне значення для створення сприятливого для професійного благополуччя робочого середовища (Voitenko et al., 2024), тому крім базових керівних компетенцій керівники потребують цілісного розуміння психологічної природи професійного благополуччя та шляхів його збереження. Спеціальні психоедукаційні програми необхідні для розширення обізнаності й озброєння керівників підрозділів спеціальними навичками для підтримки професійного благополуччя своїх працівників. Сприятливе середовище можна створити тільки цілеспрямовано, за допомогою керівників, які пройшли навчання з питань професійного благополуччя, мають інтелектуальні ресурси та відповідну мотивацію. Тож, є сенс уповноважити керівників захищати професійне благополуччя своїх працівників та професійно винагороджувати їх за це.

3) Забезпечення психологічного супроводу академічних працівників у процесі реалізації професійної діяльності через створення психологічної служби, відповідної особливостям освітньої організації.

Створення умов для сприяння професійному благополуччю відповідає державній політиці України в сфері охорони психічного здоров'я (Закон України, 2025). Ініціативи щодо забезпечення професійного благополуччя працівників повинні враховувати важливість підтримки їх індивідуальних внутрішніх ресурсів для збереження рівноваги в професійному середовищі та передбачати створення системи індивідуального психологічного консультування та надання спеціалізованої допомоги в закладах вищої освіти. Підвищенню доступності психологічної допомоги сприятиме заснування Психологічної служби або Центру ментального здоров'я (Наказ МОЗ України, 2024), сфера діяльності яких могла б

включати психологічне консультування з питань професійного благополуччя, психологічну корекцію в разі необхідності, психологічну просвіту з метою профілактики подальших розладів і психологічний супровід учасників освітнього процесу. Індивідуальні консультації та послуги підтримки пропонують працівниками ресурс для вирішення особистих та професійних проблем в умовах збереження конфіденційності.

Для підвищення ефективності роботи психологічної служби та запобігання стигматизації та несвоєчасному зверненню по професійну допомогу, а також з урахуванням того, що працівники часто демонструють низьку мотивацію до зміни свого способу життя, необхідний розвиток системи популяризації професійного благополуччя та профілактики його порушень. Популяризація професійного благополуччя може відбуватись за рахунок впровадження на регулярній основі заходів профілактики, спрямованих на підвищення психологічної компетентності академічного персоналу, зокрема, онлайн- і офлайн-тренінгів щодо розвитку професійної самоефективності, ефективного цілепокладання, пошуку внутрішніх ресурсів, розвитку комунікативного потенціалу, формування конструктивної копінг-поведінки та ін. Розвиваючи та профілактичні втручання можуть бути особливо цінними, враховуючи їх потенціал у допомозі великій кількості людей до виникнення проблем. Важливим у цьому контексті є постійний моніторинг психологами закладу освіти тенденцій, ознак зниження професійного благополуччя, ризиків емоційного вигорання для своєчасного реагування та планування превентивних заходів.

4) Адаптація програми забезпечення професійного благополуччя працівників щодо задоволення конкретних прагнень різних груп працівників на основі проведеної аналітики.

Успіх ініціатив щодо забезпечення професійного благополуччя працівників залежить від здатності адаптуватися та розвиватися у відповідь на динамічні потреби робочої сили (Maddox-Daines, 2023). Дослідники підкреслюють важливість

постійної оцінки та вдосконалення програм забезпечення благополуччя, приділяючи особливу увагу створенню механізмів зворотного зв'язку, здобуттю уроків із ефективності програм та адаптації ініціатив до мінливих потреб робочої сили.

Кожен працівник індивідуальний і має свої унікальні потреби, тому важливо відслідковувати та аналізувати зворотний зв'язок, щоб програми залишались актуальними. Механізми зворотного зв'язку на робочому місці – це структуровані процеси та системи, призначені для полегшення обміну інформацією між працівниками та керівництвом про результати роботи, поведінку та робоче середовище, спрямовані на сприяння постійному вдосконаленню та узгодженню з цілями організації. Зворотний зв'язок може бути анонімним або публічним. Існує багато різних типів механізмів зворотного зв'язку з працівниками, які організації можуть використовувати для збору даних щодо задоволеності різними аспектами професійної діяльності. Найбільш поширеними механізмами є наступні (Mamula et al., 2020): 1) Опитування є одним із найпопулярніших методів збору відгуків працівників, які надають цінну інформацію для покращення робочого місця та підвищення задоволеності роботою. 2) Огляди продуктивності представляють собою періодичні зустрічі керівників з працівниками та обговорення їх продуктивності за певний період, що дає можливість виявити області професійної діяльності, в яких працівники потребують покращення. 3) Групові обговорення – це ще один ефективний спосіб обміну думками та переживаннями відносно професійної діяльності. Цей метод можна використовувати в різних умовах, таких як збори робочого підрозділу або загальні збори трудового колективу. Групові обговорення надають можливість зібрати дані по різних темах, від динаміки команди до загального рівня задоволеності роботою. 4) Інтерв'ю при звільненні проводяться, коли працівник залишає організацію, і передбачає відгук працівника про його досвід роботи в організації. Такий тип відгуків допомагає роботодавцям виявити проблеми в організації. 5) Оцінка «360 градусів» проводиться шляхом збору

відгуків із кількох джерел, включаючи керівників підрозділів, колег і підлеглих для отримання більш об'єктивної інформації.

Отже, ефективне впровадження програм забезпечення професійного благополуччя працівників вимагає глибокого розуміння їх потреб. Для підтримки актуальності програм роботодавці повинні адаптувати ініціативи для задоволення конкретних потреб різних груп працівників, гарантуючи, що зусилля щодо професійного благополуччя знайдуть відгук у всіх. Регулярне оновлення програм забезпечення професійного благополуччя на основі інформації, отриманої від працівників, допомагає підтримувати інтерес і залученість до запропонованих керівництвом заходів.

5) Систематична оцінка ефективності та вдосконалення заходів по забезпеченню благополуччя.

Оцінка рівня професійного благополуччя працівників у даному випадку дозволяє оцінити ефективність заходів, реалізованих у межах комплексної програми психологічного забезпечення професійного благополуччя, і в разі необхідності скоригувати прийняті цілі та завдання програми. Моніторинг ефективності ініціатив щодо забезпечення професійного благополуччя працівників вимагає розгляду як короткострокових, так і довгострокових результатів. Хоча декі переваги, такі як зниження стресу, можуть бути помітними в короткостроковій перспективі, довгостроковий вплив на такі фактори, як, наприклад, плинність кадрів і загальна культура на робочому місці, потребує часу, щоб проявитись. Організації повинні дотримуватись балансу при оцінці як негайних, так і стійких результатів. Оцінка результатів має відбуватись як з точки зору задоволеності потреб працівників та їх професійного благополуччя, так і з точки зору організаційних результатів.

Низький рівень задоволеності певними аспектами професійної діяльності свідчить про наявність нереалізованих прагнень академічних працівників, на які треба звернути увагу. Для підвищення професійного благополуччя працівники потребують реальних умов, які відкривають можливість використовувати та розвивати свої здібності; перспективи зростання та

впевненості у сприянні їх трудовій діяльності, службовому просуванню і професійному зростанню; здорових та безпечних умов праці; відповідної прийнятим у країні стандартам достатку оплати, диференційованої оплати з урахуванням значущості та складності різних видів роботи; соціальної захищеності, гарантії законних прав, захищеності від втручання в особисте життя та свавілля адміністрації; сприятливого клімату для встановлення та підтримки нормальних міжособистісних відносин на основі довіри та взаєморозуміння, для соціального партнерства та розширення організаційної демократії; оптимальності в організації роботи, при якій праця не забирає час, призначений для відпочинку та дозвілля, сімейних відносин та особистісного зростання. Задоволеність працівників даними аспектами також значно підвищує робочу мотивацію та продуктивність (Chang, 2024).

Викладач вищої школи, як творчо мисляча, мотивована на досягнення успіху, соціально-активна особистість, для різнобічної реалізації себе і своїх прагнень потребує розширення прав і можливостей у професійному просторі. Розширення прав і можливостей працівників належить до повноважень і свобод, які організація надає своїм працівникам у прийнятті рішень і самостійному виконанні необхідних кроків для досягнення цілей, що сприяє задоволенню потреб в автономії, повазі, компетентності та, відповідно, збереженню професійного благополуччя. На це вказує й аналіз міжнародної практики впровадження корпоративних програм благополуччя. Надання працівникам більшого контролю над своєю роботою вважається кращим способом оптимізувати продуктивність та принести користь організації (Ashok, 2019). Впровадження програм забезпечення професійного благополуччя демонструє відданість організації своїм працівникам і тим самим підвищує почуття приналежності та цінності, що сприяє більшій задоволеності працівників роботою.

Висновки. Отже, для сприяння професійному благополуччю академічних працівників з боку керівництва закладу

вищої освіти є доцільною зміна підходів до формування організаційної політики та практики, системи планування та формування організаційної культури. При формуванні стратегічних завдань організація повинна виходити із першорядного значення людини з її потребами та цінностями, стимулювання задоволення яких виступає основою професійного благополуччя працівників і, відповідно, їх мотивації та продуктивності. Стратегії управління персоналом в закладі вищої освіти повинні передбачати розширення прав і можливостей персоналу; реалізацію програм навчання та підвищення обізнаності працівників та керівництва з питань професійного благополуччя; забезпечення психологічного супроводу академічних працівників у процесі реалізації професійної діяльності через створення психологічної служби, відповідної особливостям освітньої організації; впровадження предиктивної аналітики, що дозволяє організації передбачити потенційні проблеми з благополуччям і завчасно розробляти втручання, адаптувати свої стратегії для розв'язання конкретних проблем працівників і сприяння цілеспрямованому підходу до їх благополуччя; адаптацію програм забезпечення професійного благополуччя працівників щодо задоволення конкретних потреб різних груп працівників на основі проведеної аналітики; систематичну оцінку ефективності та вдосконалення заходів по забезпеченню благополуччя. Інвестуючи в такі програми, організації демонструють прихильність довгостроковому благополуччю своїх працівників. Пріоритетність ініціатив щодо забезпечення професійного благополуччя працівників є не лише стратегічним імперативом, а і фундаментальним обов'язком зі створення середовища, в якому працівники можуть процвітати особисто та професійно. Еволюція в бік ціннісного ставлення та комплексного підходу до забезпечення професійного благополуччя підкреслює прогресивний характер сучасних робочих місць, формуючи майбутнє, в якому благополуччя працівників перебуває на передньому крає організаційних пріоритетів.

Список використаних джерел

1. Войтенко О. (2023). Професійне благополуччя: зміст поняття та його ключові структурні компоненти. Вісник Національного університету оборони України, 73(3), 57-64. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-57-64>
2. Войтенко О.В. (2024). Професійне благополуччя в системі саморегуляції особистості: теоретична модель. Психологічні студії, (1), 18-23. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.1.2>
3. Про затвердження Типового положення про Центр ментального (психічного) здоров'я у закладі охорони здоров'я. Наказ МОЗ України N 1796 від 25.10.2024. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/RE43014?an=1>
4. Про систему охорони психічного здоров'я в Україні. Закон України № 4223-IX від 15.01.2025. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text>
5. Ashok, Dr. (2019). Impact of Employee Empowerment on Productivity. International Journal of Recent Technology and Engineering (IJRTE). 8(4). 7736-7739. <https://doi.org/10.35940/ijrte.D5376.118419>
6. Chang R. (2024). The Impact of Employees' Health and Well-being on Job Performance. Journal of Education, Humanities and Social Sciences. 29. 372-378. <https://doi.org/10.54097/9ft7db35>
7. Maddox-Daines, K. (2023). Managing People in the Hybrid Workplace (1st ed.). London: Routledge. 248 p. <https://doi.org/10.4324/9781003342984>
8. Mamula N.T. & Perić N. & Bovan A. (2020). The Role of Feedback as a Management Tool in Performance Management Program. Quality - Access to Success. 21(177). 3-8.
9. Spector, P. E. (2022). New York City: Routledge.
10. United Nations News. URL: <https://news.un.org/en/story/2022/09/1128171>
11. Voitenko, E., Zazymko, O., Myronets, S., Lapchenko I., Hutsol K. (2024). Social support as a mediator in the relationship between leadership style and professional well-being. *Revista Gestão & Tecnologia (Journal of Management & Technology)*. 24(4), p.114-137. <https://revistagt.fpl.emnuvens.com.br/get/article/view/2892>
12. World Health Organization. Guidelines on mental health at work URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>

References

1. Voitenko O. (2023). Profesiine blahopoluchchia: zmist poniattia ta yoho kliuchovi strukturni komponenty. [Professional well-being: the meaning of the concept and its key structural components] Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy, 73(3), 57-64. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-57-64> (in Ukrainian)
2. Voitenko O.V. (2024). Profesiine blahopoluchchia v systemi samorehuliatcii osobystosti: teoretychna model. [Professional well-being in the system of personal self-regulation: a theoretical model] Psykholohichni studii, (1), 18-23. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.1.2> (in Ukrainian)
3. Pro zatverdzhennia Typovoho polozhennia pro Tsentr mentalnoho (psykhichnoho) zdorovia u zakladi okhorony zdorovia. [For approval of the Standard Position for the Center for Mental (Psychological) Health at the Health Insurance Institution] Nakaz MOZ Ukrainy N 1796 vid 25.10.2024. Retrieved from <https://ips.ligazakon.net/document/RE43014?an=1> (in Ukrainian)
4. Pro systemu okhorony psykhichnoho zdorovia v Ukraini. [For the system of mental health care in Ukraine] Zakon Ukrainy № 4223-IX vid 15.01.2025. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text> (in Ukrainian)
5. Ashok, Dr. (2019). Impact of Employee Empowerment on Productivity. International Journal of Recent Technology and Engineering (IJRTE). 8(4). 7736-7739. <https://doi.org/10.35940/ijrte.D5376.118419>
6. Chang R. (2024). The Impact of Employees' Health and Well-being on Job Performance. Journal of Education, Humanities and Social Sciences. 29. 372-378. <https://doi.org/10.54097/9ft7db35>
7. Maddox-Daines, K. (2023). Managing People in the Hybrid Workplace (1st ed.). London: Routledge. 248 p. <https://doi.org/10.4324/9781003342984>
8. Mamula N.T. & Perić N. & Bovan A. (2020). The Role of Feedback as a Management Tool in Performance Management Program. Quality - Access to Success. 21(177). 3-8.
9. Spector, P. E. (2022). New York City: Routledge.
10. United Nations News. URL: <https://news.un.org/en/story/2022/09/1128171>
11. Voitenko, E., Zazymko, O., Myronets, S., Lapchenko I., Hutsol K. (2024). Social support as a mediator in the relationship between leadership style and professional well-being. *Revista Gestão & Tecnologia (Journal of Management & Technology)*. 24(4), p.114-137. <https://revistagt.fpl.emnuvens.com.br/get/article/view/2892>
12. World Health Organization. Guidelines on mental health at work URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>

Summary

PSYCHOLOGICAL PROVISION OF PROFESSIONAL WELL-BEING OF ACADEMIC
STAFF: KEY ASPECTS AND STRATEGIES

*Voitenko O. PhD in Psychology,
Associate Professor at Department of Psychology,
State University of Trade and economics*

Introduction. There is very little research in scientific literature that addresses the issues of organizational intervention programs to support employee well-being in a professional context and evaluate the effectiveness of their implementation. Therefore, there is an urgent need to develop and implement comprehensive scientifically based programs for psychological support for the professional well-being of employees in organizations, in particular, in higher education institutions.

Purpose. The purpose of the study is to identify key aspects and strategies for psychologically ensuring the professional well-being of academic staff in higher education institutions.

Methods. The specificity of the research goal determined the feasibility of using a set of methods, in particular, general scientific theoretical (analysis, generalization, systematization and comparison of scientific data), empirical (survey) and statistical methods. In accordance with the purpose of this study, a cross-sectional method was applied using the Job Satisfaction Scale (JSS) by P. Spector (Spector, 2022). Descriptive statistics (mean, mode, standard deviation, variance) were calculated to characterize the observations. Calculations were performed in SPSS Statistics 23.0. The survey participants were 167 respondents.

Originality. The article identifies key aspects and strategies for psychologically ensuring the professional well-being of university academic staff. The author's contribution is to form a set of measures necessary to support professional well-being according to the motivational and value model.

Conclusion. To promote the professional well-being of academic staff, it is advisable for university management to change approaches to the formation of organizational policy and practice, the planning system, and the formation of organizational culture. When forming strategic objectives, the organization should proceed from the paramount importance of the person with his needs and values, the stimulation of which satisfaction is the basis of the professional well-being of employees and, accordingly, their motivation and productivity. Human resource management strategies at the university should include empowering staff; implementing training programs and raising awareness of employees and management on professional well-being issues; providing psychological support to academic staff in the process of implementing professional activities through the creation of a psychological service; implementing predictive analytics that allows the organization to anticipate potential well-being problems; adapting employee well-being programs to meet the specific needs of different groups of employees based on the analytics; and systematically assessing the effectiveness and improving well-being measures.

Key words: professional well-being of the individual; motivational and value model of professional well-being; academic staff; psychological support; management strategies; organizational culture.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 19.03.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 24.05.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

РОЗВИТОК ОСОБИСТІСНИХ АКТИВІВ У КУРСАНТІВ ЗВО В ПРОЦЕСІ ПРОЯВІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Дубровинський Г. Р. кандидат психологічних наук, доцент,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
<https://orcid.org/0000-0001-6621-4229>

Лазоренко Б. П. кандидат філософських наук, доцент,
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,
<https://orcid.org/0000-0002-2113-0424>

Ділай А. Ю. доктор філософії в галузі журналістики,
Військовий інститут Київського національного університету
імені Тараса Шевченка
<https://orcid.org/0000-0002-8255-4941>

В сучасних умовах, коли на теренах нашої Держави вирує війна, вибір молоддю майбутньої професії військового, пов'язаної з ризиками для них життя, дозволяє нам зосередити увагу на процесі підготовки курсантів у військових закладах вищої освіти (ЗВО). Дослідження зосереджено на розвитку особистісних активів курсантів в процесі проявів резильєнтності. Важливе місце в дослідженні було присвячено розгляду резильєнтності, як динамічному процесу, що визначає конструкт стійкості, тому за онову взяли восьмикомпонентну модель резильєнтності (Cheng, King, and Oswald, 2020), яка розглядає резильєнтність як динамічне утворення, яке знаходиться в постійному розвитку. Такий підхід надав нам можливість більш предметно визначити розвиток особистісних активів у курсантів. Результати дослідження можуть бути використані у практичній роботі фахівцями ЗВО та іншими спеціалістами.

Ключові слова: резильєнтність; курсанти; конструкт; особистісні активи; спецкурс.

Вступ. З початку війни з росією, внаслідок повномасштабного вторгнення у 2022 році військ РФ в Україну, питання підготовки військових фахівців за напрямом «військова психологія» стає більш важливим, сам процес підготовки таких фахівців, які спроможні подолати труднощі та розвивати особистісні активи в процесі переживання подій, пов'язаних з війною, стає ще більш актуальним.

Курсанти Військового інституту досить специфічна категорія людей, вони відрізняються від студентів цивільних ЗВО тим, що точно знають свою майбутню діяльність за фахом, яка пов'язана з подоланням труднощів та несе ризик для життя. Специфіка полягає в тому, що до складу курсантів відносять різні категорії людей: військовослужбовці (в тому числі учасники бойових дій), випускники військових ліцеїв та цивільних середніх навчальних закладів, які вже вмотивовані до виконання службових обов'язків під час війни.

Під час навчання у військовому ЗВО курсантам необхідно формувати такі особистісні якості, які б допомогли їм у

подальшому успішно виконувати свої обов'язки.

За результатами дослідження була запропонована курсантам, за власним бажанням, та реалізована програма «Психотехнології командотворення, взаємоі самодопомоги, супроводу військовим психологом особового складу в опрацюванні посттравматичних стресових станів».

Мета дослідження полягає у формуванні шляхів розвитку особистісних активів курсантів ЗВО в процесі проявів ними резильєнтності.

Методи дослідження. Для проведення дослідження було використано авторську анкету та такі методики: (Rice, Liu, 2016).

1. Шкала стійкості Коннора-Девідсона-25 (Connor, Davidson, 2003) для оцінки рівня стійкості, де вищі бали (від 0 до 100) вказують на вищу стійкість.

2. Госпітальна шкала тривоги і депресії (Герасименко, 2023), для визначення та оцінки тяжкості симптомів депресії та тривоги в умовах загальнономедичної практики що дозволяє рекомендувати для первинного виявлення (скринінгу) тривоги та депресії. Інтерпретація результатів: 0-7 – норма; 8-10 – субклінічний рівень тривоги/депресії; 11

балів та вище – клінічно виражена тривога/депресія.

3. Опитувальник загального здоров'я (O33), General Health Questionnaire (GHQ), (Балашова, Васильєв, Дубровинський, 2013) для оцінки певних психічних відхилень в аспекті їхньої тенденції та акцентуації. Інтерпретація результатів: 28-59 – високий рівень, 57-84 – середній, 85-112 – низький рівень.

На етапі кількісного аналізу обробка результатів здійснювалася у програмі Jamovi.

Теоретичне підґрунтя. Резильєнтність можна визначити як певну статичну точку, яка характеризує особу в той чи інший момент перебігу процесу резильєнсу, або властивість, що описує потенційну здатність особи до швидкого відновлення після стресу. Це необхідна якість, яка дозволяє задіяти особистісні активи, щоби впоратися з життєвими труднощами, адаптуватися до змін і виходити зі складних ситуацій сильнішими. Резильєнтність може бути розглянуто як динамічний процес, що залежить від багатьох чинників, таких як психологічна стійкість, соціальна підтримка, самосвідомість та здатність до саморефлексії (Ассонов, Хаустова, 2019).

Однак одна з головних труднощів у проведенні досліджень стійкості є те, що існують значні розбіжності в тому, як визначити та концептуалізувати стійкість. Наприклад, є різні підходи до визначення конструкту стійкості: як риса, процес або результат. Концепції дають дослідникам теоретичні межі, що допоможуть визначити характер і напрямок досліджень (Davydov, Stewart, Ritchie, Chaudieu, 2010). Концептуальні розбіжності заважають оцінці та порівнянню стійкості. Результати дослідження перешкоджають мета-аналізу та ускладнюють операціоналізацію конструкції для цілей вимірювання. Синтез того, що відомо в цій галузі, допоможе прояснити природу цього складного явища і орієнтири майбутніх досліджень.

Стійкість складається з різних чинників, які сприяють розвитку особистісних активів і захищають особистість від дії негативних стресорів. Відновлення та подолання повинні бути задуманими як концептуально відмінні від стійкості; саме оцінка людиною стресорів, мета-пізнання у відповідь на

пережиті емоції та вибір стратегій подолання (Fletcher, Sarkar, 2013).

Проблему активу науковці окреслюють крізь призму поняття «ресурс». Однак між визначеними поняттями і активом існує різниця. Ресурс – це запас, який застосовується у разі необхідності, або не використовується через непотрібність і внаслідок знецінюється; актив – це те, що гарантує результат.

На основі теоретичного аналізу наукової літератури, емпіричного дослідження запропоновано особистісні активи розглядати як діючу властивість особистості, яка у процесі цілеспрямованого застосування забезпечує конкретний результат (Саврасова-Вьюн, 2022).

Більшість дослідників впевнено стверджує, що резильєнсу передують негативний вплив стресу або психологічна травма. Також дослідники сходяться на тому, що резильєнс належить до категорії позитивної адаптації та пристосування.

Найчастіші визначення резильєнсу в англомовній науковій літературі за даними оглядових досліджень визначається таким термінологічним змістом, як: *позитивна адаптація* (G. Aburn, T. Cosco, K. Rudzinski, S. Caldeira, F. Timmins, A. Stainton, H. Robertson, B. Sanderson, M. Brewer, W. Tan, A. Sisto, Dulin, A.); *відповідь на стрес або травму* (Rice, V., Liu, B., Dulin, A., Aburn, G., Thomas, L., Revell, S., Rudzinski, K., Caldeira, S., Timmins, F., Robertson, H., Stainton, A., Sanderson, B., Brewer, M.); *процес* (Deshields, T., Thomas, L., Revell, S., Rice, V., Liu, B., Rudzinski, K., Ten Hove, J., Rosenbaum, P., Cosco T., Caldeira, S., Timmins, F., Robertson, H., Stainton, A., Sanderson, B., Brewer, M., Tan, W., Sisto, A.); *особистісна риса, властивість* (Dulin, A., Tan, W. та ін.); *певна здатність* (Caldeira, S., Timmins, F., Sanderson, B., Brewer, M., Sisto, A., Aburn, G., Dulin, A.); *наслідок* (Chmitorz, A., Deshields, T., Tan, W. та ін.); *стійкість до стресового впливу* (Rice, V., Liu, B., Chmitorz, A., Dulin, A., Rudzinski, K.); *повернення до попереднього стану, відновлення* (Deshields, T., Rice, V., Liu, B., Cosco T., Chmitorz, A., Aburn, G., Caldeira, S., Timmins, F., Robertson, H., Sanderson, B., Brewer, M., Tan, W., Sisto, A., Rudzinski, K.); *здобуття нових рис та якостей* (Deshields, T., Aburn, G., Sanderson, B., Brewer, M., Sisto, A.).

Результати кількісного контент-аналізу 107 досліджень показують, що найчастіше вживаним перекладом терміну «resilience» в україномовній науковій літературі останніх років є поняття «резилієнс» та (меншою мірою) «резилієнтність». Менша кількість дослідників оперує поняттям «психологічна пружність», і значно менша визначає резилієнс як стійкість до травми. Ряд дослідників на позначення англomовного терміну «resilience» використовує декілька українських аналогів одночасно, таким чином додаючи невизначеності в термінологію (Ассонов, Хаустова, 2019).

В Україні різке зростання кількості досліджень з теми успішного подолання негативних наслідків травматичного досвіду відзначається з 2017 року (Гусак, 2017), та було спричинене перш за все бойовими діями на Сході України, внутрішнім переміщенням осіб з Донецької, Луганської областей, Автономної Республіки Крим. Підвищення інтересу до резилієнсу відбулося після Операцій військ США в Іраку та Афганістані, терористичного акту 9/11 в Нью-Йорку, вибухів в Парижі (Rice, Liu, 2016).

Резилієнс можна визначати як динамічний процес, що відображає здатність особистості відновлювати адаптивне й ефективне психосоціальне функціонування та особистісно зростати після періоду дезадаптивного функціонування, який виник внаслідок дезорганізуючої дії психотравмувальних факторів (Ассонов, Хаустова, 2019).

За останні два десятиліття розуміння психологів функціонування людини в складних ситуаціях швидко розвивається, причому резильєнтність досліджується в широкому діапазоні контекстів, включаючи бізнес-організації, освіта, військові, спортивні результати та спільноти.

Дослідження резильєнтності почалися в психології розвитку та клінічній психології, де досліджували різні групи молоді та дорослих, які мали ймовірність зазнати стресу або травми в їхньому житті (Лазос, 2018).

Вчені Т. Britt, W. Shen, R. Sinclair вивчали, як резильєнтність може покращити результати роботи особистості, та як окремі команди та організації можуть розвивати свою здатність до стійкості. С. Lunenburg,

Е. Pulakos, S. Arad, стверджують, що вимірюючи різні конструкції, як наприклад: адаптивність, самоефективність, соціальна підтримка, регуляція емоцій і оптимізм, особливо важливо стверджувати, що резильєнтність – це окрема конструкція.

Деякі автори намагалися визначити категорії набору елементів резильєнтності де представили 8 компонентів: 1. самоефективність, 2. соціальна підтримка, 3. емоційна регуляція, 4. рішучість/ціль, 5. адаптивність, 6. оптимізм, 7. вирішення проблем, 8. поведінкова наполегливість. Представлені результати окреслили теоретично обґрунтовані визначення та модель резильєнтності, яка не виключає подальших досліджень (Cheng, King, and Frederick, 2020).

Численні докази свідчать про те, що психологічна пружність необхідна у відповідь на різні епізоди, починаючи від постійних повсякденних і закінчуючи серйозними життєвими подіями, і що позитивна адаптація має бути концептуально відповідною до покращення.

Вибірка. У дослідженні ми намагалися визначити, як курсанти оцінюють свій ментальний та загальний стани і в якому напрямку розвивати особистісні активи.

Всього у дослідженні взяло участь 40 курсантів, із них: чоловіки – 52,5% та 19 жінок – 47,5%. Також 25% курсантів мають статус вимушених переселенців, 5% – учасники бойових дій, 25% – мають досвід військової служби до вступу у заклад вищої освіти (ЗВО), 27,5% є випускниками військових ліцеїв.

Дана вибірка відображає тільки ті результати, які характерні для конкретної аудиторії військового ЗВО, (ВІКНУ). Але отримані результати, можуть бути використані іншими військовими ЗВО України, для порівняння та визначення своєї концепції в плані розвитку особистісних активів в процесі проявів резильєнтності у курсантів.

Результати і обговорення. Для оцінки результатів шкали стійкості за методикою Коннора-Девідсона-25 було використано описові статистики, у процентилях (Табл. 1), у частотах (Табл. 2) та отримано такі результати:

Таблиця 1
Показники шкали стійкості Коннора-Девідсона-25 (N-40)

Описові статистики	
	резильєнтність результати
Стандартне відхилення	12.9
Мінімум	46
Максимум	100
25й процентиль	64.3
50й процентиль	72.5
75й процентиль	82.0
100й процентиль	100

Середні дані отримані за 25% за шкалою стійкості Коннора-Девідсона-25 відповідають 64,3 балам. Це свідчить про те, що в нашому дослідженні це максимальні бали, які отримали курсанти в діапазоні 46-64,3 балів. Для більш детального виявлення результатів, ми використали результати частот, що дозволяє виокремити нам кількість курсантів у заданому діапазоні (Табл. 2).

Таблиця 2

Результати частот резильєнтності за шкалою стійкості Коннора-Девідсона-25

Частоти резильєнтності результати			
резильєнтність результати	Лічильники	% від спільного кількості	Накопичений %
46	1	2.5 %	2.5 %
51	1	2.5 %	5.0 %
52	1	2.5 %	7.5 %
54	1	2.5 %	10.0 %
56	1	2.5 %	12.5 %
58	1	2.5 %	15.0 %
Всього	6		

За шкалою стійкості Коннора-Девідсона-25 отримані бали курсантами вказують на середню та високу стійкість, за винятком 15% серед досліджуваних з результатами нижче за 58 балів і яких можна умовно віднести до тих, які у порівнянні з іншими курсантами мають показники нижчі і потребують додаткової роботи фахівців для розвитку особистісного активу у розвитку стресостійкості. При більш детальному розгляді ми виявили, що ці особи до вступу у військовий навчальний заклад не мали досвіду військової служби, або навчання у військовому ліцеї, а закінчували середні школи, гімназії.

Для оцінки результатів емоційної стійкості курсанта, як елементу більш загального поняття – «якість життя» та для діагностики психологічного благополуччя ми використали опитувальник загального здоров'я (O33), General Health Questionnaire (GHQ-28). Дані визначили у процентилях (Табл. 3).

Таблиця 3

Результати опитувальника загального здоров'я (O33)

	результат O33
Стандартне відхилення	14.4
Мінімум	29
Максимум	106
25й процентиль	36.0
50й процентиль	41.0
75й процентиль	46.5
100й процентиль	106

За опитувальником загального здоров'я (O33), General Health Questionnaire (GHQ) ми отримали високий та середній рівні показників у курсантів, що свідчить про нормальну організацію роботи з курсантами керівництва навчального закладу по забезпеченню умов навчання та медичного обслуговування, за винятком одного курсанта, який відповідно, має показник більше ніж 100 балів, що свідчить про низький рівень показників за опитувальником (O33). Цей курсант перебуває під контролем у лікарів поліклініки ЗВО.

Для первинного виявлення проявів тривоги і депресії у курсантів (скринінгу) було використано Госпітальну шкалу тривоги та депресії (HADS).

Таблиця 4

Показники за Госпітальною шкалою тривоги і депресії (N-40)

	Тривога	Депресія
Стандартне відхилення	3.57	2.47
Мінімум	0	0
Максимум	13	11
25й процентиль	2.00	3.00
50й процентиль	3.50	4.00
75й процентиль	6.25	5.25
100й процентиль	13.0	11.0

Середні дані отримані у межах 75% за показниками Госпітальної шкали тривоги і

депресії показують норму. У межах 75-100% ми спостерігаємо клінічно виражені показники тривоги та депресії. Це свідчить про те, що в нашому дослідженні це максимальні бали, які отримали курсанти в діапазоні за шкалою тривоги 6,25-13 балів,

за шкалою депресії 5,25-11 балів. Для більш детального виявлення результатів, ми використали результати частот, що дозволяє виокремити нам кількість курсантів у заданому діапазоні (Табл. 5).

Таблиця 5

Результати частот тривоги за Госпітальною шкалою тривоги і депресії

Тривога	Лічильники	% від спільного кількості	Накопичений %
8	2	5.0 %	82.5 %
9	3	7.5 %	90.0 %
10	1	2.5 %	92.5 %
12	2	5.0 %	97.5 %
13	1	2.5 %	100.0 %
Всього	9		

За критерієм субклінічна та клінічна виражена тривога/депресія (Табл. 5) ми визначили 17,5% курсантів. Серед них, більшість випускники військових ліцеїв.

Для оцінки зв'язків між досліджуваними змінними ми використали кореляційний аналіз (Табл. 6).

Таблиця 6

Кореляційна матриця за показниками тривоги, депресії, резильєнтності та ОЗЗ

	Тривога	Депресія	резильєнтність результати	результат ОЗЗ
Депресія	0.540***	—		
резильєнтність результати	-0.366*	-0.389*	—	
результат ОЗЗ	0.575***	0.550***	-0.531***	—

Прим. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

За показниками коефіцієнту кореляції Пірсона, ми маємо значущий прямий рівень кореляції між показниками ОЗЗ і тривогою ($r=0.575$; $p<0.001$), депресією ($r=0.550$;

$p<0.001$) та зворотній із резильєнтністю ($r=-0.531$; $p<0.001$).

Також на Рис. 1 графічно представлено кореляційну матрицю результатів ООЗ та резильєнтністю за критерієм статі.

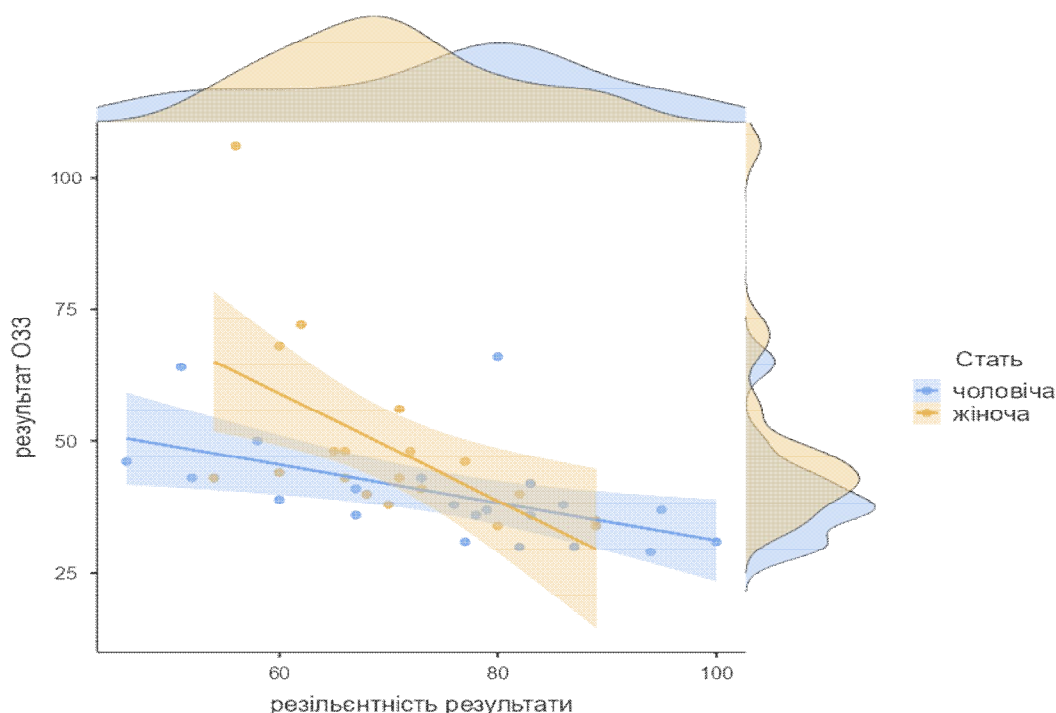


Рис. 1. Графік показників ООЗ та резильєнтності залежно від статі

На представленому рисунку ми не спостерігаємо значних, суттєвих відхилень у показниках ОЗЗ та резильєнтності курсантів жіночої та чоловічої статі.

Після проведення дослідження, курсантам було запропоновано, на добровільній основі, пройти спецкурс з використанням тренінгів та вправ. Всі погодились. Відповідно була розроблена та проведена програма спецкурсу «Психотехнології командотворення», як допомога за принципом «рівний - рівному», що містила задоволення основних базових потреб людини, підтримання та стабілізацію психоемоційного стану і розвитку особистісних активів.

Дискусія і висновки.

Розвиток особистісних активів курсантів, у нашому дослідженні, спрямований на формування емоційної стійкості в подоланні тривожності, депресії, дозволив визначити шляхи розвитку цих активів. Це:

- соціальна підтримка військового колективу;
- психоедукація;
- участь у програмі «Психотехнології командотворення»;

- самоефективність військовослужбовців.

Розглядаючи резильєнтність, як стійкість до негативних процесів, що сприяє розвитку особистісних активів, а також як конструкт, який визначає багатокомпонентність таких показників, як: самоефективність, соціальна підтримка, рішучість, оптимізм, наполегливість та інше (Cheng, King, and Frederick, 2020), дозволяє нам розглядати модель резильєнтності не як сталу структуру, а таку, що постійно розвивається в умовах життєдіяльності людей.

Визначаючи особистісні активи, як діючу властивість особистості курсанта, спрямованої на подолання таких негативних реакцій, як депресія, тривожність, забезпечуючи тим самим позитивний результат у формуванні стійкості та спроможності формувати себе, як майбутнього офіцера-лідера.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні розвитку особистісних ресурсів у військовослужбовців під час їхньої реабілітації, також членів сімей військовослужбовців; молоді, яка перебуває за кордоном; людей, які перебувають на тимчасово окупованій території та інше.

Список використаних джерел

1. Асонов, Д., & Хаустова, О. (2019). Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 4(4). Взято з <https://doi.org/10.26766/pmmp.v4i3-4.219>
2. Балашова, С., Васильєв, С., & Дубровинський Г. (2013) Практичний курс військової психології: Навчальний посібник. Частина 2. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка.
3. Герасименко, Л. (2023). Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад : навч. посіб. Київ: ВСВ «Медицина».
4. Гусак, Н., Чернобровкіна, В., Чернобровкін, В., Максименко, А., Богданов С., & Бойко О.; за заг. ред. Гусак, Н. (2017). Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резильєнс : посібник з проведення тренінгу, Київ: НаУКМА.
5. Лазос, Г. (2018) Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14, 26–64.
6. Саврасова-Вьюн Т.О. (2022). Розробка й апробація авторської методики «особистісні активи». *Психологія особистості*. Вип. 41, 174.
7. Fletcher, D & Sarkar, M. (2013). *Psychological Resilience A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory* : London, UK European Psychologist.
8. Kathryn, M. Connor, M.D., & Davidson, M.D. (2003) *DEVELOPMENT OF A NEW RESILIENCE SCALE: THE CONNOR-DAVIDSON RESILIENCE SCALE (CD-RISC) DEPRESSION AND ANXIETY.* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12964174/>
9. Cheng, S. K., King, D., & Oswald, F.L. (2020). *Understanding How Resilience is Measured in the Organizational Sciences*, HUMAN PERFORMANCE.

References

1. Assonov, D., & Khaustova, O. (2019). Rozvytok kontseptsii rezyl'iensu v naukovi literaturi protiahom ostannikh rokiv. [Development of the concept of resilience in the scientific literature in recent years.] *Psykhosomatychna medytsyna ta zahalna praktyka*, 4(4). Vziato z <https://doi.org/10.26766/pmmp.v4i3-4.219> (in Ukrainian)
2. Balashova, S., Vasyliiev, S., & Dubrovynskyi H. (2013) *Praktychnyi kurs viiskovoi psykhoholohii: Navchalnyi posibnyk. Chastyna 2.* [Practical course in military psychology: Textbook. Part 2.] Kyiv: Kyivskyi natsionalnyi universytet imeni Tarasa Shevchenka. (in Ukrainian)

3. Herasymenko, L. (2023). Reaktsiia na vazhkyi stres ta rozlady adaptatsii. Posttravmatychnyi stresovyi rozlad : navch.posib. [Reaction to severe stress and adaptation disorders. Posttraumatic stress disorder: textbook.]Kyiv: VSV «Medytsyna». (in Ukrainian)
4. Husak, N., Chernobrovkina, V., Chernobrovkin, V., Maksymenko, A., Bohdanov S., & Boiko O.; za zah. red. Husak, N. (2017). Psykhosotsialna pidtrymka v umovakh nadzvychnykh sytuatsii: pidkhid rezyliens : posibnyk z provedennia treninhu. [Psychosocial support in emergency situations: a resilience approach: a training manual] Kyiv: NaUKMA (in Ukrainian)
5. Lazos, H. (2018) Rezilientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen. Aktualni problemy psykholohii. Tom 3 [Resilience: conceptualization of concepts, review of current research Current Issues in Psychology. Volume 3]: Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia. Vyp. 14, 26–64. (in Ukrainian)
6. Savrasova-Viun T.O. (2022). Rozrobka y aprobatyia avtorskoi metodyky «osobystisni aktyvy». [Rozrobka y aprobatyia avtorskoi metodyky «osobystisni aktyvy».] Psykholohiia osoobystosti. Vyp.41, 174. (in Ukrainian)
7. Fletcher, D & Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory : London, UK European Psychologist.
8. Kathryn, M. Connor, M.D., & Davidson, M.D. (2003) DEVELOPMENT OF A NEW RESILIENCE SCALE: THE CONNOR-DAVIDSON RESILIENCE SCALE (CD-RISC) DEPRESSION AND ANXIETY. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12964174/>
9. Cheng, S. K., King, D, & Oswald, F.L. (2020). Understanding How Resilience is Measured in the Organizational Sciences, HUMAN PERFORMANCE.

Summary

DEVELOPMENT OF PERSONAL ASSETS IN CADETS OF THE HIGH SCHOOL IN THE PROCESS OF MANIFESTATIONS OF RESILIENCE

Dubrovynskyi H. candidate of psychological sciences, associate professor the Taras Shevchenko National University of Kyiv

Lazorenko B. candidate of philosophical sciences, associate professor the Institute of Social and Political Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine

Dilay A. PhD in Journalism the Military Institute, Taras Shevchenko National University of Kyiv

Introduction. In modern conditions, when war is raging on the territory of our State, the choice of a future military profession by young people, associated with risks to their lives, allows us to focus on the process of training cadets in military institutions of higher education (HEI). The study focuses on the development of personal assets of cadets in the process of resilience manifestations. An important place in the study was devoted to the consideration of resilience as a dynamic process that determines the construct of resilience, therefore, the eight-component model of resilience (Cheng, King, and Oswald, 2020) was adopted as the new one, which considers resilience as a dynamic formation that is in constant development. This approach gave us the opportunity to more objectively determine the development of personal assets in cadets. The results of the study can be used in practical work by HEI specialists and other specialists.

Methods. Empirical research methods were used to conduct the study, including: an author's questionnaire and the following methods: Connor-Davidson Resilience Scale-25, Hospital Anxiety and Depression Scale, General Health Questionnaire (GHQ). At the stage of quantitative analysis, the results were processed in the Jamovi program.

Results. The study provides a theoretical analysis of the concept of resilience, focusing on the 8-component model. Indicators of anxiety/depression, emotional stability, religiosity and psychological well-being were also obtained. The data obtained were analysed, taking into account cadets with military service experience before entering the HEI and other categories, correlation analysis was carried out on the basis of the obtained indicators, and a special course programme 'Psychotechnologies of team building' was developed and implemented.

Conclusions.

The results of this study allow us to focus on the development of personal resources and their correction in the educational and upbringing work of a military institution.

Keywords: resilience; cadets; construct; personal assets; special course.

Збір і аналіз даних з літератури – Ділай А.Ю.

Розробка програма спецкурсу, методика – Лазоренко Б.П.

Концептуалізація – Дубровинський Г.Р.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 13.03.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 09.05.25

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

СТРУКТУРА ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ ОФІЦЕРІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК

*Єсін Р. В. ад'юнкт кафедри внутрішніх комунікацій
інституту стратегічних комунікацій,
Національний університет оборони України
<https://orcid.org/0009-0000-6340-4211>*

У статті на основі теоретичних положень щодо мотивації систематизовано структуру, і визначено провідні компоненти професійної мотивації офіцерів (зовнішні мотиви, внутрішні мотиваційні чинники, кар'єрні орієнтири, емоційна стійкість). Отримані результати можуть стати основою для розроблення моделі професійної мотивації.

Ключові слова: професійна мотивація; офіцери Сухопутних військ; мотиваційні чинники; емоційна стійкість; зовнішні мотиви; внутрішні мотиви.

Вступ. У сучасних умовах, коли професійна діяльність офіцерів Сухопутних військ потребує високого рівня компетентності, психологічної стійкості й адаптивності, особливої важливості набуває розуміння структури їхньої професійної мотивації. Оцінювання мотиваційних чинників у чітко структурованій системі дає змогу виявити провідні чинники, що сприяють ефективності службової діяльності або, навпаки, гальмують її. Це, у свою чергу, є основою для впровадження дієвих практик управління мотивацією, спрямованих на підтримку боеготовності і професійного розвитку офіцерів (Концепція військово-патріотичного виховання в системі Міністерства Оборони України, 2024; Головня, 2023).

Мета статті – визначити структуру професійної мотивації офіцерів Сухопутних військ.

Теоретичне підґрунтя. Теоретичні положення щодо мотивації як багатовимірного явища стали основою для визначення структури мотиваційних компонентів і їх ролі у професійній діяльності офіцерів (Prykhodko et al., 2019). Мотивація офіцерів є складним психологічним феноменом, що включає як внутрішні (особистісні) чинники, так і зовнішні (організаційні, соціальні, економічні). Дослідження структури мотивації офіцерів сприятиме розробленню інтегрованих підходів до підвищення їх ефективності, зокрема завдяки створенню збалансованих систем стимулювання, адаптації психологічних методик і впровадження інноваційних управлінських рішень. Наприклад, мотиви кар'єрного

зростання, соціального статусу і визнання є критично важливими для підвищення службової продуктивності офіцерів Збройних Сил (Головня, 2023). Водночас важливу роль відіграють аспекти рівня задоволеності професійною діяльністю, можливості професійного розвитку, психологічного клімату у військових підрозділах, ефективності спілкування між керівниками та підлеглими. Важливо також формувати почуття відповідальності і патріотизму, що зміцнюють мотивацію до виконання службових обов'язків на високому рівні.

Методи дослідження – синтез, контент-аналіз, порівняння, систематизація.

Результати і обговорення. У контексті нинішніх військових викликів, коли конфлікти набувають нових форм і масштабів, професійна мотивація офіцерів має стратегічне значення. Водночас на професійну мотивацію впливають різноманітні виклики, зокрема емоційне виснаження, спричинене постійним стресом, суворою нормативністю, що може обмежувати ініціативу, та ризиками, властивими військовій службі. Щоб підтримувати мотивацію офіцерів, необхідно застосувати інтегрований підхід, який поєднує матеріальні стимули, моральне заохочення, психологічну підтримку та створення можливостей для самореалізації (Головня, 2023; Діденко & Шумовецька, 2021).

Глибше розуміння професійної мотивації офіцерів Сухопутних військ Збройних сил України передбачає детальне дослідження впливу специфічних умов військової служби, які створюють

унікальний контекст для формування та підтримки мотивації. Високий рівень стресу, ризики для життя та здоров'я, суворі дисципліна й нормативні межі стають одночасно як джерелами натхнення, так і викликами для офіцерів. Такі умови можуть сприяти посиленню почуття обов'язку, патріотизму і стійкості, але водночас призводити до емоційного виснаження або демотивації через обмеження ініціативи та постійний психологічний тиск.

На мотивацію офіцера Збройних Сил України впливають як негативні, так і позитивні умови військової служби. Негативними чинниками є високий рівень стресу, постійна загроза життю, необхідність суворо дотримуватись дисципліни та чітко визначених нормативних меж, що є невід'ємними складовими військової діяльності (Flood & Keegan, 2022). До них також зараховують психологічні травми та емоційне виснаження, фізичне виснаження і небезпеку, соціальні чинники, організаційні виклики та ідеологічний конфлікт. Наприклад, суворі дисципліна і жорсткі нормативні межі, хоча й забезпечують ефективність підрозділу, можуть призводити до обмеження ініціативи та викликати почуття демотивації, особливо в молодших офіцерів (Гачак-Величко, 2022;

Grigorenko, 2024). Водночас військова служба має і позитивні аспекти, які сприяють професійній мотивації (Рибчук, 2024). Як констатовано в дослідженнях, висока організованість і дисципліна створюють умови для чіткої координації дій, що зміцнює впевненість офіцерів у виконанні завдань. Постійні виклики, що потребують вирішення, сприяють розвитку лідерських якостей, особистісному зростанню та формуванню почуття гордості за службу. Патріотичне виховання та усвідомлення значущості своєї діяльності забезпечують глибоке почуття обов'язку й відповідальності перед державою, що зміцнює внутрішню мотивацію. Успішне виконання службових обов'язків, підтримка з боку командирів і колективу, а також можливості кар'єрного зростання додають впевненості офіцерам і формують позитивний морально-психологічний клімат у підрозділах. Таким чином, баланс між цими аспектами є ключовим для підтримки стійкої мотивації та забезпечення ефективної діяльності офіцерів.

Наочно вплив різних чинників на мотивацію офіцерів Сухопутних військ відображено у табл. 1, де категоризовано ключові аспекти, їх вплив, виклики і можливі рішення.

Таблиця 1

Категоризація основних чинників впливу на професійну мотивацію офіцерів, їхній вплив, виклики та можливі рішення

Категорія	Чинники (негативні і позитивні)	Вплив на мотивацію	Виклики/наслідки	Рішення та приклади (кращі практики)
Особисті	Загибель близьких, поранення, фізичні та психологічні травми; почуття виконаного обов'язку, гордість за службу	Підсилення почуття відповідальності; ризик емоційного виснаження; розвиток професійної ідентичності	Психологічне навантаження; ПТСР	Програми когнітивно-поведінкової терапії; цифрові інструменти для моніторингу емоційного стану; організація церемоній визнання та подяки для посилення почуття гордості
Умови служби	Тривалі бойові дії, фізичні та психологічні навантаження, суворі дисципліна; можливість кар'єрного зростання, реалістичність завдань	Забезпечення готовності до виконання завдань; мотивація через досягнення поставлених цілей; ризик демотивації через надмірну суворість	Виснаження, зниження ініціативності	Впровадження програм ротації; адаптація дисциплінарних практик (напр., підходи НАТО); підвищення прозорості кар'єрного зростання

Питання психології

Категорія	Чинники (негативні і позитивні)	Вплив на мотивацію	Виклики/наслідки	Рішення та приклади (кращі практики)
Соціальні	Відсутність контактів із близькими, міжособистісні конфлікти, несправедливе ставлення; довіра до командування, підтримка побратимів	Зміцнення згуртованості підрозділу; ризик ізоляції та втрата довіри до командирів	Зниження рівня згуртованості підрозділу; емоційна нестабільність	Програми зміцнення довіри у колективі; розширення підтримки сімей військових; створення платформ для соціальної взаємодії (напр., онлайн-платформи для родин військових)
Нормативно-організаційні	Жорсткі нормативні рамки, зміна умов служби, недостатня укомплектованість військових частин; чіткі стандарти для виконання завдань	Висока мобілізація в критичних умовах; підвищення мотивації через досягнення високих стандартів; демотивація через неможливість відповідати суворим нормативам	Відчуття безпомічності; «комплекс жертви»; низька ефективність через нестачу ресурсів	Оцінка і перегляд нормативів; підвищення ефективності логістики; впровадження адаптивних стандартів залежно від умов служби
Психологічні	Стресові ситуації, ризик, раптові зміни умов; почуття підтримки від колективу та командирів	Підтримка бойового духу через підготовку; підвищення емоційної стійкості; послаблення командного духу через психологічні та фізичні навантаження	Травматичний стрес; небезпека втрати мотивації та згуртованості через тривалі стресові умови	Навчання офіцерів стрес-менеджменту; приклади успішних міжнародних програм (напр., допомога ветеранам США); інтеграція тренінгів з емоційної стійкості
Зовнішні стимули	Матеріальні винагороди, соціальне визнання, можливості кар'єрного зростання; публічне визнання досягнень	Стимулювання продуктивності; підвищення задоволення службою; ризик зосередження лише на короткострокових цілях	Залежність мотивації від зовнішніх факторів	Розробка збалансованої системи стимулювання (матеріальних і нематеріальних); впровадження програм визнання заслуг (напр., система оцінки особистих досягнень); публічне нагородження офіцерів за заслуги

Примітка: у частині чинників частково адаптовано та модернізовано з дисертаційного дослідження А. Кириченко, 2023, Додаток Б, с. 231; у частині впливів, викликів та можливих рішень укладено на основі досліджень Badia, 2024; Bienvenu et al., 2024; Flood & Keegan, 2022; Wardynski et al., 2010.

Як показано в табл. 1, формування професійної мотивації офіцерів (військовослужбовців) залежить від балансу між позитивними та негативними чинниками. Позитивні аспекти, такі як почуття виконаного обов'язку, соціальне визнання та кар'єрне зростання, здатні

стимулювати довготривалу мотивацію і підвищувати ефективність виконання завдань. Натомість негативні чинники, зокрема психологічний стрес, фізичне виснаження та соціальні конфлікти, можуть значно послабити мотивацію, що потребує впровадження комплексних програм підтримки.

Зазначимо, що важливу роль відіграють внутрішні мотиви офіцерів, зокрема патріотизм, службовий обов'язок та особистісні цінності, які забезпечують довготривалу мотивацію та сприяють їх стійкості й самореалізації. Зовнішні стимули, такі як матеріальні винагороди, соціальне визнання й підтримка, а також можливості кар'єрного зростання, ефективні для короткострокового підвищення мотивації, але можуть викликати ризик залежності, якщо їх не підтримано внутрішніми чинниками.

Соціальні та організаційні аспекти, як-от роль командирів, згуртованість колективу й адаптивність організаційної культури, можуть значно впливати на підтримку мотивації офіцерів. Зміцнення довіри, створення сприятливого морально-психологічного клімату й адаптація нормативних меж до реальних умов служби сприяють підвищенню мотивації. Психологічні аспекти, включно з емоційною стійкістю і здатністю долати стрес, є ключовими для збереження високого рівня ефективності офіцерів. Інноваційні програми підтримки, такі як когнітивно-поведінкова терапія, цифрові інструменти для управління стресом і тренінги з емоційної стійкості, забезпечують необхідний ресурс для послаблення негативного впливу стресу й підтримки мотивації в умовах бойової служби.

З огляду на це, спираючись на узагальнення, представлені в табл. 1, важливо забезпечити інтегрований підхід до розвитку професійної мотивації офіцерів, який враховуватиме різні рівні впливу і дасть змогу запропонувати практичні рішення для подолання ідентифікованих викликів. Наведені у табл. 1 рішення, зокрема когнітивно-поведінкова терапія, тренінги зі стрес-менеджменту, програми

зміцнення довіри в колективі та адаптація дисциплінарних практик, демонструють базові шляхи поліпшення мотивації.

Отже, професійна мотивація офіцерів Сухопутних військ формується під впливом комплексної взаємодії внутрішніх мотивів, зовнішніх стимулів, соціальних та організаційних чинників, а також психологічних аспектів. Проведений аналіз (табл. 1), відображає важливість застосування інтегрованого підходу, який поєднує патріотичне виховання, розвиток стресостійкості, інноваційні методи психологічної підтримки та збалансоване стимулювання. Особливу увагу слід приділити адаптації запропонованих програм до специфічних умов Збройних Сил України, враховуючи унікальний контекст військової служби, культурні, соціальні й організаційні особливості. Розгляд структури професійної мотивації дасть змогу детальніше зосередитися на ключових компонентах мотиваційної системи, таких як внутрішні та зовнішні мотиви, прагнення до самореалізації, кар'єрні орієнтири й емоційна стійкість, що є основою для подальшого розвитку ефективних мотиваційних стратегій.

Для глибшого розуміння структурних компонентів професійної мотивації офіцерів Сухопутних військ ЗС України ми проаналізували дослідження із загальної і військової психології (табл. 2), і систематизували провідні аспекти. З табл. 2 видно, як напрям дослідження і його фокус впливають на виокремлення основних компонентів мотивації для дослідження, їх поділ на вимірювані (експліцитні) і латентні (імпліцитні) складові, а також вибір методів їх оцінювання. Особливу увагу приділено різним напрямам досліджень, зокрема когнітивно-мотиваційному, соціально-психологічному та нейропсихологічному, у кожному з яких зосереджено увагу на специфічних мотиваційних чинниках. Наведений матеріал дає змогу простежити взаємозв'язок між компонентами мотивації та використовуваними методологіями, що сприяє глибшому аналізу й адаптації практик до конкретних умов військової служби.

**Систематизація структурних компонентів професійної мотивації офіцерів
Сухопутних військ залежно від напрямку дослідження**

Напрямок дослідження	Фокус	Компоненти	Методи оцінки	Приклад досліджень
Когнітивно-мотиваційний	Очікування, атрибуції, цілі	<i>Вимірювані (експліцитні):</i> матеріальне забезпечення (рівень оплати), кар'єрні перспективи, мотивація досягнення. <i>Латентні (імпліцитні):</i> самореалізація, внутрішня мотивація	Анкетування, психологічні шкали, інтерв'ю	Vroom, 1964; Deci & Ryan, 1985; Юр'єва, 2020; Шебанова та Нікітенко, 2019
Соціально-психологічний	Вплив колективу, соціального клімату, лідерства	<i>Вимірювані:</i> соціальна підтримка (оцінка згуртованості колективу, роль лідера), рівень задоволеності службою. <i>Латентні:</i> патріотизм, почуття професійного обов'язку	Кейс-стаді, спостереження, опитування	Попович, 2019; Головня, 2023; Юр'єва, 2020; Ковальчук, 2013
Нейропсихологічний	Емоційні та біологічні тригери мотивації	<i>Вимірювані:</i> стресостійкість, показники емоційного вигорання, біофізичні реакції на стрес. <i>Латентні:</i> відчуття професійного обов'язку, адаптивна емоційна регуляція	Факторний аналіз, біометричні дослідження, психофізіологічні тести	Flood & Keegan, 2022; Гачак-Величко, 2022; Юр'єва, 2020
Екзистенційно-гуманістичний	Пошук сенсу служби, внутрішній розвиток	<i>Вимірювані:</i> мотивація до самореалізації, цінності служби, значущість професії. <i>Латентні:</i> відчуття морального обов'язку, життєві цінності	Глибинні інтерв'ю, контент-аналіз, наративні методи	Maslow, 1943; Каряка, 2019; Юр'єва, 2020; Grigоров, 2024
Кар'єрно-орієнтований	Професійний розвиток, цілі, атестація	<i>Вимірювані:</i> рівень задоволеності кар'єрним зростанням, оцінка успішності, отримання звань. <i>Латентні:</i> мотивація до самовдосконалення, довгострокові професійні амбіції	Системи атестації, опитування, мета-аналіз	Wardynski et al., 2010; Діденко та Шумовецька, 2021; Ковальчук, 2013; Юр'єва, 2020

Примітка: таблиця укладена на основі таких джерел: Георгієв та Карпенко, 2023; Головня, 2023; Діденко та Шумовецька, 2021; Кальчук, 2009; Каряка, 2019; Ковальчук, 2013; Попович, 2019; Рибчук, 2024; Юр'єва, 2020; Шебанова та Нікітенко, 2019; Bryman, 2016; Deci & Ryan, 1985; Flood & Keegan, 2022; Grigоров, 2024; Vroom, 1964

За результатами аналізу інформації, систему для дослідження структурних наведеної в табл. 2, ми створили цілісну компонентів професійної мотивації офіцерів

Сухопутних військ ЗС України. Спираючись на когнітивно-мотиваційний, соціально-психологічний, екзистенційно-гуманістичний, нейропсихологічний та кар'єрно-орієнтований підходи, що сприяє багатовимірному аналізу мотиваційної сфери.

На основі систематизації ми визначили провідні компоненти професійної мотивації офіцерів: зовнішні мотиви, внутрішні

мотиваційні чинники, кар'єрні орієнтири та емоційну стійкість. Зовнішні мотиви, зокрема матеріальне забезпечення, соціальний статус і кар'єрне зростання, відіграють важливу роль у формуванні професійної мотивації. Ця структурна основа дає змогу зрозуміти взаємозв'язки між різними мотиваційними чинниками та напрямками їх дослідження, що сприяє їх глибшому аналізу (рис. 1).



Рисунок 1. Структура професійної мотивації офіцерів Сухопутних військ ЗС України, що демонструє основні групи мотивів та їхні складові елементи.

У контексті дослідження розглянемо вплив цих компонентів на формування мотивації офіцерів і можливості їх посилення в умовах військової служби. Виявлено, що зовнішні мотиви, такі як матеріальне забезпечення, соціальний статус і кар'єрне зростання, є ключовими у формуванні професійної мотивації офіцерів. Когнітивно-мотиваційний та кар'єрно-орієнтований напрями стосується саме цих аспектів. Матеріальне забезпечення сприяє задоволенню базового рівня потреб і стабільності, а також підвищує задоволеність службою через гідну оплату праці та соціальні гарантії, такі як житлове забезпечення (Рибчук, 2024). Соціальний статус офіцера, пов'язаний із престижем професії, та кар'єрне зростання як зовнішній стимул сприяють довготривалій

стабільності і професійній самореалізації (Головня, 2023).

Внутрішні мотиви, зокрема патріотизм, почуття професійного обов'язку та самореалізація, є фундаментальними для військової служби. Соціально-психологічний, когнітивно-мотиваційний та екзистенційно-гуманістичний напрями зосереджені на цих аспектах. Патріотизм формує відповідальність перед державою і суспільством (Верховна Рада України, 2024; Попович, 2019). Почуття професійного обов'язку сприяє якісному виконанню завдань навіть у стресових умовах, а самореалізація забезпечує виявлення особистісного потенціалу та вдосконалення навичок.

Кар'єрні орієнтири визначають довгострокові цілі і сприяють професійному

розвитку офіцерів. Чітке розуміння перспектив кар'єрного зростання підвищує їхню залученість до виконання завдань, що підтверджено результатами кар'єро-орієнтованих досліджень. Можливості атестації та підвищення кваліфікації стимулюють мотивацію до вдосконалення (Діденко та Шумовецька, 2021).

Емоційна стійкість є визначальним чинником у військових умовах, адже забезпечує здатність підтримувати мотивацію навіть у стресових та ризикових ситуаціях. Методи біометричних досліджень і психофізіологічних тестів, використовувані в нейропсихологічному напрямі, допомагають оцінити вплив емоційної стійкості на боєготовність офіцерів (Flood & Keegan, 2022).

Запропонована систематизація дає змогу глибше зрозуміти взаємозв'язок між зовнішніми і внутрішніми мотивами, їх поділ на вимірювані та латентні компоненти, що оптимізує вибір методів їх дослідження. Це створює надійну основу для подальшого аналізу професійної мотивації офіцерів Сухопутних військ ЗС України, адаптації мотиваційних стратегій до специфічних умов військової служби і вдосконалення практик управління персоналом. Визначення ключових компонентів (зовнішніх мотивів, внутрішніх мотиваційних чинників, кар'єрних орієнтирів та емоційної стійкості) критично важливе для розроблення нами авторської методики моніторингу змін у цих компонентах, що дасть змогу систематично оцінювати динаміку професійної мотивації офіцерів та виявляти не лише позитивні, а й проблемні зони, щоб мати можливість своєчасно зреагувати на них. Крім того, отримані дані стануть базою для розроблення комплексної програми, спрямованої на поліпшення психологічної стійкості офіцерів, зміцнення їхньої мотивації та зниження ризику емоційного вигорання. Така програма враховуватиме як індивідуальні, так і групові особливості, що сприятиме підвищенню ефективності службової діяльності в умовах бойового стресу та нестабільності.

Щоб повністю розкрити структуру професійної мотивації офіцерів, необхідно врахувати особливості сучасного військового середовища, яке формує нові

виклики та потребує адаптації мотиваційних стратегій до сучасних військово-політичних реалій.

Офіцери Сухопутних військ ЗС України зіштовхуються зі значними викликами, пов'язаними з перебігом гібридної війни, високим рівнем невизначеності та швидкими технологічними змінами. Гібридна війна, в якій поєднані традиційні бойові дії, кіберзагрози та інформаційні кампанії, потребує гнучкості мислення, вміння оперативно ухвалювати рішення й ефективно використовувати обмежені ресурси. Це створює додатковий тиск на офіцерів, змушуючи їх підтримувати високий рівень психологічної стійкості і командної згуртованості навіть у непередбачуваних умовах.

Технологічні зміни, зокрема автоматизація управління, застосування безпілотних систем і кіберкомпонентів, змінюють як тактичні підходи, так і структуру мотивації. Внутрішні мотиви, як-от патріотизм і почуття професійного обов'язку, залишаються базовими, але їх вплив посилюється за підтримки зовнішніх стимулів, насамперед сучасного матеріального забезпечення і соціального визнання (Україна до НАТО, 2025).

Виокремленні компоненти мотивації (матеріальне забезпечення, соціальний статус, кар'єрні орієнтири, згуртованість колективу та емоційна стійкість) є критично важливими для ефективної службової діяльності. Запропонований підхід дає змогу:

1. Розробити інструменти моніторингу мотивації, що враховують динамічні зміни під впливом сучасних викликів.

2. Адаптувати мотиваційні стратегії до реальних умов служби, зокрема до гібридної війни та підвищеного рівня стресу.

3. Розробити тренінгову програму, яка забезпечить синергетичну взаємодію між зовнішніми та внутрішніми мотивами.

4. Посилити психологічну стійкість офіцерів через соціальні чинники, передусім згуртованість і лідерство.

Такий аналіз базується на дослідженнях, що відображають зв'язок між змінами в цих компонентах і службовою ефективністю офіцерів (Flood & Keegan, 2022).

Висновки. Систематизація компонентів професійної мотивації офіцерів Сухопутних військ ЗС України, проведена в цьому дослідженні, створює теоретичну основу для подальшого розроблення моделі професійної мотивації. Визначені зовнішні, внутрішні, соціальні чинники, кар'єрні орієнтири та емоційна стійкість формують

комплексний підхід до аналізу мотиваційної сфери офіцерів. Виявлені провідні взаємозв'язки між компонентами мотивації та їх структурними елементами дають змогу створити узагальнену модель, яка враховуватиме сучасні виклики, включно з гібридною війною, високим рівнем невизначеності і технологічними змінами.

Список використаних джерел.

1. Верховна Рада України (2024). *Концепція військово-патріотичного виховання в системі Міністерства оборони України*. Документ v0554322-24, поточна редакція від 14.08.2024. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0554322-24#Text>
2. Діденко, О., & Шумовецька, С. (2021). Акмеологічні засади професійного зростання та лідерства майбутніх офіцерів. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки*, 26 (3), 41–53. <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v26i3.878>
3. Георгієв, В., та Карпенко, В. (2023). Питання мотивації під час підготовки офіцерів у системі професійної військової освіти. *Військова освіта*, 2 (48), 34–46. <https://shorturl.at/ks72P>
4. Головня, А. (2023). Формування системи мотивації офіцерського складу Національної гвардії України до професійного розвитку. *Чесць і закон*, 2 (85), 97–102. <https://doi.org/10.33405/2078-7480/2023/2/85/282625>
5. Кальчук, О. (2009). Теоретичні підходи до вивчення мотивації військовослужбовців-жінок до професійної діяльності : дис. на здобут. наук. ст. канд. психол. наук, спеціальність 19.00.09. Національна Академія державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. <https://shorturl.at/Y51Wa>
6. Каряка, І. (2019). Мотиваційно-ціннісний компонент професійної діяльності військовослужбовців. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України, Серія: Психологічні науки*, 12 (1), 114–126. <https://doi.org/10.32453/5.v12i1.141>
7. Кириченко, А. В. (2023). Психологічна готовність військовослужбовців десантно-штурмових військ Збройних сил України до діяльності у бойових умовах: дис. на здобуття наук. ст. докт. філософ., спеціальність: 053 – психологія, 05 – соціальні та поведінкові науки. Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. https://uacademic.info/ua/document/0823U100229#google_vignette
8. Ковальчук, О. П. (2021). Мотиваційні аспекти розвитку управлінської культури військового керівника. *Вісник Національного університету оборони України*, 58 (5), 94–99. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-58-5-94-99>
9. Osodlo, Vasyi., Kovalchuk, Oleksandr., & Nesterenko Nataliia. (2021). Motivational aspects of a military leader's managerial culture development. *International Journal of Behavior Studies in Organizations*, (6), 1–7. <https://doi.org/10.32038/JBSO.2021.06.01>
10. Попович, І. (2019). Дослідження мотиваційних психічних станів військовослужбовців. *Теоретичні і прикладні аспекти психології*, 158–173. <http://dx.doi.org/10.33216/2219-2654-2019-50-3-1-158-173>
11. Рибчук, О. (2024). Модель діагностики мотивації військовослужбовців з акцентом на ціннісну сферу особистості. *Психологічний часопис*, 10 (2), 63–74. <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.2.4>
12. Україна до НАТО. (2025). Використання новітніх технологій у процесі бойової підготовки та військової освіти за стандартами НАТО. <https://ukrainetonato.com.ua/osvita-ta-boyova-pidhotovka-za-standartamy-nato/vykorystannia-novitnikh-tekhnologiy-u-protsezi-boyovoi-pidhotovky-ta-viyskovoi-osvity-za-standartamy-nato/>
13. Шебанова, В. І., та Нікітенко, Г. О. (2019). Особливості мотивації військовослужбовців до військово-професійної діяльності. *ІНСАЙТ*, 2, 31–36. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2019-2-4> (<https://shorturl.at/IHIUS>)
14. Юр'єва, Н. В. (2020). Особливості мотивації військовослужбовців до проходження військової служби: Систематизація досліджень. *Чесць і закон*, 4 (75), 96–105. <https://doi.org/10.33405/2078-7480/2020/4/75/220763>
15. Bryman, A. (2016). *Social Research Methods*. Oxford University Press. https://archive.org/details/socialresearchme0000brym_o2i8
16. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer. <https://archive.org/details/intrinsicmotivat0000deci>

17. Flood, A., & Keegan, R. J. (2022). Cognitive Resilience to Psychological Stress in Military Personnel. *Frontiers in psychology*, 13, Article 809003. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809003>
18. Grigorov, G. (2024). Motivation for choosing an officer career. Environment. Technologies. Resources. In *Proceedings of the International Scientific and Practical Conference*, 4, 95-100. <https://doi.org/10.17770/etr2024vol4.8227>
19. Prykhodko I., Matsehora J., Lipatov I., Tovma I., Kostikova I. (2019). Servicemen's Motivation in the National Guard of Ukraine: Transformation After the «Revolution of Dignity». *The Journal of Slavic Military Studies*, 32 (3), 347–366. <https://doi.org/10.1080/13518046.2019.1645930>

References

1. Verkhovna Rada of Ukraine. (2024). Kontsepsiia viiskovo-patriotychnoho vykhovannia v systemi Ministerstva oborony Ukrainy [The Concept of Military-Patriotic Education in the System of the Ministry of Defense of Ukraine]. Document v0554322-24, current edition – Adopted on 14.08.2024. Access mode: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0554322-24#Text> (in Ukrainian)
2. Didenko, O., & Shumovetska, S. (2021). Akmeolohichni zasady profesiinoho zrostantia ta liderstva maibutnikh ofitseriv [Acmeological foundations of professional growth and leadership of future officers]. *Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Serii: Pedagogichni nauky*, 26(3), 41–53. <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v26i3.878> (in Ukrainian)
3. Heorhiev, V., & Karpenko, V. (2023). Pytannia motyvatsii pid chas pidhotovky ofitseriv u systemi profesiinoyi viiskovoi osvity [The issue of motivation in the training of officers within the system of professional military education]. *Viiskova Osvita*, 2(48), 34–46. <https://shorturl.at/ks72P> (in Ukrainian)
4. Holovnia, A. (2023). Formuvannia systemy motyvatsii ofitser-skoho skladu Natsionalnoi hvardii Ukrainy do profesiinoho rozvytku [Formation of the motivation system for the officer corps of the National Guard of Ukraine for professional development]. *Chest i zakon*, 2(85), 97–102. <https://doi.org/10.33405/2078-7480/2023/2/85/282625> (in Ukrainian)
5. Kalchuk, O. S. (2009). *Teoretychni pidkhody do vyvchennia motyvatsii viiskovosluzhbovtziv-zhinok do profesiinoyi diialnosti* [Theoretical approaches to studying the motivation of female military personnel for professional activity] (Candidate dissertation, Bohdan Khmelnytskyi National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine). Retrieved from <https://shorturl.at/Y51Wa> (in Ukrainian)
6. Karyaka, I. (2019). Motyvatsiino-tsinnisnyi komponent profesiinoyi diialnosti viiskovosluzhbovtziv [Motivational and value-based component of military personnel's professional activity]. *Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Serii: Psykholohichni nauky*, 12(1), 114–126. <https://doi.org/10.32453/5.v12i1.141> (in Ukrainian)
7. Kyrychenko, A. V. (2023). *Psykholohichna hotovnist viiskovosluzhbovtziv desantno-shturmovykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy do diialnosti u boiovykh umovakh* [Psychological readiness of airborne assault troops of the Armed Forces of Ukraine for activity in combat conditions] (Doctoral dissertation, Ivan Cherniakhovskiy National Defense University of Ukraine). Retrieved from https://uacademic.info/ua/document/0823U100229#google_vignette (in Ukrainian)
8. Kovalchuk, O. P. (2021). Motyvatsiini aspekty rozvytku upravlinskoi kultury viiskovoho kerivnyka [Motivational aspects of a military leader's managerial culture development]. *Visnyk Natsionalnoho Universytetu Oborony Ukrainy*, 58(5), 94–99. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-58-5-94-99>
9. Osodlo, Vasyli, Kovalchuk, Oleksandr., & Nesterenko Nataliia. (2021). Motivational aspects of a military leader's managerial culture development. *International Journal of Behavior Studies in Organizations*, (6), 1–7. <https://doi.org/10.32038/JBSO.2021.06.01>
10. Popovych, I. (2019). Doslidzhennia motyvatsiinykh psykholohichnykh staniv viiskovosluzhbovtziv [Research on motivational psychological states of military personnel]. *Teoretychni i prykladni aspekty psykholohii*, 50(3-1), 158–173. <http://dx.doi.org/10.33216/2219-2654-2019-50-3-1-158-173> (in Ukrainian)
11. Rybchuk, O. (2024). Model diahnostyky motyvatsii viiskovosluzhbovtziv z aktsentom na tsinnisnu sferu osobystosti [Model for diagnosing military personnel motivation with an emphasis on the value sphere of personality]. *Psykholohichni chasopys*, 10(2), 63–74. <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.2.4> (in Ukrainian)
12. Ukraine to NATO. (2025). *Vykorystannia novitnikh tekhnolohii u protsesi boiovoi pidhotovky ta viiskovoi osvity za standartamy NATO* [The use of modern technologies in the process of combat training and military education according to NATO standards]. Retrieved from <https://ukrainetonato.com.ua/osvita-ta-boyova-pidhotovka-za-standartamy-nato/vykorystannia-novitnikh-tekhnolohiy-u-protsesi-boyovoi-pidhotovky-ta-viiskovoi-osvity-za-standartamy-nato/> (in Ukrainian)
13. Shebanova, V. I., & Nikitenko, H. O. (2019). Osoblyvosti motyvatsii viiskovosluzhbovtziv do viiskovo-profesiinoyi diialnosti [Peculiarities of military personnel's motivation for military-professional activity]. *Insight*, 2, 31–36. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2019-2-4> (<https://shorturl.at/IHIUS>) (in Ukrainian)

14. Yurrieva, N. V. (2020). Osoblyvosti motyvatsii viiskovosluzhbovtziv do prokhodzhennia viiskovoi sluzhby: Systematyzatsiia doslidzhen [Peculiarities of military personnel's motivation for military service: Systematization of research]. *Chest i zakon*, 4 (75), 96–105. <https://doi.org/10.33405/2078-7480/2020/4/75/220763> (in Ukrainian)
15. Bryman, A. (2016). *Social Research Methods*. Oxford University Press. Retrieved from https://archive.org/details/socialresearchme0000brym_o2i8
16. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer. Retrieved from <https://archive.org/details/intrinsicmotivat0000deci>
17. Flood, A., & Keegan, R. J. (2022). Cognitive Resilience to Psychological Stress in Military Personnel. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 809003. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809003>
18. Grigorov, G. (2024). Pytannia motyvatsii pid chas pidhotovky ofitseriv u systemi profesiinnoi viiskovoi osvity [The issue of motivation in the training of officers within the system of professional military education]. *Viiskova Osvita*, 4, 95–100. <https://doi.org/10.17770/etr2024vol4.8227>
19. Prykhodko, I., Matsehora, J., Lipatov, I., Tovma, I., & Kostikova, I. (2019). Servicemen's Motivation in the National Guard of Ukraine: Transformation After the "Revolution of Dignity". *The Journal of Slavic Military Studies*, 32 (3), 347–366. <https://doi.org/10.1080/13518046.2019.1645930>

Summary

PROFESSIONAL MOTIVATION OF LAND FORCES OFFICERS: STRUCTURE AND FEATURES

Yesin R. PhD student of the Department
of Internal Communications, Institute of Strategic
Communications, National Defence University of Ukraine

Introduction. In modern contemporary, where the professional activity of Land Forces officers requires a high level of competence, psychological resilience, and adaptability, understanding the structure of their professional motivation becomes particularly important. Assessing motivational factors within a clearly structured system makes it possible to identify key factors that either enhance the effectiveness of service activities or, conversely, hinder them. This, in turn, serves as a foundation for implementing effective motivation management practices aimed at maintaining combat readiness and the professional development of officers (Concept of Military-Patriotic Education in the Ministry of Defense of Ukraine System, 2024; Holovnia, 2023).

Purpose. To determine the structure of the professional motivation of Land Forces officers.

Methods. The study employs synthesis, content-analysis, comparison, and systematization as key research methods.

Originality. The article, based on theoretical principles of motivation, systematizes the structural components of officers' professional motivation. This allowed for identifying the key components of officers' professional motivation, such as external motives, internal motivational factors, career orientations, and emotional resilience. The results of this study can serve as a foundation for developing a professional motivation model.

Conclusion. Thus, the systematization of the components of professional motivation of Land Forces officers of the Armed Forces of Ukraine, carried out in this study, creates a theoretical foundation for the further development of a professional motivation model. The identified external, internal, and social factors, career orientations, and emotional resilience form a comprehensive approach to analyzing the motivational sphere of officers. The revealed key interconnections between motivation components and their structural elements enable the creation of a generalized model that takes into account contemporary challenges, including hybrid warfare, high levels of uncertainty, and technological changes.

Keywords: professional motivation; Land Forces officers; motivational factors; emotional resilience; external motives; internal motives.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 14.03.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 12.05.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

СМІХ ЯК АЛЬТЕРНАТИВА СПОСОБУ ФОРМУВАННЯ СЕНСУ ЖИТТЯ

*Іванова О. С. доктор філософії з психології,
старша викладачка кафедри практичної психології
Навчально-наукового морського гуманітарного інституту
Одеський національний морський університет
<https://orcid.org/0000-0002-5653-3661>*

У статті розглянуто феномен сміху як інструмент формування сенсу життя. Здійснено компаративний аналіз теоретичних моделей сенсоутворення. Показано взаємозв'язок сміху з пошуком життєвого сенсу крізь призму психоантропології та логотерапії. Розкрито філософські, теологічні, культурологічні та психофізіологічні аспекти сміху в контексті формування цінностей, пошуку смислів та підтримки особистісного благополуччя.

Ключові слова: *сенси життя; психоантропологія; сміх; логотерапія; смисли; сенсоутворення; душевне благополуччя; цінності; психофізіологія сміху.*

Вступ. Людина за своєю природою прагне знаходити та надавати смисл усім аспектам свого існування. Пошук сенсу життя є фундаментальною потребою людини, що пронизує всі сфери її існування – від особистісних переживань до соціальних взаємодій та культурних надбань. Будучи невід'ємною частиною людської природи, пошук смислів спонукає до осмислення свого місця у світі, визначення цінностей та формування життєвих цілей.

У сучасних умовах соціальних викликів й екзистенційної невизначеності зростає інтерес до внутрішніх ресурсів людини, що сприяють формуванню життєвих смислів і підтриманню психоемоційної рівноваги. Особливо актуальним постає питання забезпечення душевного благополуччя в умовах воєнного стану, коли перед людиною стоїть неминучий вибір та переоцінка власних смислів і цінностей в екстремальних умовах. Питання сенсу життя та пошуку в ньому смислів, що могли б підтримати емоційний стан та сформувати необхідну поведінку, вкрай важливе у роботі з військовими, які перебувають на службі та які повернулися додому та потребують реадaptивних процесів.

Поряд із традиційними підходами до осмислення сенсу буття дедалі більше уваги привертають феномени, що виступають як інструменти сенсоутворення. Одним із таких є сміх – універсальна психофізіологічна та соціокультурна реакція, що супроводжує існування людства з давніх давен. Сміх нерідко розглядають як прояв радості та легкості, безтурботності, не

приділяючи увагу механізмам його дії, які мають глибинний взаємозв'язок з усіма системами людського організму. Він інтегрує різні рівні досвіду – фізіологічний, когнітивний, емоційний і духовний – і може розглядатися як невід'ємний чинник смислу життя. Він сприяє формуванню внутрішньої стійкості, гармонізації світогляду та переосмисленню життєвих ситуацій. Феномен сміху потребує ґрунтовного дослідження у міждисциплінарній площині як інструмента сенсоутворення та багатовимірного явища, здатного виконувати сенсотворчу функцію в житті людини.

Метою статті є комплексний аналіз сміху в контексті процесів пошуку сенсу життя та формування ціннісних орієнтирів особистості.

Теоретичне підґрунтя. Дана робота базується на вченнях представників школи психоантропології, логотерапії та сміхотерапії.

Питання життєвих смислів розглядається у роботах психоантрополога С. Айселя та І. Лаора, пошук сенсу життя є ключовим у логотерапії В. Франкла.

Роботи Арістотеля, І. Канта, Ф. Ніцше описують філософські аспекти впливу сміху формування смислів. У працях Л. Карасьова, М. Бахтіна, А. Голозубова, А. Сичова висвітлено теологічні аспекти взаємозв'язку сміху та сенсоутворення. Ю. Борев, Г. Тульчинський, О. Редкозубова, Й. Хезінг вказують на культурологічні аспекти сміху. Ш. Амонашвілі, В. Сухомлинський, В. Верховинець висвітлюють педагогічний аспект сміху та

його роль у формуванні цінностей особистості. Дія сміху на психофізіологічному рівні описана у працях E. Azim, M. Brain, W. Fry, C. Hader, B. Wild, F. Rodden, J. LeDoux, W. Ruch, S. Laureys, G. Tononi.

Методи дослідження. Застосовано методи теоретичного аналізу філософської, теологічної, культурологічної та психологічної літератури; порівняльного аналізу підходів до розуміння сміху в різних концептуальних площинах; узагальнення даних сучасних нейронаукових і психофізіологічних досліджень.

Результати і обговорення. За своєю природою людина має необхідність у пошуку та наданні смислу у всіх сферах життя, від особистісної до соціальної та побутової. Різні смисли життя у призмі матеріальних та духовних цінностей пропонує школа психоантропології. Існує багато різних сенсів життя, які можна класифікувати за шкалою від поверхневих до глибоких, від матеріальних до духовних. Проте дійсно важливим фактором виступає внутрішня залученість особистості, що витікає з її істинних цінностей (И. Лаор, 2019).

Чимало людей задають собі питання про смисл життя, про його важливість та значення у більш глобальних контекстах. І часто життю надають матеріальний чи земний сенс, наприклад, забезпеченість, сім'я чи слава, що врешті-решт зводиться до втрати сенсу, оскільки рано чи пізно такі цілі втрачаються, маючи фізичне підґрунтя, і тоді людина втрачає до життя в цілому інтерес, адже основний вектор, за яким вона рухалася, зникає. Тому важливе місце, паралельно матеріальним, займає духовне наповнення змісту життя, що надає вищого смислу існуванню – духовного, наводячи на внутрішній шлях пізнання своєї істинної природи.

Отож, у різноманітті сенсів можна виділити матеріальні (прагнення до добробуту, задоволення, боротьби, слави) та духовні (наука, мистецтво, релігія, духовний розвиток, гуманітарна діяльність, екологія). Справжній сенс визначається не лише вибором цілі, а й якістю внутрішнього ставлення до неї.

Школа психоантропології пропонує спектр модусів сенсоутворення, варіюючи їх від примітивних, інстинктивно-зумовлених

прагнень до складних, духовно-орієнтованих інтенцій. Відповідно до домінуючого модусу сенсу можна надати характеристику типу особистості (С. Айссель, 2019).

Відсутність сенсу. Люди, які вважають, що їхнє життя не має сенсу, часто відчують безнадійність. Це може бути результатом соціального впливу споживацького суспільства або внутрішньої кризи. Їхня проблема не в тому, що сенс не існує, а в тому, що вони не можуть його надати або не шукають його. Це може призвести до депресії або відчуття втрати.

Благополуччя та задоволення. Люди цього типу прагнуть до матеріальних благ і задовольняються, таких як гроші, будинки, подорожі, здоров'я і комфорт. Для них сенс життя полягає в отриманні фізичного і матеріального задоволення. Вони можуть бути зосереджені на власних інтересах і часто ігнорують потреби інших. Основна мотивація – отримувати вигоду для себе, іноді за рахунок інших.

Боротьба та конфлікти. Для цього типу людей життя має сенс у постійній боротьбі, змаганнях і конфліктах. Їхня мета – виграти, бути кращими або першими. Вони можуть бути агресивними і готовими йти на жорсткі заходи для досягнення своєї мети. Це «воїни», які прагнуть влади, навіть якщо це означає роздавити інших. Вони здатні на ворожнечу і конфлікти, часто виправдовуючи свої дії важливими цілями.

Визнання та слава. Ці люди шукають сенсу в тому, щоб бути визнаними і відомими. Вони хочуть, щоб їх помічали, ними захоплювались або боялись. Їм важливо виділятися з натовпу, і для цього вони можуть піти на будь-які заходи, від позитивних (служіння іншим) до негативних (протистояння суспільству). Важливе місце в їхньому житті займає публічний образ і те, що інші думають про них.

Сім'я та пара. Люди цього типу присвячують себе родині. Їхня мета – бути добрими батьками, виховувати дітей і підтримувати родину. Це один із найпоширеніших смислів, оскільки сімейні обов'язки і турбота про наступні покоління є природним і важливим аспектом життя людини. Така модель часто орієнтована на підтримку суспільства через збереження роду і виховання дітей.

Гуманітарна діяльність. Ці люди прагнуть допомагати іншим і покращувати життя менш привілейованих. Вони займаються благодійністю, працюють у гуманітарних організаціях, присвячують своє життя допомозі найбіднішим. Для них важливо бачити сенс у служінні людству і бути корисними для суспільства, навіть якщо це вимагає значних зусиль і самопожертви.

Екологія. Сенс життя цих людей полягає у служінні природі та збереженні довкілля. Вони розуміють важливість екологічного балансу і прагнуть захистити Землю від руйнування. Екологічна діяльність може бути їхнім життєвим пріоритетом, і вони готові боротися за захист природи, навіть якщо це потребує особистих жертв.

Наука. Цей тип людей присвячує себе пошуку знання і розуміння світу. Вони прагнуть відкриттів і досліджень, вважаючи науку джерелом істини. Їхня основна мотивація – розширити межі людського розуміння, незалежно від того, чи йдеться про фізичні науки, соціальні науки чи філософію.

Мистецтво. Для цих людей сенс життя полягає в пошуку і створенні краси. Вони можуть бути художниками, музикантами або митцями в інших сферах, для яких творчість є основним способом самовираження. Вони живуть через естетику і намагаються знаходити або створювати красу у всьому, що їх оточує.

Релігія. Ці люди знаходять сенс у релігії і прагнуть до духовного спасіння. Вони можуть дотримуватися релігійних обрядів і традицій, слідувати віровченням з метою досягнення вищої мети – єднання з Богом або досягнення духовної гармонії.

Духовність. Духовний смисл життя полягає в тому, щоб пізнавати себе і світ через внутрішній розвиток. Це може включати медитації, внутрішнє дослідження і пошук справжньої природи буття. Люди цього типу прагнуть до духовного пробудження і з'єднання зі своєю сутністю, намагаючись відокремити справжнє «Я» від численних «Я», що створюються суспільством та особистими обмеженнями.

Кожен із цих смислів може співіснувати або переплітатися в житті однієї людини, і справжня якість сенсу визначається внутрішнім ставленням і щирістю до свого

вибору. Тобто перед людиною постають різноманітні можливості для вибору та усвідомлення, прийняття своїх сенсів, а також їх реалізації у власному житті. Виникає питання щодо способу здійснення такого вибору, при чому не лише з боку обрання саме того, що відповідає внутрішній натурі людини, а й розмежування з тим, що їй не відповідає.

Для вирішення такого роду життєвих завдань пропонуємо розглянути сміх та механізми його впливу з огляду на філософські, теологічні, культурологічні, педагогічні та психофізіологічні концепти паралельно питанню щодо формування смислів.

Пошук сенсу життя є центральним концептом учення Третьої віденської школи психотерапії, або ж логотерапії. Воно спрямовує проблематику встановлення смислів до пошуку людиною сенсу власного існування як провідної компоненти особистісної мотиваційної структури. Теорія логотерапії засновується навколо поняття «воля до сенсу», що символізує базис мотивації людини. Стремління мати сенс – основний концепт теорії – це вроджений потяг знайти сенс у власному житті. Він же слугує рушійною силою людської мотивації. Зі зворотного боку, відсутність сенсу в житті людини може слугувати осередком психічних розладів, депресивних станів, відчуття безнадійності, екзистенційного спустошення (В. Франкл, 2023).

Найбільш суттєва мотивація для людини, за постулатами логотерапії, полягає в її прагненні до знаходження сенсу у своєму житті. Таке тлумачення різниться від класичного уявлення психології щодо провідного смислу як досягнення задоволення або уникнення болю, розгортаючи смислове навантаження життя у трьох перспективах: 1) аспект свободи волі як категорії, що позначає присутність права мати вибір для кожної людини, незалежно від складності обставин, у яких вона перебуває; 2) аспект пошуку сенсу як безупинний процес, до якого людина воліє упродовж всього свого життя, навіть в умовах страждань, адже саме пошук сенсу забезпечує мотивацію до життя; 3) аспект прагнення до значущих цілей як можливість особистісної реалізації через пошук та досягнення важливих людині цілей.

У логотерапії розкрита закономірність механізму самозбереження, а саме збереження особистого психологічного здоров'я. Коли людина потрапляє у надто складні для неї обставини, переживає страждання, катастрофу чи іншого роду життєві виклики, переосмислення власного становища та пошук сенсу у подіях, що відбуваються, є каталізатором психологічного благополуччя, оскільки людина шляхом таких переосмислень може віднайти внутрішню мету – значення цього досвіду, таким чином змінюючи внутрішнє ставлення.

Ще давньогрецькі мислителі міркували про сміх крізь призму буття та смерті, тобто відносили його до основних понять як дещо універсальне, що стає початком світогляду, символічною вказівкою на переродження і зцілення. А у період Ренесансу сформувалося не просто символічне протиставлення сміху небезпеці, а розвинулася ідея внутрішнього протистояння страхам. Сміх вважається формою гри, тим, що може принести справжнє задоволення, емоційною реакцією, коли очікування та напруга від них в одну мить перетворювалися в ніщо (І. Кант, 1923).

Дуальність пошуку життєвого сенсу закладена в самому його процесі: пошук сенсу та цінностей супроводжується внутрішньою напругою, сколихуючи досвід та знання людини, проте завершується відчуттям внутрішньої рівноваги. Уважається, що якраз такі внутрішній дискомфорт, що виникає у зв'язку з пошуком сенсу, є каталізатором психічного здоров'я. Тобто душевний стан у певній мірі співвідносний з рівнем внутрішньої напруги, породженої процесами пошуку сенсу, під час яких відбувається протиставлення досягнутого та планів на майбутнє або ж розрив між нинішньою сутністю людини, ким вона є на даному етапі, та тим, ким вона має стати.

Коли людина усвідомлює власну мету, або ж завдання, що стоять перед нею, це надає їй ресурсу життєздатності. Проте такі завдання не є чимось сталим, як і стан людини. Психогігієна зауважує на важливості перебування людини в стані рівноваги як основи її діяльності та благополучного самопочуття. Логотерапія висуває за основу буття ноодинамічний стан людини – стан прагнення, боротьби у

досягненні певної цілі, що створюється в умовах усвідомлення особистісного смислу та потенційних задач (В. Франкл, 2023). Відтак психологічно задовільний стан виникає в умовах присутності духовної рушійної сили, породженої напругою, коли людина знаходить сенс, який потребує наповнення від конкретного суб'єкта – людини, яка його усвідомлює та визначає як власний сенс.

Філософські праці закликають до набуття навички сміху як очисного механізму. Щоб мати можливість полюбити буття, потрібно навчитися сміятися, адже саме таким є шлях до зцілення. Реагуючи на ілюзії, душа людини намагається справитися з нею в численні спроби, від чого утворюються коливання – збільшення і зменшення інтенсивності напруги, яка надходить в організм, тоді ж одні частини у внутрішніх органів то розслабляються, бо входять в стан напруження, це передається до діафрагми.

У постулатах християнства сміх, з одного боку, підлягає цензурі та засуджується, а з іншого – прославляється як стан саме релігійного світосприйняття. Сміх часто протиставляється плачу: описується як те, що неминуче настає після плачу. Не дивно, адже навіть з огляду на фізіологію людини, міміка після плачу нерідко замінюється легкою посмішкою – символ пройденого очищення (А. Голозубов, 2009).

Сміх може розглядатися як вміння протистояти злему, що є в нашому світі. Релігійне спрощення або ж пригнічення комічного та сміху в цілому призводить до визнання, що людина вдається до нього, коли неочікувано для себе з'ясовує, що все зле є переборним. Цим же сам сміх і возвеличується – він допомагає боротися зі страхами та негативними проявленнями, що існують в світі (Л. Карасєв, 1993).

Смішне у теології заохочується з ціллю сміху над собою чи висміювання добра над злом, честі над безчестям, логічного над ірраціональним. Тут прославляються мученики, котрі насміхалися з тортур над ними, цим самим перетворюючи в цілком незначиме свої страхи та способи залякати. Такий випадок показує, що теологія оцінює сміх як свого роду установку на заборону власної немочі, слабкості, яка спрацьовує, і людина в той момент випускає напруження

в нервах, що виникає при нестерпному перенавантаженні ним.

Тобто у теологічному контексті механізми сміху пояснюються як свого роду спосіб реалізації душі, яка шукає та прагне свободи, як те, що допомагає звільнитися від страхів та душевного напруження.

Пошук сенсу життя не обмежується запитаннями про такий сенс, а радше є динамічним процесом, через який проходить людина, проживаючи життя та потрапляючи в різноманітні ситуації, що якраз і слугують каталізатором для пошуку сенсу шляхом викликів та постановкою проблемних завдань, які слід вирішити. Таким чином, у ході існування людина реагує на ці виклики та проблеми, беручи відповідальність за своє життя безпосередньо у діях, тобто відповідаючи за власне існування. У логотерапії це реалізується трьома шляхами: 1) у творчості та досягненнях; 2) через переживання та сприйняття світу; 3) у реакції на невідворотні страждання.

Людина може знаходити сенс через діяльність, у якій вона створює чи досягає певної ланки. Це може бути якась значима робота або творчі акти самовираження. У даному сенсі на перший план виходить саме внесок, який вкладається у світ у формі роботи, досягнень чи творчих напрацювань.

Інший спосіб пошуку сенсу – позитивний та значущий досвід та переживання, що їх отримує людина упродовж життя. Це різного роду моменти, зокрема спостереження за природою та мистецтвом, радість від любові чи дружби. У такому контексті першочерговим є не дії людини, а її відчуття та переживання від світу, що навколо неї. Уважається, що найвищим ступенем вираження даного шляху є любов як здатність вбачати унікальність іншої людини та переживати зв'язок на глибокому рівні.

Третій шлях пов'язаний з пошуком сенсу у страдданні, а саме як зміна свого ставлення до нього. Упродовж життя перед людиною постає чимало труднощів та ситуацій, коли уникнути страждань неможливо (наприклад, у випадку тяжкої хвороби, втрати). Проте зауважується, що людина спроможна обирати особисте ставлення до цих труднощів і випробувань, знаходячи в них глибокий сенс. Цей шлях пов'язаний насамперед з реакцією

особистості, її способом реагування на те, що з нею трапляється.

Будучи альтернативним інструментом, сміх здатен забезпечити підтримку особистості на когнітивному та фізичному рівнях незалежно від обраного нею шляху для пошуку сенсу.

Культурологічні праці розкривають сміх у контексті специфіки святкової форми людського проявлення, а саме надаючи сенсу будь-якому із проявів свята – офіційного та народного. Для першого завжди потрібні були незмінна структура та ієрархія, санкції й обмеження, що створювали образ серйозності та виключності (святкування не для всіх, а лише обраних), коли друге ставало втіленням веселощів, сміху, радості. Беручи за приклад історію культури українського народу, ми одразу ж знаходимо випадки, коли, й справді, свято в народі та вищому колі сильно диференціювалися: за часів кріпацтва, зокрема, усі вельможі (пани) влаштовували офіційні прийоми з регламентом, де за правилами етикету сміх дозволявся у моменти гумористичних виступів, коли у той же час звичайні люди веселилися, сміючись під час танцю, розмов, обрядів. Нинішня культура свята, хоч і справді значно змінилася відтоді, та все ж зберіглася у правилах офіційних прийомів та всенародних веселощів. Справді, щодо актуальних питань сьогодення, то вивільняючий та відновлювальний механізми сміху можемо спостерігати на прикладі військовослужбовців, які, будучи у вирії бойових подій, також жартують, переглядають гумористичні відеоролики у соціальних мережах, танцюють, знаходять приводи для радості та усмішки. Це знімає психоемоційне навантаження, напругу та допомагає знайти щось світле, що лікує душу та тіло.

Таким чином, впроваджуючи сміх у своє життя, періодичний відпочинок та діяльність, людина активізує процеси на сенсовному, світоглядному та рівні, що стосується вищих цілей людського існування.

Амбівалентна форма сміху втілена у двозначності феномену – через нього похваляють та сварять, одночасно стверджують заперечуване та заперечують те, що вже було підтверджено, вдаються до краху всього творчого задля того, щоб

дати початок чомусь новому. Базисом у комічному може слугувати «розвинута людська свідомість», яка безпосередньо стосується духовних переживань індивіда. Тобто гумор – це естетичний феномен. А саме сміх як окреме та первинне явище, варто розглянути як «психофізіологічну реакцію нервової системи», і тоді така реакція належить як людям, так і тваринам.

Існує тісний зв'язок між смішним та вільною людиною, відносячи свободу до ідеалу, що не піддається сумнівам, як і осяжності. Неможливість пізнати такий ідеал, перш за все, має причину суспільну. Присутні деякі недоліки сучасного суспільства, які якраз і стоять на шляху до досягнення свободи. Основний з них – нерівність в соціальних колах, виражена в майнових питаннях, статусних і станових різницях. І, на жаль для нинішньої людини, отримати свою незалежність вона може тільки перейшовши до світу мертвих (або ж потойбічного), де незалежно від попередніх чинів та матеріальних благ, усі є рівними, схожими. Сміх же спрямовує індивідуума до пізнання істини рівності, він очищає її.

Деякі культурологи ототожнюють сміх з життям та радістю від свого буття. У комічному відтворюються закони життя, воно сіє хаос, який є основою балансу, тобто збалансовує його. Сміх це відповідь на дещо зле та погане, він утворюється на протигагу злему, з його причини та з потреби його викоринити: «Як життя є творення другої, досі не існуючої природи – живої, так і сміх є творення другого стану – буття вигаданого, світу духовної гармонії, «організуючого» хаос зла» (Г. Маркузе, 1993).

Сміхом виступає як реакція індивіда на певну ситуацію, в якій міститься безглуздя, ілюзії, невідповідність у обставинах життя. Це може бути відклик мімічний, у змінах виразу обличчя, вербальний, через слова чи вигуки, та поведінковий, через окремі дії й вчинки. Тоді ж сміх очищає суспільство від установок та ідей, що застаріли.

Будучи здатністю лише людини, сміх несе в собі духовний та ціннісний фрагмент її світобачення, показує, що саме вона спроможна набувати свободи. Коли та починає сміятися, цим самим виражає свій вибір – оцінити щось таким чином, щоб це викликало сміх, або ж не викликало його. Але, якщо врахувати твердження про те, що

саме сміх і відкриває доступ до незалежності особи, то доходимо до висновку, що доступ до даного явища визначається мірою незалежності суспільства та окремого її члена.

Також сміх може розглядатися як певного роду усвідомлення, в який саме спосіб людина може розв'язати поставлене перед нею завдання (питання, проблему) і як знайти вихід з даних обставин. Це як реакція на дещо проблемне як на те, що може бути легко вирішено та яке за своїм змістом не несе непереборної небезпеки. Доречним буде приклад зі студентського життя, коли юнаки, не підготувавшись до теми заняття, починають жартувати і вигадувати смішні причини, анекдоти, цим самим їм вдається вийти з незручного та каверзного випадку завдяки гумору та сміхові.

Отож, сміх у культурологічних поглядах постає як універсальна категорія, як загальнолюдське вміння сприймати весь світ, вбачаючи дві його сторони – світлу та темну. Сміх, поруч з радістю, є вкрай важливим елементом народного свята, символом єдності. Він ґрунтується на тих баченнях і установках, що несуть цінності для кожного індивіда окремо, та таким чином дозволяє визначити близьких за ідеями людей посеред всіх інших. Сміх є способом знайти вирішення питань, досягти душевної гармонії, балансу між добром та злом, відійти від серйозності як дечого складного та через гру вийти за межі буденності, набути простоти та незалежності, радіти життю, тоді як прояв сміху є своєрідним символом святкування життя.

У даному випадку сміх слугує певним каталізатором істинності власних намірів та смислів, їх усвідомлення сприйняття та відмежування від навіюваних у суспільстві сенсів, що породжуються стереотипними баченнями та установками щодо рівності та ролі статусу в житті людини. Коли людина сміється, вона перебуває на одному рівні з іншими, відкриваючи свою душу перед людьми, що також діляться своєю вразливістю перед нею. Тобто сміх – це соціальний акт, який допомагає зміцнити зв'язки з іншими людьми. Соціальна підтримка є важливим фактором у пошуку сенсу життя, оскільки вона дає людині відчуття приналежності та підтримки.

Посеред розмаїття інструментів педагогічного впливу та налагодження взаємодії сміх займає важливу роль. Відповідно, його розгляд стосується виховної сторони суспільства. Він є вкрай необхідним для формування довіри та доброзичливості у відносинах. Подібні ситуації можуть виникати тоді, як дві сторони в педагогічній системі усвідомлюють хоч одну з невідповідностей. Це зіткнення протилежного в образах очікуваного та дійсного, уявного та реального, між ціллю та способами, якими її варто досягати тощо. Саме такі протиріччя породжують комічний ефект, тобто сміх як реакцію на них.

У сміхові, за словами Ш. Амонашвілі (2007), закладена творча сила. Це дуже важливий елемент усіх виховних процесів для будь-якого віку. Через сміх виражаються істинні почуття, так розвивається творчість. Пропонується цікаве положення про русійний характер посмішки на обличчі вчителів, це, по-перше, відображає їх духовний стан, що, по-друге, позитивно впливає на пізнавальні здібності учня. Окрім транслювання педагогами посмішки, не менш важливо вміти викликати сміх та усмішку у дітей. Існує твердження, що навчити користуватися таким інструментом як сміх – складна та тонка річ, що причетна до закладення фундаментальних відношень та смаків, моральних орієнтирів.

У педагогічних роботах В. Верховинця (1989) наведена влучна аргументація функціонального значення сміху у контексті гри та радощів у виховному процесі: «Важко переоцінити значення ігор та забав у справі формування фізично здорового, етично стійкого та інтелектуально розвинутого майбутнього члена суспільства»; «Надзвичайно цінна властивість гри: вона веселить, радує, а здорова радість конче необхідна для здорового розвитку душі й тіла. Весела людина легше переносить горе і не так швидко піддається лихим зовнішнім впливам.»; «Радість є неперевершеним засобом пробудження дитячого мозку до активної діяльності, і це почуття під час гри слід всіляко підтримувати».

Отож, у системі освіти для гумору та різноманітних способів, що породжують радість та сміх, сьогодні приділяється

чимала увага. Уважається, що посмішка це обов'язковий компонент доброзичливого відношення, що налаштовує всіх учасників педагогічного процесу на взаємодію та довіру, посилює творчий потенціал в навчанні та вихованні. Педагогічний підхід розглядає сміх як важливий елемент розрядки, коли навіть штучна посмішка та сміх мають ефект вивільнення та приносять справжню радість, оздоровлюють та відновлюють фізичний та психоемоційний стан. Сміх сприяє формуванню ідентичності, привносячи розуміння особистих моральних орієнтирів, уподобань, цілей та шляхів їх досягнення.

При нинішньому стані освітнього процесу, коли переважна більшість занять проходять онлайн, що відбирає можливість безпосереднього спілкування та взаємодії, та у сталому сидячому положенні, то навіть 30 секунд ініційованого сміху може замінити руханки-розминки, покращити настрій та самопочуття як дітей, так і вчителів, а також сприятиме більш довірливому та близькому контакту.

Завдяки нейрологічним дослідженням відомо, за процеси, пов'язані з пошуком сенсу життя, відповідає кілька мозкових зон. Це префронтальна кора, що в передній частині лобної долі, один з найрозвиненіших регіонів мозку, відповідальний за складні когнітивні функції, саморефлексію та планування, що допомагає оцінювати досвід, формулювати цілі та знаходити значення в нашому житті. Вентральна область покритишки і прилегле ядро, що також називаються системою винагороди, об'єднані системою нейронних шляхів, які відповідають за мотивацію та відчуття задоволення. Амігдала та лімбічна система, що пов'язані з роботою гіпокампу, відповідального за пам'ять, беруть участь в емоціях, мотивації та пам'яті, впливаючи на почуття цінності, задоволення та зв'язку з іншими, що є важливим для пошуку сенсу. Та теменно-скронева сполучна зона, що розташована у точці сполучення темінної та скроневої частки мозку (Tononi & Laureys, 2009).

Окрім цього, пошук сенсу життя пов'язаний з процесами нейропластичності як здатності мозку змінюватися та адаптуватися до нового досвіду, що дозволяє нам переосмислювати наші цінності та переконання протягом життя.

Під час пошуку сенсу також задіяні нейромедіатори, хімічні речовини, які передають сигнали між нейронами, такі як дофамін, серотонін та окситоцин, які впливають на наш настрій, мотивацію та соціальні зв'язки (J. LeDoux, 1998).

Тобто усвідомлення смислів має відношення до роботи мозку та виділення хімічних сполук. Аналіз впливу сміху на психофізіологію людини показують, що він активізує роботу мозку, а коли людина сміється, в кількох відділах мозку одночасно проходить певна активність: у лівій частині кори, де здійснюється аналізування слів і змісту смішного випадку, жарту; у лобовій частині, яка відповідає за емоційну відповідь з розрахунку на соціальний фактор; у правій півкулі, де відбувається інтелектуальний розбір кумедної ситуації; у потиличній частці, де інформація обробляється та отримує вираження в рухах м'язів, тобто формується фізичний відклик на жарт (M. Brain, 2005).

Реакція сміху проходить одразу в багатьох частках мозку, визначальна роль припадає лімбічній системі, гіпокампу, таламусу, що відповідає за проявлення любові, прихильності, дружби та настрою, та мигдалеподібнеому тілу. В центральній долі гіпоталамусу утворюється гучний сміх, що не контролюється людиною. Дослідження показують, що частки мозку по-різному активуються залежно від того, як людина сміється (мимовільно чи контрольовано).

При цьому фізіологічні процеси мають також гендерну особливість. Деякі частки мозку жінок та чоловіків по-різному реагують на смішне, а саме з різною інтенсивністю. Коли особа жіночої статі сприймає щось гумористичне, її ліва префронтальна частка кори активується значно більше, ніж в осіб чоловічої статі. Подібна різниця фіксується в роботі правого ядра, що пов'язане з відчуттям задоволення від комічного. У першому випадку це може бути зв'язаним з перевагою в значимості вербального компонента в смішному, який для жінок сприймається швидше та легше, оскільки подача інформації в жартах має креативний, хаотичний характер, який чоловікам, які схильні міркувати більш логічно та поступово, дається по-іншому, можливо, складніше. У випадку отримання задоволення від комічного, система, за яким

людина сприймає щось як достатньо приємне та починає отримувати від цього насолоду, дає відклик тільки на радощі, які стали несподіваними. Жінки у такому разі також більш схильні до сприйняття елементу неочікуваності в гуморі (Azim et al., 2005).

Сміх є причиною багатьох біохімічних актив. У його процесі так звані стресові гормони (кортизон, адреналін) продукуються менше, а гормони щастя (ендорфіни) навпаки, виділяються інтенсивніше. Чим більше других в організмі, тим слабші неприємні відчуття від болю, стосується і душевного, і фізичного, домінуючим стає відчуття задоволеності, радості. Змінюючи вироблення гормонів, сміх має вплив і на серцево-судинну систему, він оптимізує серцевий ритм та тиск, позитивно змінює роботу імунної системи та органів шляхом збільшення кількості білих клітин крові, що покращує протистояння інфекційним небезпекам.

Веселощі та радість зв'язані з роботою підкіркових вузлів, є частково безумовними відкликами (якщо мова йде про хімічний вплив на мозок, деякі психічні стани та у дитячому віці), пов'язані з особистісним досвідом людини, тобто іноді утворюються саме на його підґрунті.

Сміх є феноменом, котрий проходить через контроль одразу у двох незалежних системах, робота яких пов'язана. У першу входять підкіркові частки та дорсальна частина стовбура. Саме ці відділи запускають неконтрольований, мимовільний сміх. Інша система, через яку запускається свідомо імітація посмішки, це увесь шлях від премоторної ділянки лобової до моторної кори, від пірамідного тракту до вентральної частини стовбура. Поєднує ці дві системи центр у версально-дорсальній частині варолієвого мосту, що координує їх роботу (Wild et al., 2003).

Американські медики-дослідники підтверджують, що сміх є чудовим способом для гальмування процесу вироблення адреналіну та кортизону, двох гормонів стресу. таке явище має зворотній бік – у цей же час, поки пригальмовується виділення гормонів стресу, пришвидшується продукування значимих нейромедіаторів (дофамін та серотонін) та ендорфіну, гормону щастя. Саме вони слугують вкрай

необхідними сполуками, ліками при роботі з депресією та хронічним виснаженням.

Дослідження мозкової активності залежно від реакцій респондентів на комедійне та гумористичне, проведений з використанням електроенцефалографа підтверджує вплив сміху на формування смислів через дію на ціннісну сферу людини. Смішна ситуація, як і будь-яка інша, викликає в мозкові якийсь відклик, у даному випадку у вигляді електричного заряду, який за 0,4 секунди (зауважимо, що з дуже високою швидкістю) проходить крізь кору головного мозку та, у цей час, формується як певна відповідь на поданий до цього смішний випадок (потенційно смішний, оскільки для кожної людини оцінка жарту проходить через ціннісні орієнтири та установки, що і визначає міру дотепності ситуації). Так, при отриманні негативного заряду, відклик подавався під виглядом сміхом, а при позитивному заряді – відклик був відсутній.

Окрім безпосереднього впливу на мозкові сполуки, механізми сміху також задіюють роботу організму. Незалежно від свого характеру, нервові збудження потребують певного руху у м'язах, проте досягає цього руху тільки якщо буде достатньо високим за своєю інтенсивністю. Якщо у нервах було накопичено напруження потрібної сили, то воно виходить через різні м'язи, навіть через ті, з якими не встановлено прямих контактів. При цьому в рухах, які здійснюються зовні, можна, переважно, точно впізнати відчуття людини. Це означає, що нервова система людини прагне до якомога швидшого звільнення від інтенсивної дії багатоманітних збудників, під час чого така розрядка поширюється на всю м'язову систему. Такий процес відбувається як при участі волі, так і без контролю.

Біохімічні та психофізіологічні особливості виписані в теорії біохімічної природи сміху. Включаючи в себе інформацію про біосинтез, теорія виводить основні положення: сміх це завжди процес, який містить етап активного видихання. Саме через видих реалізується експресивне висвободження, коли індивід відпускає емоції, переходить в стан розрядки. Така активність є вкрай важливою, адже допомагає висловлювати «заряджені» почуття та розкриває внутрішні грані, коли

індивід перебуває в стані напруження, з тілесними блоками. Також відзначено: з видихом людина може звільнити себе від почуття провини та обов'язковості. Сміх об'єднує тілесний та чуттєвий блоки, дихання, саме тому він відмінний інструмент для створення нових образів власного тіла, ефективніших, що швидко реагують на мінливі обставини, адаптуються до них, забезпечуючи не тільки гнучкість психічного, але й емоційні перетворення, відчуття радості від свого життя (Д. Боаделла, 2002).

Важливим відкриттям, що стосуються сміху, є виявлення дзеркальних нейронів у мозку людини на початку 1990х. Так, під час споглядання за діями інших людей, нейрони в мозку індивіда, що відповідають за контроль рухів, активізуються так, ніби він сам починає вступати в цю дію. Це стосується й перегляду відео-роликів з YouTube та інших соціальних мереж: дзеркальні нейрони ніби дублюють патерни активності, які показані на відео, до мозку того, хто його дивиться (Fry & Hader, 1977). Такою інформацією керуються й творці кінематографів та телешоу, коли додають закадровий сміх у програму. Він змушує глядача автоматично посміхатися або сміятися, коли той чує його. Аналогічна реакція виникає, коли людина дивиться на маленьку дитину, цуценя чи котеня. Це можна пояснити еволюційною природою індивіда, за якою він запрограмований, щоб вбачати у дитинчаті дещо миле, що викликає безумовну посмішку. Хоча не завжди саме милі та зворушливі картини стають причиною активізації дзеркальних нейронів для посмішки. Іноді це можуть бути ті ж анекдоти чи ролики з соціальних мереж з дещо іншим сенсом, котрий шокує, саме тому й смішить. У такому разі шок не завжди пов'язаний з приємністю, а також і з жорстокістю, грубістю, насиллям, страхом, вульгарністю.

Таким чином, сміх працює на фізіологічному та гормональному рівнях. Це складний процес, що ініціюється в корі головного мозку, проходить в лобовій, моторній частках, стовбурі головного мозку, підключає роботу гіпокампу і таламусу, лімбічної системи. Дія сміху поширюється на емоційну сферу та весь організм через спастичний ефект, що настає, коли людина сміється. Можемо зробити висновок, що

сміх пов'язаний не лише з розслабленням та вивільненням напруги, а й з більш глибокими процесами, коли людина усвідомлено, хоча достатньо часто й несвідомо, сприймаючи певну інформацію з середовища, розподіляє її на ту, що близька внутрішнім цінностям та ідеології, чи як таку, що не співвідноситься з її світобаченням. Такі когнітивні акти сприяють формуванню особистості, відкидаючи зайві смисли та підтверджуючи духовні орієнтири.

Висновки. У результаті проведеного аналізу можна дійти висновку, що сміх є багатограним феноменом, що інтегрує в собі психофізіологічні, психологічні, культурні, філософські та духовні виміри людського буття. У процесі сенсоутворення він відіграє роль не лише емоційної розрядки чи соціальної комунікації, а й чинника внутрішньої стійкості, трансценденції та переосмислення досвіду.

Здатність сміху активізувати особистісні ресурси, посилювати адаптивність і підтримувати цілісність Я-концепції засвідчує його потенціал як засобу формування життєвих смислів.

На підставі міждисциплінарного аналізу можна стверджувати, що сміх є не лише реакцією на зовнішні подразники, а й внутрішнім сенсотворчим механізмом, який забезпечує людині можливість осмислювати себе, інше та світ у цілому.

Сміх, як багатогранне явище, засвідчує свою здатність бути значущим чинником сенсоутворення – як у повсякденному, так і в кризовому досвіді особистості. Уміння сміятися, приймати абсурд і водночас зберігати гідність та віру в сенс життя є ознакою психологічної зрілості та духовної відкритості. Відтак сміх може розглядатися не лише як емоційний феномен, а як важливий ресурс самопізнання, духовності та особистісного розвитку.

Список використаних джерел

1. Айссель, С. (2019). Духовная психология: теория и практика. Свободный университет Samadeva.
2. Амонашвили, Ш. (2007). Посмішко моя, де ти? Думки в учительській. Хмельницький: Подільський культурно-просвітительський центр ім. М. К. Реріха.
3. Верховинець, В. М. (1989). Весняночка: Ігри з піснями для дітей дошк. і мол. шк. Віку. 5-те вид. Київ: Муз. Україна.
4. Голозубов, А. В. (2009). Теология смеха как феномен западной культуры. Харьков: Эксклюзив.
5. Карасёв, Л. В. (1993). Антитеза смеха. Человек, (2), 12-31.
6. Лаор, И. (2019). Стать способным быть. Новая духовная психология на основе психоантропологии Селима Айсселя. Свободный университет Samadeva, 163-172.
7. Маркузе, Г. (1993). Розум і революція. Зарубіжна філософія XX століття (Кн. 6). Київ: Довіра, 219-227.
8. Франкл, В (2023). Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. КСД.
9. Azim, E., Mobbs, Jo. B., Menon, V., Reiss, A. L. (2005). Sex differences in brain activation elicited by humor. Proceedings of the National Academy of Sciences of USA, (102), 16496-16501.
10. Brain, M. (2005). How Laughter Works? URL: <http://science.howstuffworks.com/life/inside-the-mind/emotions/laughter.htm>
11. Fry, W. F., Hader, C. (1977). The respiratory components of mirthful laughter. Journal of Biological Psychology, (13). 39-50.
12. Kant, I. (1923). Handschriftlicher Nachlass. Bd. 2. Anthropologie. Gesammelte Schriften. Bd.XV. Berlin und Leipzig: Preussische Akademie der Wissenschaften.
13. Laureys, S., Tononi, G. (2009). The Neurology of Consciousness: Cognitive Neuroscience and Neuropathology. Academic Press.
14. LeDoux, J.E. (1998). The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. Simon & Schuster.
15. Wild, B., Rodden, F. A., Grodd, W., Ruch, W. (2003). Neural correlates of laughter and humour. Brain, (126), 2121-2138.

References

1. Aissel, S. (2019). Dukhovnaia psykhohohiya: teoriya y praktyka. [Spiritual Psychology: Theory and Practice]. Svobodnyi unyversytet Samadeva (in France).
2. Amonashvili, Sh. (2007). Posmishko moia, de ty? Dumky v uchytelskii. [My smile, where are you? Thoughts in the teachers' lounge]. Khmelnytskyi: Podilskyi kulturno-prosvitytelskyi tsentr im. M. K. Rerikha (in Ukrainian).
3. Verkhovynets, V. M. (1989). Vesnianochka: Ihry z pisniamy dlia ditei doshk. i mol. shk. Viku. [Vesnyanochka: Song Games for Preschool and Early School-Age Children]. 5-te vyd. Kyiv: Muz. Ukraina (in Ukrainian).
4. Holozubov, A. V. (2009). Teolohiya smekha kak fenomen zapadnoi kultury. [The Theology of Laughter as a Phenomenon of Western Culture]. Kharkov: Eksklyuzyv (in Ukrainian).

5. Karasyv, L. V. (1993). Antyteza smekha. Chelovek [The Antithesis of Laughter: The Human], (2), 12-31 (in Ukrainian).
6. Laor, Y. (2019). Stat sposobnym byt. Novaia dukhovnaia psykholohyia na osnove psykhoantropolohyy Selyma Aïsselia. [Becoming Capable of Being: A New Spiritual Psychology Based on the Psychoanthropology of Selim Aïssel]. Svobodnyi unyversytet Samadeva, 163-172 (in France).
7. Markuze, H. (1993). Rozum i revoliutsiia. Zarubizhna filosofiiia KhKh stolittia (Kn. 6). [Reason and Revolution: 20th-Century Western Philosophy]. Kyiv: Dovira, 219-227 (in Ukrainian).
8. Frankl, V (2023). Liudyna v poshukakh spravzhnoho sensu. Psykholoh u kontstabori. [Man's Search for Meaning: A Psychologist in a Concentration Camp]. KSD (in Ukrainian).
9. Azim, E., Mobbs, Jo. B., Menon, V., Reiss, A. L. (2005). Sex differences in brain activation elicited by humor. Proceedings of the National Academy of Sciences of USA, (102), 16496-16501.
10. Brain, M. (2005). How Laughter Works? URL: <http://science.howstuffworks.com/life/inside-the-mind/emotions/laughter.htm>
11. Fry, W. F., Hader, C. (1977). The respiratory components of mirthful laughter. Journal of Biological Psychology, (13). 39-50.
12. Kant, I. (1923). Handschriftlicher Nachlass. Bd. 2. Anthropologie. Gesammelte Schriften. Bd.XV. Berlin und Leipzig: Preussische Akademie der Wissenschaften.
13. Laureys, S., Tononi, G. (2009). The Neurology of Consciousness: Cognitive Neuroscience and Neuropathology. Academic Press.
14. LeDoux, J.E. (1998). The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. Simon & Schuster.
15. Wild, B., Rodden, F. A., Grodd, W., Ruch, W. (2003). Neural correlates of laughter and humour. Brain, (126), 2121-2138.

Summary

LAUGHTER AS AN ALTERNATIVE METHOD OF CONSTRUCTING THE MEANING OF LIFE

Ivanova Olena PhD in Psychology, Senior Lecturer
Odessa National Maritime University

Introduction: The article examines the phenomenon of laughter as a tool for the formation of the meaning of life. A comparative analysis of theoretical models of meaning-making is conducted. The interconnection between laughter and the search for life's meaning is demonstrated through the lens of psychoanthropology and logotherapy. Philosophical, theological, cultural, and psychophysiological aspects of laughter are revealed in the context of value formation, the search for meanings, and the support of personal well-being.

A human being, by nature, strives to find and ascribe meaning to all aspects of their existence. The search for the meaning of life is a fundamental human need that permeates all spheres of existence—from personal experiences to social interactions and cultural heritage. As an inherent part of human nature, the search for meaning encourages individuals to reflect on their place in the world, define values, and establish life goals.

In contemporary conditions of social challenges and existential uncertainty, there is an increasing interest in the inner resources of individuals that contribute to the formation of life meanings and the maintenance of psychoemotional balance. This is especially relevant in the context of ensuring mental well-being during wartime, when individuals face the inevitable choice and revaluation of their meanings and values in extreme conditions. The issue of the meaning of life and the search for meanings that could support emotional states and form necessary behaviors is crucial in working with military personnel, both those currently in service and those returning home who require readaptive processes.

Alongside traditional approaches to understanding the meaning of existence, increasing attention is being given to phenomena that serve as tools for meaning-making. One such phenomenon is laughter—a universal psychophysiological and sociocultural response that has accompanied humanity's existence since ancient times. Laughter is often considered an expression of joy, lightness, and carefreeness, without paying attention to the mechanisms of its action, which have a profound interconnection with all systems of the human body. It integrates various levels of experience—physiological, cognitive, emotional, and spiritual—and can be regarded as an integral factor in the meaning of life. It contributes to the formation of inner resilience, the harmonization of worldview, and the rethinking of life situations. The phenomenon of laughter requires in-depth research within an interdisciplinary framework as a tool for meaning-making and a multidimensional phenomenon capable of fulfilling a meaning-creating function in human life.

Purpose: The aim of the article is a comprehensive analysis of laughter in the context of the processes of searching for the meaning of life and the formation of value orientations in the individual.

Methods: The methods of theoretical analysis of philosophical, theological, cultural, and psychological literature were applied; comparative analysis of approaches to understanding laughter in various conceptual frameworks; and generalization of data from contemporary neuroscientific and psychophysiological studies.

Originality: Thanks to neurological research, it is known that several brain regions are responsible for processes associated with the search for the meaning of life. These include the prefrontal cortex, located in the

anterior part of the frontal lobe, one of the most developed brain regions responsible for complex cognitive functions, self-reflection, and planning, which helps assess experiences, formulate goals, and find meaning in our lives. The ventral tegmental area and the adjacent nucleus, also known as the reward system, are interconnected by neural pathways responsible for motivation and the sensation of pleasure. The amygdala and the limbic system, associated with the hippocampus, which is responsible for memory, participate in emotions, motivation, and memory, affecting feelings of value, pleasure, and connection with others, all of which are essential for the search for meaning. Also, the temporoparietal junction, located at the junction of the temporal and parietal lobes of the brain (Tononi & Laureys, 2009).

Moreover, the search for the meaning of life is related to neuroplasticity processes, which is the brain's ability to change and adapt to new experiences, allowing us to reconsider our values and beliefs throughout life. During the search for meaning, neurotransmitters—chemical substances that transmit signals between neurons—such as dopamine, serotonin, and oxytocin, which influence our mood, motivation, and social bonds, are also involved (J. LeDoux, 1998).

Therefore, the awareness of meanings is related to the functioning of the brain and the secretion of chemical compounds. The analysis of the effect of laughter on the psychophysiology of a person shows that it activates brain activity, and when a person laughs, certain activity occurs simultaneously in several parts of the brain: in the left cortical region, where analysis of words and the content of the funny event or joke occurs; in the frontal area, which is responsible for the emotional response based on social factors; in the right hemisphere, where intellectual analysis of a humorous situation takes place; and in the occipital lobe, where information is processed and expressed in muscle movements, i.e., the physical response to the joke is formed (M. Brain, 2005).

The laughter response occurs simultaneously in many brain regions, with the limbic system, hippocampus, thalamus—responsible for expressions of love, affection, friendship, and mood—and the amygdala playing a decisive role. In the central lobe of the hypothalamus, loud laughter is produced that is not controlled by the individual. Research shows that brain regions are activated differently depending on how a person laughs (spontaneously or controlled).

At the same time, physiological processes also have gender-specific characteristics. Some brain areas in women and men respond differently to humor, specifically with varying intensity. When a woman perceives something humorous, her left prefrontal cortex is activated significantly more than in men. A similar difference is observed in the functioning of the right nucleus, which is associated with the sensation of pleasure from the comic. In the first case, this may be related to the greater importance of the verbal component in humor, which women process more quickly and easily, as the presentation of information in jokes tends to be creative and chaotic, something that men, who tend to think more logically and gradually, might find more difficult. In the case of deriving pleasure from the comic, the system by which a person perceives something as sufficiently pleasant and begins to enjoy it responds only to joys that are unexpected. Women, in this case, are also more inclined to perceive the element of surprise in humor (Azim et al., 2005).

Laughter is the cause of many biochemical reactions. During laughter, so-called stress hormones (cortisol, adrenaline) are produced less, while happiness hormones (endorphins) are released more intensely. The more endorphins in the body, the weaker the unpleasant sensations from pain, both physical and emotional, and the dominant feeling becomes one of satisfaction and joy. By changing the hormone production, laughter also affects the cardiovascular system, optimizing heart rate and blood pressure, and positively affects the immune system and organs by increasing the number of white blood cells, which improves resistance to infectious threats.

Joy and happiness are linked to the activity of subcortical nodes, and are partly unconditioned responses (in terms of chemical influence on the brain, some mental states and in childhood), related to personal human experience, sometimes forming on this basis.

Laughter is a phenomenon that occurs under the control of two independent systems, whose functions are connected. The first system involves subcortical regions and the dorsal part of the brainstem. These regions initiate uncontrolled, spontaneous laughter. The second system, through which the conscious imitation of a smile is triggered, involves the entire path from the premotor area of the frontal lobe to the motor cortex, from the pyramidal tract to the ventral part of the brainstem. These two systems are connected by a center in the dorsoventral part of the pons, which coordinates their work (Wild et al., 2003).

American medical researchers confirm that laughter is an excellent way to inhibit the production of adrenaline and cortisol, two stress hormones. This phenomenon has a reverse side: while the production of stress hormones is slowed down, the production of significant neurotransmitters (dopamine and serotonin) and endorphins, the "happiness hormone," accelerates. These compounds are crucial in the treatment of depression and chronic exhaustion.

Studies of brain activity in response to comedic and humorous reactions, conducted using electroencephalography, confirm the impact of laughter on the formation of meanings through its effect on the value sphere of an individual. A funny situation, like any other, provokes a response in the brain in the form of an electrical charge, which passes through the cerebral cortex in 0.4 seconds (notably at a very high speed) and forms a response to the presented humorous case (potentially funny, since each person's evaluation of a joke passes through value orientations and beliefs, determining the degree of humor in the situation). When a negative charge occurs, the response manifests as laughter, while a positive charge results in no response.

In addition to the direct effect on brain compounds, laughter mechanisms also activate the body's functions. Regardless of its nature, nervous excitement requires movement in muscles, but only achieves this movement when its intensity is sufficiently high. If enough tension has accumulated in the nerves, it is released through various muscles, even those without direct contact. The external movements are often a clear reflection of the person's feelings. This means that the human nervous system seeks to release the intense effects of various stimuli as quickly as possible, and this release spreads throughout the muscular system. This process occurs with both voluntary and involuntary control.

Biochemical and psychophysiological features are outlined in the theory of the biochemical nature of laughter. Including information about biosynthesis, the theory posits that laughter is always a process involving an active exhalation phase. It is through exhalation that expressive release occurs, where the individual releases emotions and transitions into a state of relief. This activity is crucial as it helps express "charged" feelings and reveals internal boundaries when the individual is in a state of tension with bodily blocks. It has also been noted that with exhalation, a person can free themselves from feelings of guilt and obligation. Laughter connects the bodily and sensory blocks, breathing, and therefore, it is an excellent tool for creating new, more effective body images that quickly respond to changing circumstances, adapting to them and providing not only psychological flexibility but also emotional transformations, and a sense of joy from life (D. Boadella, 2002).

An important discovery regarding laughter was the identification of mirror neurons in the human brain in the early 1990s. When observing the actions of others, neurons in an individual's brain responsible for controlling movements are activated as if the individual themselves is engaging in the same action. This also applies to watching YouTube videos and other social media content: mirror neurons "duplicate" the activity patterns shown in the video to the brain of the viewer (Fry & Hader, 1977). This information is also utilized by filmmakers and TV producers when they add laugh tracks to their programs. It causes viewers to automatically smile or laugh upon hearing it. A similar reaction occurs when a person looks at a small child, a puppy, or a kitten. This can be explained by the evolutionary nature of the individual, who is programmed to find something cute in infants, triggering an automatic smile. However, not always cute and heartwarming images are the cause of mirror neurons' activation for a smile. Sometimes it can be jokes or videos with a different meaning, which shock and thus make us laugh. In such cases, shock is not always associated with pleasantness but also with cruelty, rudeness, violence, fear, and vulgarity.

Thus, laughter operates on physiological and hormonal levels. It is a complex process initiated in the cerebral cortex, passing through the frontal, motor regions, the brainstem, and involving the hippocampus, thalamus, and limbic system. The effect of laughter spreads to the emotional sphere and the entire body through a spasmodic effect that occurs when a person laughs. We can conclude that laughter is not only associated with relaxation and the release of tension but also with deeper processes, where a person consciously (though often unconsciously) perceives certain information from the environment, categorizing it into that which is aligned with their inner values and ideology, or as something that does not align with their worldview. These cognitive acts contribute to personality formation by rejecting unnecessary meanings and confirming spiritual orientations.

Conclusion: *As a result of the conducted analysis, it can be concluded that laughter is a multifaceted phenomenon that integrates the psychophysiological, psychological, cultural, philosophical, and spiritual dimensions of human existence. In the process of meaning-making, it plays a role not only as emotional release or social communication but also as a factor of inner resilience, transcendence, and rethinking of experience. The ability of laughter to activate personal resources, enhance adaptability, and maintain the integrity of the self-concept attests to its potential as a means of forming life's meanings.*

Based on interdisciplinary analysis, it can be argued that laughter is not merely a reaction to external stimuli, but an internal meaning-creating mechanism that enables an individual to make sense of themselves, others, and the world as a whole.

Laughter, as a multifaceted phenomenon, demonstrates its capacity to be a significant factor in meaning-making – both in everyday and crisis experiences of the individual. The ability to laugh, to accept the absurd, and at the same time maintain dignity and belief in the meaning of life, is a sign of psychological maturity and spiritual openness. Thus, laughter can be viewed not only as an emotional phenomenon but also as an important resource for self-awareness, spirituality, and personal development.

Keywords: *Meaning of life; psychoanthropology; laughter; logotherapy; meanings; meaning-making; mental well-being; values; psychophysiology of laughter.*

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 21.04.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 06.06.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

ГІБРИДНА ВІЙНА ЯК НОВИЙ ВИМІР СУЧАСНИХ КОНФЛІКТІВ

Кириченко А. В. доктор філософії (PhD),
старший викладач кафедри внутрішніх комунікацій
Національного університету оборони України
<https://orcid.org/0000-0002-1333-5980>

Іваненко С. М. доктор філософії (PhD),
старий викладач кафедри воєнної історії України
Національного університету оборони України
<https://orcid.org/0000-0001-6382-040X>

Ремез В. В. доктор філософії (PhD),
старший викладач кафедри територіальної оборони
Національного університету оборони України
<https://orcid.org/0000-0002-2561-1081>

Гібридна війна є новим типом військово-політичного конфлікту, що поєднує військові та невійськові методи впливу, зокрема інформаційно-психологічні, кібернетичні, економічні та політичні інструменти. У статті проаналізовано концептуальні підходи до гібридної війни, її механізми та наслідки для України, зокрема через призму теоретичних досліджень західних і вітчизняних науковців.

Ключові слова: гібридна війна; інформаційно-психологічна війна; дезінформація; кібератаки; економічний тиск; політичні маніпуляції; міжнародна безпека; стратегічна комунікація.

Вступ. Сьогодні гібридна війна стає одним із найактуальніших викликів для національної безпеки багатьох держав. Особливого значення ця проблема набуває і перед нашою країною після порушення росією умов Будапештського меморандуму та анексії значної частини території. Відкрита військова агресія супроводжувалася потужним інформаційно-психологічним впливом, метою якого є формування сприятливого суспільного середовища для поширення ідеології так званого “руського мира”. За більш ніж одинадцять років протистояння Україна зіткнулася з усіма можливими інструментами гібридної війни, що включають як невійськові (політичні, економічні, гуманітарні, кібернетичні, інформаційно-психологічні), так і військові методи (кризове врегулювання, стратегічне розгортання, військова інтервенція тощо). Саме поєднання різноформатних заходів, спрямованих на підрив суверенітету й незалежності держави, визначає сутність гібридної війни. Аналізуючи особливості гібридної війни, необхідно розглянути її основні складові, методи ведення та наслідки для України й світу загалом. Дослідження цього явища має ключове значення для розробки ефективних механізмів протидії сучасним викликам та загрозам у сфері національної безпеки.

Теоретичне підґрунтя. Гібридна війна як новий тип військово-політичного конфлікту стає предметом дослідження як зарубіжних, так і вітчизняних науковців. Важливий внесок у вивчення цього явища зробили такі зарубіжні дослідники, як Ф. Гофман, М. Макфейт, Е. Луттвак, Дж. Най, Л. Фрідман, М. Галеотті, Т. Рідер, які аналізували стратегії та тактики гібридної війни, механізми інформаційного впливу та дезінформації. Серед українських науковців, які зробили значний внесок у дослідження гібридної війни, варто виділити праці В.Алещенка, Т. Андрієвського, О. Барановського, П. Гай-Нижника, В. Горбуліна, В. Головченка, М. Дорошка, О. Їжака, Ю. Когута, Є. Магда, Б. Парахонського, Г. Перепелиці, Г. Почепцова, І. Рущенка, Ю. Узденової, Г. Яворської, які розглядали політичні, військові, інформаційні та економічні аспекти гібридної агресії.

Отже, дослідження гібридної війни, її механізмів та наслідків є надзвичайно важливим для розуміння сучасних військово-політичних конфліктів та розробки ефективних заходів протидії.

Методи дослідження. У науковому дослідженні було застосовано комплекс теоретичних та емпіричних методів, що дозволили здійснити всебічний аналіз проблеми гібридної війни. *Теоретичні*

методи включали аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, індукцію та дедукцію, що сприяло формуванню загального уявлення про сутність, складові та механізми ведення гібридної війни. Для глибшого розуміння проблеми використовувався *порівняльний метод*, який дав змогу зіставити підходи до ведення гібридної війни у різних країнах та оцінити ефективність заходів протидії. *Системний підхід* дозволив розглянути гібридну війну як багатокомпонентне явище, що поєднує військові, політичні, економічні, інформаційні та кібернетичні аспекти. Для аналізу інформаційно-психологічного впливу та пропаганди застосовувався *контент-аналіз*, який дав змогу виокремити основні наративи, що використовуються в медійному просторі. *Статистичний метод* використовувався для збору та обробки кількісних даних, що стосуються інформаційних атак, економічного тиску та інших форм гібридної агресії. Крім того, було залучено *метод експертного оцінювання*, що передбачав аналіз поглядів фахівців у сфері безпеки, оборони, політології та міжнародних відносин для визначення ефективних стратегій протидії гібридним загрозам. Застосування сукупності цих методів дозволило здійснити комплексний аналіз досліджуваної проблеми, систематизувати наявні наукові підходи та розробити обґрунтовані висновки.

Результати і обговорення. У сучасних реаліях війна змінює свої прояви, набуваючи гібридного характеру. Водночас, на думку експертів, така еволюція збройних конфліктів не є принципово новим явищем у світовій історії, адже подібні підходи до ведення війни застосовувалися протягом століть, хоча й відрізнялися масштабами та формами. При цьому можна спостерігати суттєві зміни у методах і формах гібридних війн, однак їхня основна природа та першопричини конфліктів між державами залишаються незмінними. Беручи до уваги думку видатного китайського стратега і мислителя *Сунь-Цзи (VI–V ст. до н.е.)*, який у своєму відомому трактаті “Мистецтво війни” акцентував увагу на тому, що вершина військового мистецтва – це здобуття перемоги над ворогом без бою, можна стверджувати, що концепція

гібридної війни має глибоке історичне підґрунтя. Використання непрямих методів боротьби, включно з інформаційним, економічним та політичним впливом, було характерним для стратегічного мистецтва ще в давнину. Отже, хоча форми та засоби ведення таких конфліктів зазнають змін відповідно до розвитку технологій і суспільних умов, їхня сутність, що полягає в досягненні перемоги без відкритого військового зіткнення, залишається незмінною й у сучасному світі.

Досвід воєн в Афганістані та Іраку демонструє, що навіть за значної різниці у військових спроможностях конфлікти залишаються вкрай витратними. Це спричиняє зниження прагнення до відкритих збройних зіткнень і стимулює використання гібридної війни як інструменту досягнення стратегічних цілей із мінімальними втратами. Як зазначав Карл фон Клаузевіц, “війна – це не більше ніж продовження політики іншими засобами”, однак сучасні гібридні війни значно розширюють спектр цих засобів. У результаті матриця “політика-війна” ускладнюється, а динаміка збройних конфліктів постійно змінюється (*Гібридна війна – нові загрози*, 2021).

Розглядаючи сутність гібридної війни, слід зазначити, що американський військовий аналітик і колишній офіцер морської піхоти США Френк Гофман (2007) є одним із провідних дослідників цього явища, яке набуло особливого значення у глобальній безпеці після закінчення Холодної війни. У 2007 році він сформулював концепцію “гібридних загроз” та “гібридної війни”, яка описує сучасні конфлікти, що поєднують традиційні військові дії з асиметричними та нетрадиційними методами. Його теорія широко використовується у військовій стратегії США, НАТО, а також у аналізі сучасних збройних конфліктів, зокрема агресії росії проти України. Основні положення концепції Гофмана щодо гібридної війни можна сформулювати так:

- 1) Поєднання різних методів війни. Гібридна війна включає комбінацію традиційних (регулярні армії), нерегулярних (партизанська тактика, повстанці), терористичних і кримінальних методів ведення бойових дій.
- 2) Роль інформаційних

та кібератак. Військові дії супроводжуються масованими кампаніями з дезінформації, пропаганди та маніпуляцій через ЗМІ та соціальні мережі, спрямованими на дестабілізацію суспільства. 3) Залучення недержавних акторів. Військові конфлікти можуть вестися за участі проксі-груп, бойовиків, спецслужб, хакерів та організованих злочинних угруповань. 4) Розмитість меж між війною і миром. Гібридна війна не починається раптово, а розгортається поступово через економічний тиск, інформаційні атаки, диверсії та підтримку внутрішньої опозиції.

Гофман аналізує події у Лівані, зокрема дії “Хезболли” у 2006 році, які стали одним із ранніх прикладів гібридної війни. Згодом його концепція знайшла застосування у поясненні російської агресії в Україні (Крим, Донбас). Науковець наголошує, що гібридна війна не має офіційного оголошення, що значно ускладнює ідентифікацію агресора та правову реакцію на загрози. Її основою є інформаційні маніпуляції, спрямовані на дискредитацію противника, зокрема через звинувачення у радикализмі чи екстремизмі (наприклад, риторика росії щодо України: “фашисти”, “бандерівці”). Головна мета гібридної війни — не стільки захоплення територій, скільки створення хаосу та системна дестабілізація країни-жертви шляхом провокацій. Дослідження Гофмана в цьому напрямку суттєво вплинули на формування сучасних військових доктрин та стратегій, особливо в контексті протидії гібридним загрозам (*Assessing Baltic Sea Regional Maritime Security*, 2017; Hoffman F., 2007; *Future Warfare*, 2005).

У свої працях Монтгомері Макфейт (2018) детально розглядає аспекти, як недержавні актори та нерегулярні сили використовують нетрадиційні методи ведення війни, такі як інформаційні операції, пропаганда та психологічний вплив. Ці елементи є ключовими компонентами гібридної війни, де поєднуються військові та невійськові засоби для досягнення стратегічних цілей.

Едвард Луттвак (2016) наголошує, що війни майбутнього включають не лише відкриті збройні зіткнення, а й економічний тиск, інформаційні кампанії, дипломатичний вплив та кібероперації. Він описує

поєднання традиційних і нетрадиційних методів ведення бойових дій, що є однією з основ гібридної війни. Його ідея полягає в тому, що успішна військова стратегія має діяти за парадоксальними принципами — наприклад, чим сильніше тисне держава-агресор, тим потужніший може бути опір. На його думку, це пояснює, чому російська гібридна агресія проти України викликала ефект, протилежний очікуваному: Україна зміцнила свою обороноздатність, отримала міжнародну підтримку та посилила національну ідентичність. Аналізуючи актуальні механізми запобігання війнам і гібридним загрозам, Луттвак підкреслює важливість економічних санкцій, розвідки, інформаційної війни та спеціальних операцій як ключових інструментів сучасної боротьби.

За концепцією “м’якої сили” (*soft power*), яку розробив Джозеф Най (2005, 2011), можна зрозуміти нетрадиційні методи впливу у воєнних конфліктах. Він звертає увагу на здатність держав досягати своїх цілей не через примус чи військову силу, а через культуру, політичні цінності та дипломатію. На думку автора, російська гібридна агресія широко використовує м’яку силу для впливу на інші країни через пропаганду, інформаційні війни, дипломатію та економічні важелі. Водночас Най вводить поняття “розумної сили” (*smart power*), яка поєднує м’яку силу (культуру, інформаційний вплив) із жорсткою силою (економічний тиск, військова агресія). Це є суттю гібридної війни, яка у XXI столітті є настільки ж ефективною, як і військові кампанії. У російсько-українській війні ворог застосовує пропаганду, дезінформацію, енергетичний шантаж та військову загрозу одночасно.

Лоуренс Фрідман (2022) підкреслює, що гібридні війни характеризуються розмиттям меж між миром і війною, а також активним використанням пропаганди та дезінформації для досягнення стратегічних цілей. Він зазначає, що путін розпочав війну, ґрунтуючись на наративі, вибудованому з потужних символів, глибоко вкорінених образів, історичних міфів і хибних тверджень про Україну, які легко спростовуються при першій же перевірці. Це є масштабний обман, але насамперед самообман, адже саме путін

створив цей наратив і був найбільш переконаний у його правдивій силі.

Дослідження Марка Галеотті (2016, 2017) допомагають краще зрозуміти природу гібридних загроз та розробити ефективні стратегії протидії таким викликам у сучасному світі. У своїх працях він аналізує стратегії та тактики, які росія використовує для досягнення своїх геополітичних цілей, поєднуючи військові, інформаційні, економічні та політичні засоби впливу. Галеотті підкреслює, що сучасна війна виходить за межі традиційних бойових дій і включає широкий спектр інструментів, таких як пропаганда, дезінформація, кібератаки та економічний тиск. У таких війнах перевага на боці невійськових форм боротьби, що проявляється у відповідному співвідношенні 4:1 на користь непрямих методів впливу. На думку Галеотті, гібридна війна займає нижчу сходинку порівняно з традиційною війною, яка, попри свою складність і високі витрати, дає більш відчутні результати. Водночас гібридні методи мають певні переваги, оскільки вони є простішими, менш затратними та дозволяють ефективно поширювати дезінформацію без необхідності відкритого застосування військової сили. Науковець зазначає, що російські спецслужби розглядають війну в значно ширшому контексті, аніж просто збройне протистояння, і активно використовують невійськові методи для досягнення своїх стратегічних цілей. У сучасних умовах, пов'язаних з анексією Криму та повномасштабним вторгненням в Україну, Галеотті аналізує, як росія застосовує комплексний підхід, поєднуючи військову силу з інформаційно-психологічними операціями, політичним впливом та іншими невійськовими методами для дестабілізації ситуації та досягнення своїх інтересів. В цьому контексті гібридна війна стає своєрідним тестом для перевірки стійкості держави. Такий підхід поступово наближає агресора до перемоги без відкритого збройного зіткнення, ослаблюючи супротивника зсередини та створюючи сприятливі умови для подальшого контролю.

У дослідженні гібридних війн Томас Рід (2021) зазначає, що хакерські атаки, маніпуляція інформацією та цифрові

кампанії мають суттєвий вплив на геополітичну ситуацію. На його думку, пропаганда та кібератаки в XXI столітті стали ключовими компонентами сучасних воєн, доповнюючи традиційні методи агресії.

Колектив авторів навчального посібника “Гібридна війна” росії проти України: інформаційний вимір наголошує, що у ході гібридних конфліктів на території пострадянського простору керівництво росії ставить перед собою низку завдань, які в сукупності є частиною проєкту створення так званого “русского мира”. Головною метою російської федерації є встановлення маріонеткових проросійських режимів, які сприятимуть реалізації зовнішньополітичного курсу кремля та самостійно контролюватимуть ситуацію всередині своєї країни. Це так званий перехідний етап, необхідний для повного підпорядкування пострадянських країн впливу росії. Такий вид агресії називають гібридною війною, що розглядається як сучасний метод здійснення агресивної політики. До її основних елементів автори відносять: 1) пропаганду, що базується на брехні, маніпуляції та підміні понять; 2) заперечення початкової фази війни та факту участі російської федерації в ній; 3) спотворення української історії та звинувачення України у власних злочинах; 4) торговельно-економічний тиск та енергетичну блокаду; 5) терор та залякування громадян України; 6) кібератаки та дестабілізацію критичної інфраструктури. Пропаганда росії поступово зміцнює ідеологічне підґрунтя для агресії, систематично впливаючи на суспільну свідомість. Особливу роль у цьому відіграє інформаційно-психологічна кампанія, спрямована на підрив патріотичних настроїв українців та формування сумнівів щодо власної історії й національної ідентичності. Для цього використовуються маніпулятивні наративи про “спільне минуле”, концепція “старшого брата”, романтизація СРСР, а також дискредитація українських героїв і боротьби за незалежність. Перекручуючи історичні події, росія намагається виправдати свою агресію та нав'язати Україні вигідну їй інтерпретацію реальності (Агаєв, Н.А. Герасименко, М.В., Дикун, В.Г. & Стасюк, В.В., 2020).

На думку фахівців Національного інституту стратегічних досліджень, гібридна війна не є поверненням до формату холодної війни, а є її еволюційною заміною, що призводить до складних багатовимірних конфліктів на світовій арені. Поняття гібридної війни найбільшою мірою відповідає стратегії російської федерації, яка системно поєднує військові, економічні, інформаційні, дипломатичні засоби, кібератаки та ядерний шантаж для досягнення геополітичних цілей, часто незрозумілих міжнародній спільноті. Ця стратегія застосовується не лише в Україні, але й у різних регіонах світу, зокрема у Європі, на Близькому Сході та в Африці, де росія використовує військові проксі-сили, енергетичний тиск та інформаційні маніпуляції для дестабілізації та розширення власного впливу. Країна-агресорка у своєму нинішньому вигляді становить загрозу як для всього світу, так і для самої себе (*Світова гібридна війна*, 2025).

Академік Національної академії наук України В. Горбулін (2017) пропонує цікаві концептуальні підходи до розуміння феномену гібридної війни. Він зазначає, що хоча окремі її елементи не є новими та використовувалися в минулому, їхня унікальність полягає в гнучкості, узгодженості, взаємозв'язку та зростаючій ролі інформаційного чинника. З часом інформаційний компонент набуває самостійності, а його впливовість може перевищувати вагу безпосередньо військових засобів. В. Горбулін також акцентує увагу на модернізації термінології для опису конфліктів нового типу, зокрема акцентує увагу поняття “*змішана війна*”, “*нерегулярна війна*”, “*неконвенційна війна*”. Поняття гібридної війни є синонімом нетрадиційного міждержавного протистояння та водночас окремою категорією, що відображає новітні форми конфліктності (протидії) між державами. Станом на сьогодні терміни “гібридна війна” (“*hybrid warfare*”) та “гібридна загроза” (“*hybrid warfare threats*”) офіційно закріплені в термінології західної військово-політичної стратегії.

Розглядаючи російсько-українську гібридну війну Рушенко І. (2015) зазначає, що цей конфлікт виходить за межі традиційного військового протистояння та

включає інформаційні, економічні, соціально-психологічні та культурні аспекти впливу. Він підкреслює, що ключову роль у веденні гібридної війни відіграють інформаційні технології, які використовуються для маніпуляції громадською думкою, підризу довіри до державних інституцій та створення розколу в суспільстві. На думку Руценка, російська стратегія в цьому конфлікті спирається на активне використання пропаганди, дезінформації, фальсифікації історичних подій та експлуатацію суспільних протиріч, що сприяє формуванню вигідних для агресора наративів. Він також наголошує, що важливою складовою гібридної війни є соціально-психологічний тиск, який включає залякування, терор та використання агентів впливу.

Згідно з дослідженням В. Алещенка (2016), технології “гібридної війни”, зокрема її інформаційно-психологічна складова, стали ключовим інструментом політики рф щодо України, спрямованим на дестабілізацію держави та підлив суспільної єдності. На думку вченого, це вимагає глибокого перегляду підходів до національної безпеки, зокрема посилення стратегічних комунікацій, інформаційного захисту та ефективної протидії ворожим операціям на тимчасово окупованих територіях. На думку ученого, у сучасній війні перемагає той, хто контролює суспільні настрої, тому інформаційно-психологічні операції мають стати не просто інструментом, а центральним елементом державної політики безпеки. Всі аспекти діяльності Збройних Сил України повинні включати ефективні інформаційні заходи для нейтралізації загроз.

Так, М. Савлюк (2024) у своїх дослідженнях наголошує, що людство безперервно розвивається в усіх сферах, зокрема у військовій, де гібридна війна набуває дедалі ширших масштабів. Аналіз генезису російсько-українського конфлікту свідчить, що його витoki сягають значно раніше 2014 року, оскільки росія вела інформаційну, культурну та економічну експансію задовго до відкритої агресії. Попри заборону російських соцмереж і телеканалів після 2017 року, з початком повномасштабної війни в 2022 році інформаційна агресія рф лише посилилася,

зокрема через діяльність ботоферм, які завдають ударів по соціально та політично чутливих питаннях, провокують внутрішньодержавні конфлікти та підривають довіру до влади. Протягом останніх років росія значно активізувала диверсійну та підривну діяльність проти європейських союзників України, а у 2024 році перейшла до жорстокіших дій, включаючи вбивства та атаки на критичну інфраструктуру

Водночас дослідження Лейденського університету показує, що кількість російських диверсій у Європі зросла з 6 у 2022 році до 44 у 2024 році, охоплюючи військові бази, комунікаційні системи та операції впливу на політиків. Експерти попереджають, що Москва дедалі частіше вдається до державного тероризму, використовуючи саботаж, кібератаки та змови, що створює загрозу стабільності Європи. У майбутньому росія не планує застосовувати ядерну зброю, оскільки це може викликати зворотну реакцію союзників України. Натомість вона зосереджується на моральному придушенні жителів Європи та послабленні їхньої підтримки України (Григор'єв В., 2025).

Згідно з результатами всеукраїнського опитування, проведеного Київським міжнародним інститутом соціології в період з 14 лютого по 4 березня 2025 року, було виявлено, що 87% українців вважають, що росія не зупиниться на вже окупованих територіях, а її головною метою є або геноцид українців (28%), або повне знищення української державності (38%). Опитування також показує, що навіть у найбільш вразливих регіонах України більшість населення не сприймає наратив про обмеженість російських територіальних амбіцій, оскільки на Заході та в Центрі від 68 до 70% респондентів, а на Півдні та Сході 62% і 46% відповідно, вважають, що росія прагне знищити українську націю. Загалом соціологічні дані демонструють низький рівень довіри українців до будь-яких заяв Кремля про припинення експансії, оскільки лише 4% респондентів вірять, що росія обмежиться вже окупованими територіями (*Яку мету Росія зараз ставить перед собою у війні проти України*, 2025).

Дослідник Арсалан Білал (2024) зазначає, що росія активно використовує

гібридну війну як стратегічний інструмент для підриву західних держав, комбінуючи військові та невійськові засоби, такі як дезінформація, втручання у вибори, кібератаки та підтримка недержавних акторів. Вона прагне компенсувати свою військову та економічну слабкість через синхронізоване використання політичних маніпуляцій, енергетичного шантажу та прихованих операцій із впливу на демократичні процеси. Незважаючи на певні успіхи у дестабілізації Заходу, росія не змогла завадити демократичним державам формувати глобальний політичний, економічний та культурний порядок. Тому Захід повинен розробити згуртовану та стратегічно продуману відповідь на агресивну гібридну тактику Москви, щоб ефективно протистояти її впливу.

Гібридна війна має дві ключові особливості. По-перше, межа між миром і війною є розмитою, що ускладнює визначення початку збройного конфлікту, адже замість відкритої агресії використовуються інструменти дезінформації та співпраця з недержавними суб'єктами. Це дозволяє агресору досягати стратегічних цілей із меншими ризиками та витратами, водночас завдаючи суттєвої шкоди державі-мішені. По-друге, гібридна війна характеризується високим рівнем невизначеності, що ускладнює як ідентифікацію самої атаки, так і визначення її ініціатора. Завдяки цій невизначеності країна-агресор може уникати відповідальності, що суттєво ускладнює протидію гібридним загрозам (*Гібридна війна – нові загрози*, 2021).

Аксель Гагельстам наголошує на необхідності спільної протидії гібридним загрозам, які постійно змінюються, включаючи методи від дезінформації до військової сили. Заходи протидії повинні бути адаптивними та випереджати загрози, що вимагає тісної співпраці між НАТО, ЄС та національними органами безпеки. Ключовим є зміцнення стійкості суспільства та захист критичної інфраструктури, оскільки атака на одну країну може мати глобальні наслідки. Після появи “зелених чоловічків” у Криму в 2014 році гібридні загрози стали пріоритетом НАТО, що призвело до розробки Об'єднаної структури протидії гібридним загрозам у 2016 році.

Важливими результатами стали створення групи зі збирання даних у Розвідувальному центрі ЄС та Європейського центру передового досвіду в Гельсінкі (*Співпраця заради протидії гібридним загрозам*, 2018).

Аналізуючи порушену проблематику, необхідно звернути увагу на статистичні дані, що відображають масштаби військової агресії та інформаційного впливу з огляду гібридної війни проти України. За даними видання *Janes Defence Weekly*, на початок конфлікту на Сході України проти українських сил оборони діяли: 14 400 військовослужбовців регулярної російської армії та 29 300 озброєних сепаратистів. Таким чином, загальна чисельність ворожих сил на Донбасі становила 43 700 осіб. Крім того, у Криму було розміщено 29 800 російських військових, а вздовж українсько-російського кордону – ще 55 800. Загалом, сили, що безпосередньо загрожували Україні, налічували близько 129 300 осіб (*Україні протистоїть 130 тисяч озброєних людей у гібридній війні*, 2015). Водночас дослідження, проведене у 2022 році, аналізувало поширення проросійської пропаганди у соціальних мережах під час вторгнення в Україну. Було зібрано 349 455 повідомлень у *Twitter* з проросійським змістом, які отримали приблизно 251 000 ретвітів та охопили близько 14,4 мільйона користувачів. Важливо відзначити, що 20,28% поширювачів цих повідомлень були класифіковані як боти, більшість з яких створено на початку вторгнення (*Анексія Криму та світова “гібридна війна”*, 2017; *Russian propaganda on social media during the 2022 invasion of Ukraine*, 2023). Інше дослідження вивчало розповсюдження пропаганди та дезінформації на платформах *Facebook* та *Twitter* у перші місяці конфлікту. Результати показали, що лише 8-15% публікацій, які містили посилання на російську пропаганду або ненадійні джерела, були видалені модераторами платформ, що свідчить про вразливість соціальних мереж до поширення дезінформації під час кризових ситуацій (*У 2024 році кількість кібератак на Україну зросла на 70%*, 2024)

На початку широкомасштабного вторгнення, починаючи з 2020 року, кількість інформаційних атак, економічного тиску та інших форм агресії стрімко

зростала. Узагальнені дані щодо кібератак на Україну свідчать про їхнє поступове збільшення: у 2020 році зафіксовано 800 атак, у 2021 – 1 400, у 2022 – 2 541, у 2023 – 4 315, а у 2024 – 4 315 кібератак. Ця статистика демонструє стійку тенденцію до зростання кіберагресії проти України, що вказує на посилення інформаційної складової гібридної війни (*Кількість кібератак на рік на критичну інфраструктуру України зросла з 800 до 4500*, 2024).

В умовах російсько-української війни ворог систематично здійснює інформаційно-психологічний вплив як на громадянське суспільство України та міжнародну спільноту, так і на військовослужбовців Сил оборони України. Одним із ключових інструментів поширення його ідеологічних наративів є медіа (від лат. *medium* – посередник). У межах інформаційної війни противник активно використовує різні засоби масової комунікації, зокрема телебачення, радіо, друковані видання (газети, журнали, книги), інтернет-ресурси та соціальні мережі (*Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, *TikTok*). Отже, розв'язана російською федерацією гібридна війна вкотре підкреслює важливість усвідомлення проблеми психологічної підтримки особового складу військових частин (підрозділів) та необхідності захисту від негативного інформаційно-психологічного впливу ворога, який є одним із ключових інструментів його агресії.

Висновок. Гібридна війна як форма сучасного конфлікту є багатовимірним явищем, що охоплює як традиційні військові дії, так і невійськові методи впливу, включаючи інформаційні атаки, економічний тиск та політичні маніпуляції. Вона спрямована на підрив суверенітету держави шляхом комплексного використання дезінформації, кібератак та дипломатичного впливу. Україна протягом одинадцяти років протистояння російській агресії зіткнулася з усіма складовими гібридної війни, що змусило адаптувати національну систему безпеки до нових викликів. Інформаційна війна, що супроводжує бойові дії, відіграє вирішальну роль у формуванні суспільної думки та міжнародної підтримки, що є ключовим фактором у протидії агресору. Досвід

України у боротьбі з гібридною війною підкреслює необхідність розробки ефективних стратегій протидії таким загрозам на глобальному рівні. Це вимагає посилення міжнародної співпраці,

зміцнення кібербезпеки, вдосконалення інформаційної політики та розвитку механізмів стратегічної комунікації для запобігання дестабілізації держав через гібридні методи впливу.

Список використаних джерел

1. Агаєв, Н.А. Герасименко, М.В., Дикун, В.Г. & Стасюк, В.В. (2020) *“Гібридна війна” росії проти України: інформаційний вимір: навч. посіб.* Київ, ТОВ “7БЦ”.
2. Алещенко, В.І. (2016) Феноменологія “гібридної війни” та її особливості у виконанні російської федерації: інформаційно-психологічний аспект. Вісн. Київ. нац. ун-ту імені Тараса Шевченка. *Військово-спеціальні науки*. Вип. 1. С. 6 – 11.
3. *Анексія Криму та світова “гібридна війна”*. (2017) Крим реалії: веб-сайт. Вилучено з https://ua.krymr.com/a/28527438.html?utm_source=chatgpt.com
4. Білал, А. (2024) *Гібридна війна росії проти Заходу*. Думки, аналіз і обговорення питань безпеки. NATO Review: веб-сайт. Вилучено з <https://www.nato.int/docu/review/uk/articles/2024/04/26/index.html>
5. Галеотті, М. (2017) *Російська розвідка веде політичну війну*. Погляд: веб-сайт. Вилучено з <https://independentview.net/2017/06/02/mark-haleotty-rossyjskaya-razvedka/>
6. *Гібридна війна – нові загрози, складність і “довіра” як антидот*. (2021) Думки, аналіз і обговорення питань безпеки. NATO Review: веб-сайт. Вилучено з <https://www.nato.int/docu/review/uk/articles/2021/11/30/gbridna-vjna-nov-zagrozi-skladnst-dovra-yak-antidot/index.html>
7. Горбулін, В.П. (ред.) (2017) *Світова гібридна війна: український фронт: монографія*. Київ: НІСД.
8. Григор’єв В. (2025) *Як далеко може зайти рф у гібридній війні проти Європи: у Foreign Policy дізналися деталі*. Інформаційне агентство УНІАН: веб-сайт. Вилучено з <https://www.unian.ua/world/gibridna-viyna-yak-daleko-mozhe-zayti-rosiya-v-yevropi-12880026.html>
9. *Кількість кібератак на рік на критичну інфраструктуру України зросла з 800 до 4500: СБУ назвала організаторів*. (2024) Мінфін: веб-сайт. https://minfin.com.ua/ua/2024/05/07/126427603/?utm_source=chatgpt.com
10. *Породження війни з безсилля миру: смислова логіка війни*. (2022) Національний інститут досліджень: веб-сайт. Вилучено з https://niss.gov.ua/news/statti/porodzhennya-viyny-z-bezsylyya-myr-smyslova-lohika-viyny?utm_source=chatgpt.com
11. Рушенко, І.П. (2015) *російсько-українська гібридна війна: погляд соціолога: монографія*. Харків: ФОП Павленко О.Г.
12. Савлюк, М. (2024) *Гібридна війна в Україні: сучасні підходи*. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Політологія. Випуск 17, 2024. С. 187 – 197. DOI 10.32782/2312-1815/2024-17-23
13. *Співпраця заради протидії гібридним загрозам* (2018) NATO Review: веб-сайт. Вилучено з <https://www.nato.int/docu/review/uk/articles/2018/11/23/spvpratsya-zaradi-protid-gbridnim-zagrozam/index.html>
14. *Україні протистойть 130 тисяч озброєних людей у гібридній війні*. (2015) Радіо Свобода: веб-сайт. Вилучено з https://www.radiosvoboda.org/a/26884092.html?utm_source=chatgpt.com
15. *У 2024 році кількість кібератак на Україну зросла на 70%*. (2024) Інститут масової інформації: веб-сайт. Вилучено з https://imi.org.ua/news/u-2024-rotsi-kilkist-kiberatak-na-ukrayinu-zrosla-na-70-i65931?utm_source=chatgpt.com
16. *Яку мету росія зараз ставить перед собою у війні проти України*. (2025) Прес-релізи та звіти. Київський міжнародний інститут соціології: веб-сайт. Вилучено з <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1505&page=1>
17. *Assessing Baltic Sea Regional Maritime Security*. (2017) Foreign Policy Research Institute: website. Removed from <https://www.fpri.org/article/2017/06/assessing-baltic-sea-regional-maritime-security/>
18. Freedman, L. (2022) *Absolute Ends with Limited Means: Putin’s Self-Deception*. Comment is Freed. Removed from <https://samf.substack.com/p/absolute-ends-with-limited-means?/>
19. *Future Warfare: The Rise of Hybrid Wars*. (2005) U.S. Naval Institute: website. Removed from <http://milnewstbay.pbworks.com/f/MattisFourBlockWarUSNINov2005.pdf>
20. Galeotti, M. (2016) *Hybrid War or Gibridnaya Voina? Getting Russia's non-linear military challenge right*. Military History (Books).
21. Hoffman, F. (2007) *Conflict in the 21st Century: The Rise of Hybrid Wars*. Potomac Institute for Policy Studies.
22. Luttwak, E. (2016) *Coup d'État: A Practical Handbook, Revised Edition*. Harvard University Press.

23. Montgomery, McFate. (2018) *Military Anthropology: Soldiers, Scholars and Subjects at the Margins of Empire* Oxford University Press.
24. Nye, J. (2005) *Soft Power: The Means To Success In World Politics*. PublicAffairs.
25. Nye, J. (2011) *The Future of Power*. PublicAffairs.
26. Rid, T. (2021) *Active Measures: The Secret History of Disinformation and Political Warfare*. Profile Books.
27. *Russian propaganda on social media during the 2022 invasion of Ukraine*. (2023) Springer Open: website. Removed from <https://epjdatascience.springeropen.com/articles/10.1140/epjds/s13688-023-00414-5>

References

1. Aghaev, N.A., Herasymenko, M.V., Dykun, V.G. & Stasiuk, V.V. (2020) Russia's "hybrid war" against Ukraine: the information dimension: study guide. [Russia's "hybrid war" against Ukraine: the information dimension]. Kyiv, LLC "7Bts". (in Ukraine)
2. Aleshchenko, V.I. (2016) Phenomenology of "hybrid war" and its features in the performance of the Russian Federation: informational and psychological aspect. [Fenomenolohiya "hibrydnoyi viyny" ta yiyi osoblyvosti u vykonanni rosiys'koyi federatsiyi: informatsiyno-psykholohichnyy aspekt]. Visn. Kyiv. National Taras Shevchenko University. Military and Special Sciences. Issue 1. Pp. 6 – 11. (in Ukraine)
3. The annexation of Crimea and the global "hybrid war". (2017) [The annexation of Crimea and the global "hybrid war"]. Crimea realities: website. URL: https://ua.krymr.com/a/28527438.html?utm_source=chatgpt.com (in Ukraine)
4. Bilal, A. (2024) Russia's Hybrid War Against the West. [Hibrydna viyna rosiyi proty Zakhodu]. Opinion, Analysis and Discussion on Security Issues. NATO Review: website. Retrieved from <https://www.nato.int/docu/review/uk/articles/2024/04/26/index.html> (in England)
5. Galeotti M. Russian intelligence is waging a political war. [Mark Haleotti: Rosiys'ka rozvidka vede politychnu viynu]. (2017) View: website. URL: <https://independentview.net/2017/06/02/mark-haleotti-rossyjskaya-razvedka/> (in Ukraine)
6. Hybrid Warfare – New Threats, Complexity and "Trust" as an Antidote. (2021) [Hibrydna viyna – novi zahrozy, skladnist' i "dovira" yak protyotruta]. Opinion, Analysis and Discussion on Security Issues. NATO Review: website. Retrieved from <https://www.nato.int/docu/review/uk/articles/2021/11/30/gbridna-vjna-nov-zagrozi-skladnst-dovra-yak-antidot/index.html> (in England)
7. Gorbulin, V.P. (ed.) (2017) *World Hybrid War: Ukrainian Front* [Svitova hibrydna viyna: ukrayins'kyy front]; monograph. Kyiv: NISD (in Ukraine)
8. Grigoriev V. (2025) How far can the Russian Federation go in a hybrid war against Europe [Yak daleko mozhe zayty rf u hibrydnyy viyni proty Yevropy]: Foreign Policy learned the details. UNIAN News Agency: website. Retrieved from <https://www.unian.ua/world/gibridna-viyna-yak-daleko-mozhe-zayti-rosiya-v-yevropi-12880026.html> (in Ukraine)
9. The number of cyberattacks per year on Ukraine's critical infrastructure has increased from 800 to 4500: the SBU has named the organizers. [Kil'kist' kiberatak na rik na krytychnu infrastrukturu Ukrayiny zroslo z 800 do 4500: SBU nazvala orhanizatoriv]. (2024) Ministry of Finance: website. Retrieved from https://minfin.com.ua/ua/2024/05/07/126427603/?utm_source=chatgpt.com (in Ukraine)
10. The birth of war from the impotence of peace: the semantic logic of war (2022). [Porodzhennya viyny z bezsillya myru: smyslova lohika viyny]. National Research Institute: website. Retrieved from https://niss.gov.ua/news/statti/porodzhennya-viyny-z-bezsillya-myr-smyslova-lohika-viyny?utm_source=chatgpt.com (in Ukraine)
11. Rushenko, I.P. (2015) Russian-Ukrainian hybrid war: a sociologist's view. [Rosiys'ko-ukrayins'ka hibrydna viyna: pohlyad sotsioloha]; monograph. Kharkiv: FOP Pavlenko O.G. (in Ukraine)
12. Savlyuk, M. (2024) Hybrid War in Ukraine: Modern Approaches. [Hibrydna viyna v Ukrayini: suchasni pidkhody] Bulletin of the Precarpathian University. Series: Political Science. Issue 17, 2024. Pp. 187 – 197. DOI 10.32782/2312-1815/2024-17-23 (in Ukraine)
13. Cooperation to Counter Hybrid Threats. [Spivpratsya za rady protydiyi hybrydnym zahrozam] (2018) NATO Review: website. Retrieved from <https://www.nato.int/docu/review/uk/articles/2018/11/23/spvpratsya-zaradi-protid-gbridnim-zagrozm/index.html> (in England)
14. Ukraine is opposed by 130 thousand armed people in a hybrid war. (2015) [Ukrayini protystoyit' 130 tysyach ozbroynykh lyudey u hibrydnyy viyni]. Radio Liberty: website. Retrieved from https://www.radiosvoboda.org/a/26884092.html?utm_source=chatgpt.com (in Ukraine)
15. In 2024, the number of cyberattacks on Ukraine increased by 70%. (2024) [U 2024 rotsi kil'kist' kiberatak na Ukrayinu zroslo na 70%]. Institute of Mass Information: website. Retrieved from https://imi.org.ua/news/u-2024-rotsi-kilkist-kiberatak-na-ukrayinu-zroslo-na-70-i65931?utm_source=chatgpt.com (in Ukraine)

16. What goal does Russia now set for itself in the war against Ukraine? (2025) [Yaku metu rosiya zaraz stavyt' pered soboyu u viyni proty Ukrainy]. Press releases and reports. Kyiv International Institute of Sociology: website. Retrieved from <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1505&page=1> (in Ukraine)
17. *Assessing Baltic Sea Regional Maritime Security*. (2017) Foreign Policy Research Institute: website. Removed from <https://www.fpri.org/article/2017/06/assessing-baltic-sea-regional-maritime-security/>
18. Freedman, L. (2022) *Absolute Ends with Limited Means: Putin's Self-Deception*. Comment is Freed. Removed from <https://samf.substack.com/p/absolute-ends-with-limited-means?/>
19. *Future Warfare: The Rise of Hybrid Wars*. (2005) U.S. Naval Institute: website. Removed from <http://milnewstbay.pbworks.com/f/MattisFourBlockWarUSNINov2005.pdf>
20. Galeotti, M. (2016) *Hybrid War or Gibrinaya Voina? Getting Russia's non-linear military challenge right*. Military History (Books).
21. Hoffman, F. (2007) *Conflict in the 21st Century: The Rise of Hybrid Wars*. Potomac Institute for Policy Studies.
22. Luttwak, E. (2016) *Coup d'État: A Practical Handbook, Revised Edition*. Harvard University Press.
23. Montgomery, McFate. (2018) *Military Anthropology: Soldiers, Scholars and Subjects at the Margins of Empire* Oxford University Press.
24. Nye, J. (2005) *Soft Power: The Means To Success In World Politics*. PublicAffairs.
25. Nye, J. (2011) *The Future of Power*. PublicAffairs.
26. Rid, T. (2021) *Active Measures: The Secret History of Disinformation and Political Warfare*. Profile Books.
27. *Russian propaganda on social media during the 2022 invasion of Ukraine*. (2023) Springer Open: website. Removed from <https://epjdatascience.springeropen.com/articles/10.1140/epjds/s13688-023-00414-5>

Summary

HYBRID WARFARE AS A NEW DIMENSION OF MODERN CONFLICTS

Kyrychenko A. doctor of philosophy (PhD),
senior teacher of the Internal Communications
Chair of the National Defence University of Ukraine
Ivanenko S. doctor of philosophy (PhD), senior teacher
of the Internal Department of Military History of Ukraine,
National Defense University of Ukraine
Remez V. doctor of philosophy (PhD), senior teacher
of the Department of Territorial Defense,
National Defense University of Ukraine

Introduction. Today, the hybrid warfare is becoming one of the most pressing challenges for the national security of many states. This problem is of particular importance for our country after Russia violated the terms of the Budapest Memorandum and annexed a significant part of its territory. Open military aggression was accompanied by a powerful informational and psychological influence, the purpose of which was to form a favorable social environment for the spread of the ideology of the so-called "Russian world". Over more than eleven years of confrontation, Ukraine has faced all possible instruments of hybrid warfare, including both non-military (political, economic, humanitarian, cyber, informational and psychological) and military methods (crisis management, strategic deployment, military intervention, etc.). It is the combination of various measures aimed at undermining the sovereignty and independence of the state that defines the essence of hybrid warfare. Analyzing the features of hybrid warfare, it is necessary to consider its main components, methods of conduct, and consequences for Ukraine and the world as a whole. Researching this phenomenon is a key of importance for developing effective mechanisms to counter modern challenges and threats in the field of national security.

Theoretical background. Theoretical background. Hybrid war as a new type of military-political conflict is becoming a subject of research by both foreign and domestic scholars. An important contribution to the study of this phenomenon was made by such foreign researchers as F. Hoffman, M. McFate, E. Luttwak, J. Nye, L. Freedman, M. Galeotti, T. Rieder, who analyzed the strategies and tactics of hybrid war, the mechanisms of information influence and disinformation. Among Ukrainian scientists who have made a significant contribution to the study of hybrid warfare, it is worth highlighting the works of V. Aleshchenko, T. Andriievskiy, O. Baranovskiy, P. Hai-Nyzhnyk, V. Horbulin, V. Holovchenko, M. Doroshko, O. Yizhak, Yu. Kohut, Ye. Mahda, B. Parakhonskyi, H. Perepelytsia, H. Pocheptsov, I. Rushchenko, Yu. Uzdenova, H. Yavorska, who considered the political, military, informational and economic aspects of hybrid aggression.

Therefore, the study of hybrid warfare, its mechanisms and consequences is extremely important for understanding modern military-political conflicts and developing effective countermeasures.

Research methods. The scientific research applied a complex of theoretical and empirical methods that allowed for a comprehensive analysis of the problem of hybrid warfare. Theoretical methods included analysis, synthesis, abstraction, generalization, induction, and deduction, which contributed to the formation of a general idea of the essence, components, and mechanisms of conducting hybrid warfare. For a deeper understanding of the problem, a comparative method was used, which made it possible to compare approaches to conducting hybrid warfare in different countries and assess the effectiveness of countermeasures. The systemic approach allowed us to consider hybrid warfare as a multi-component phenomenon that combines military, political, economic, informational and cyber aspects. Content analysis was used to analyze informational and psychological influence and propaganda, which allowed us to identify the main narratives used in the media space. Statistical methods were used to collect and process quantitative data related to information attacks, economic pressure, and other forms of hybrid aggression. In addition, an expert assessment method was used, which involved analyzing the views of specialists in the fields of security, defense, political science, and international relations to determine effective strategies for countering hybrid threats. The use of a combination of these methods allowed for a comprehensive analysis of the problem under study, systematization of existing scientific approaches, and development of substantiated conclusions.

Conclusion. Hybrid warfare as a form of modern conflict is a multidimensional phenomenon that encompasses both traditional military actions and non-military methods of influence, including information attacks, economic pressure, and political manipulation. It aims to undermine state sovereignty through the integrated use of disinformation, cyberattacks, and diplomatic influence. During the eleven years of resistance to Russian aggression, Ukraine has faced all the components of hybrid warfare, which has forced it to adapt its national security system to new challenges. The information war that accompanies hostilities plays a crucial role in shaping public opinion and international support, which is a key factor in countering the aggressor. Ukraine's experience in combating hybrid warfare highlights the need to develop effective strategies to counter such threats at the global level. This requires increased international cooperation, strengthening cybersecurity, improving information policy, and developing strategic communication mechanisms to prevent the destabilization of states through hybrid methods of influence.

Keywords: hybrid warfare; information and psychological warfare; disinformation; cyberattacks; economic pressure; political manipulation; international security; strategic communication.

Концептуалізація – Кириченко А.В.

Ресурси – Іваненко С.М.

Формальний аналіз – Ремез В.В.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 24.03.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 28.05.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

МЕТОД МУЛЬТИКОМПОНЕНТНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ В УМОВАХ ШИРОКОМАСШТАБНОЇ ЗБРОЙНОЇ АГРЕСІЇ РФ ПРОТИ УКРАЇНИ

Кіщук Л. А. доктор філософії, начальник науково-дослідної лабораторії проблем внутрішніх комунікацій науково-дослідного відділу проблем розвитку та впровадження стратегічних комунікацій

інституту стратегічних комунікацій Національного університету оборони України
<https://orcid.org/0000-0003-2353-6986>

Новіков О. А. аспірант, Національного університету «Острозька академія»
<https://orcid.org/0009-0008-0269-1710>

Статтю присвячено розробленню та впровадженню методу мультикомпонентної психологічної підтримки для військовослужбовців Збройних Сил України під час широкомасштабної збройної агресії рф. Визначено, що в умовах високого темпу життя, зростання рівня стресу та кризи, спричиненої бойовими діями, турбота про психологічне благополуччя військовослужбовців стає надзвичайно актуальною. Розглянуто сучасні підходи до психологічної допомоги в бойових умовах з урахуванням досвіду війни в Україні та міжнародних стандартів НАТО. Узагальнено основні компоненти й етапи реалізації методу мультикомпонентної психологічної підтримки – кризову інтервенцію, стабілізацію, реабілітацію та супровід військовослужбовців.

Ключові слова: мультикомпонентна психологічна підтримка; психологічна допомога; посттравматичний стресовий розлад; військовослужбовці; психологічна реабілітація; психоемоційна стійкість; саморегуляція.

Вступ. Широкомасштабне вторгнення російської федерації (далі – рф) в Україну, яке розпочалося 24 лютого 2022 року, спричинило масштабну гуманітарну катастрофу, яка торкнулася усіх аспектів життя українського суспільства. За даними Управління Верховного комісара ООН з прав людини (OHCHR, 2024) станом на березень 2024 року внаслідок бойових дій загинули понад 10 тис. цивільних осіб, зазнали поранень більше 18 тис. Вимушене переміщення торкнулося понад 14 млн осіб, з яких понад 6 млн стали біженцями (UNHCR, 2024). Крім фізичних втрат, війна завдала суспільству значних психологічних травм, зробивши запит збереження психічного здоров'я особливо гострим в умовах сьогодення.

Збройна агресія рф спричинила зростання рівня тривожності, появу депресії, посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР), психоемоційного вигорання та порушень сну серед цивільного населення і військовослужбовців. Згідно з дослідженням психологічного стану українців під час війни (Український інститут майбутнього, 2023) 57,3% дорослого населення України

демонструють клінічно значущі симптоми психологічного дистресу, з них 43,1% потребують професійної психологічної допомоги, але переважно не мають доступу до професійної підтримки через низку об'єктивних і суб'єктивних чинників.

Особливої уваги потребує психологічна підтримка військовослужбовців, які тривалий час перебувають у районі бойових дій та повертаються з виконання бойових завдань. Хронічне перебування в умовах стресу, втрата побратимів, фізична травма і втома формують високий рівень емоційного виснаження та суїцидальні настрої. У відповідь на ці виклики система охорони психічного здоров'я України потребує негайної адаптації та впровадження новітніх підходів до психологічної допомоги, зокрема тих, що поєднують міжнародний досвід (*Стандарт НАТО: AMedP-1.7*, 2022) з урахуванням унікального українського військового та цивільного контексту.

Завдання впровадження ефективних, науково обґрунтованих методів психологічної підтримки, адаптованих до різних цільових груп і для роботи в умовах обмежених ресурсів є одним із важливих

серед досліджуваних нині психологією. Перспективним напрямом можна вважати *розроблення методу мультикомпонентної психологічної підтримки (далі – МПП)*, який базується на інтеграції когнітивно-поведінкових, емоційно орієнтованих, тілесно орієнтованих, групових і ресурсних технік.

Мета статті полягає у розробленні методу мультикомпонентної психологічної підтримки для стабілізації психоемоційного стану, зниження дезадаптивних проявів і формування тривалих механізмів психологічної стійкості у військовослужбовців Сил оборони України.

Теоретичне підґрунтя. У сучасному науковому дискурсі дослідження посттравматичного стресового розладу (ПТСР) посідає одне з провідних місць, особливо в контексті розроблення методу мультикомпонентної психологічної підтримки військовослужбовців, які зазнали впливу бойових дій. Цю тематику опрацьовують як українські, так і зарубіжні науковці. В Україні вагомий внесок у вивчення механізмів формування ПТСР, його діагностики, терапії та реабілітації зробили Е. Балашов, С. Максименко, Т. Титаренко, С. Богданов, А. Романишин, О. Зеленько, Р. Каламаж, І. Пасічник. Науковці Національного університету «Острозька академія» активно розробляють моделі психологічної допомоги, що ґрунтуються на нейропсихологічних принципах, когнітивно-поведінковій терапії (далі – КПТ), розвитку психоемоційної стійкості і навичок саморегуляції. У світовій науці засадничими постатями є М. Горовіц, Р. Лазарус, Г. Сельє, Е. Фoa та Д. Кларк, а також сучасні дослідники – Б. ван дер Колк, Р. Єгуда, Л. Бедрозіан і К. ЛаБар, які вивчають нейропсихологічні механізми ПТСР, вплив психофармакотерапії (зокрема MDMA-асистованої психотерапії) та ефективність методів КПТ, зокрема «prolonged exposure» (McLean, Foa, & Asnaani, 2024). Актуальними залишаються дослідження метакогнітивних факторів (Biram, Horesh, Tuval-Mashiach, & Hasson-Ohayon, 2024) та суб'єктивного сприйняття травматичних подій (Palgi et al., 2024). Провідні міжнародні інституції, зокрема Всесвітня організація охорони здоров'я (World Health Organization, 2024),

Міжнародне товариство з вивчення травматичного стресу (Frankova, Klymchuck, Nickerson, Sijbrandij, & Amstadter, 2023), Департамент у справах ветеранів США (*Відновлено співпрацю*, 2024), Американська психіатрична асоціація (APA), RAND Corporation (Pardo, Kilmer, Ramchand, & Farmer, 2022), United American Patriots (UAP) активно сприяють стандартизації підходів до діагностики, лікування та психосоціальної реабілітації військових. У цьому міждисциплінарному полі наукових пошуків ключовими залишаються інтеграція доказових підходів, профілактика психічних розладів та створення науково обґрунтованих програм соціально-психологічної реінтеграції ветеранів.

Методи дослідження. У дослідженні застосовано метод наукового пізнання та загальнонаукові методи: логіко-порівняльний аналіз (для виявлення наукових вітчизняних та натовських підходів до досліджуваного феномена); аналіз і синтез (для визначення механізмів психологічної підтримки військовослужбовців та інтеграції когнітивно-поведінкової терапії, психодинамічних методів і нейропсихологічних технологій з урахуванням широкомасштабної збройної агресії РФ проти України).

Результати й обговорення. Поняття психологічної саморегуляції в сучасній науковій науці розуміють як здатність особистості свідомо управляти своїми емоціями, думками, поведінкою та фізіологічними реакціями в умовах стресу. Саморегуляція є важливим внутрішнім ресурсом, що дає змогу людині ефективно долати наслідки травматичних подій та адаптуватися до непередбачуваних обставин. Огляд наукової літератури з проблем системного розуміння психологічної саморегуляції (Балашов, 2020; Gross, 2015) дає змогу стверджувати, що розвиток навичок саморегуляції позитивно корелює з високим рівнем психологічної стійкості, зниженням проявів ПТСР і поліпшенням загального психічного стану як у цивільних осіб, так і у військовослужбовців.

З огляду на означенні міркування дослідження методу МПП у сучасних

умовах визначається необхідністю створення гнучких, доступних і науково обґрунтованих підходів до психосоціального супроводу постраждалого населення з акцентом на розвиток внутрішніх адаптивних механізмів, зокрема психологічної саморегуляції (Каламаж, Тимошук, Краснопір, & Дорошук, 2023) як ключової умови збереження психічного здоров'я нації.

Сутність методу полягає в системному підході до забезпечення безперервного психологічного супроводу військовослужбовців в умовах бойових дій і на тилкових позиціях під час навчання, підготовки, злагодження тощо), який містить такі елементи:

- оперативне реагування – надання психологічної допомоги протягом перших годин після психотравмуючої події;

- дистанційне консультування (з англ. – real-time) через захищені цифрові платформи;

- робота польових мобільних груп психологічного супроводу на позиціях, наближених до активних бойових дій;

- застосування індивідуальної траєкторії (підходу) до психологічної реабілітації після бойового зіткнення з противником (особливо безпосереднього контакту);

- спостереження за психологічною динамікою стану військовослужбовців у режимі онлайн (визначення пульсу, емоційних коливань, проведення скринінгу ПТСР через мобільні додатки).

Метод поєднує класичні психологічні техніки (КПТ і психодинамічний підхід) із новітніми нейропсихологічними технологіями, що дає змогу достовірніше враховувати індивідуальні особливості пацієнтів та продуктивніше працювати з різними їх психічними станами. Використання виробничих та психофізіологічних тренажерів, а також віртуальних середовищ для відновлення когнітивних функцій допомагає визначати симптоми і поліпшувати психологічну стійкість у режимі реального часу.

Адаптований до умов сучасної війни метод МПП передбачає роботу військових психологів і застосування віртуальних реабілітаційних методик, що дають змогу підтримувати військових без відриву від фронту. Такий підхід враховує екстрені

потреби, зокрема необхідність швидкого реагування на зміни у психоемоційному стані військовослужбовців, а також інтеграцію у процес реабілітації цифрових та інформаційно-комунікативних технологій (через додатки для смартфонів). За допомогою новітніх технологій (біо-зворотнього зв'язку та нейрофідбеку) стає можливою реабілітація учасників бойових дій без тривалого стаціонарного лікування. Психологічна підтримка на основі реальних біометричних даних дає змогу відстежувати стресовий стан військовослужбовця і коригувати процес реабілітації в режимі реального часу. Включення до методу психофізіологічних тренувань і підтримки з використанням технологій тренування мозку через віртуальні та доповнені реальності допомагає пришвидшити адаптацію пацієнтів.

У провідних країнах – членах НАТО активно використовують запропоновані методи та підходи до психологічної підтримки військовослужбовців у районі бойових дій. До прикладу, військовослужбовці США застосовують методи когнітивної реабілітації та отримують психотерапевтичну допомогу через мобільні застосунки. Ми пропонуємо цей метод з урахуванням специфічних умов – ведення війни в Україні, внаслідок яких виникає не лише військова травматизація, а й порушуються соціальні, культурні та інші аспекти, які впливають на процес надання психологічної допомоги. Зокрема, метод можна використовувати для підтримки психічної стійкості в умовах високого рівня стресу та постійної загрози, що актуально для українських реалій.

При цьому практичне застосування методу МПП дає змогу проводити реабілітацію військовослужбовців у більших масштабах, долучаючи психологів та новітні технології. Такий підхід сприяє заощадженню часу, ресурсів, а також знижує навантаження на медичні заклади (реабілітаційні центри, лікарні тощо). Зважаючи на запити сьогодення, розроблений метод МПП ми умовно розділили на п'ять алгоритмічних кроків (рис. 1). Провідним принципом їх реалізації має бути послідовне виконання заходів розробленого алгоритму.

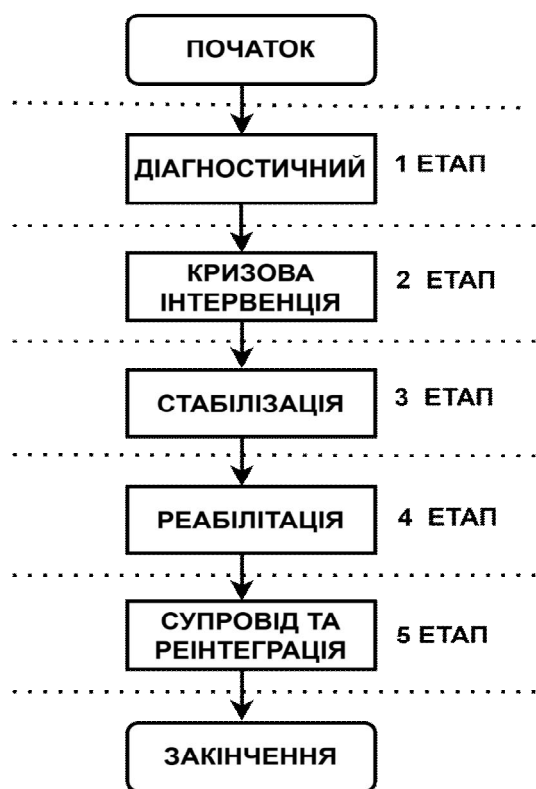


Рис. 1. Алгоритм послідовності виконання заходів методу МПП

Кожний етап алгоритму має свої завдання та цілі.

Коротко їх розглянемо.

1. *Діагностичний етап:*

проведення базового скринінгу (за шкалами PC-PTSD-5, PCL-5, GAD-7, PHQ-9);

збирання фізіологічних показників (біометрії, серцевого ритму);

визначення рівня стресу та ризику ПТСР через мобільний застосунок.

2. *Етап кризової інтервенції:*

вступ у роботу психолога інтервенції (онлайн або офлайн) максимум через 2 год після критичної події;

використання протоколів НАТО «Combat and Operational Stress First Aid»;

можливість проведення групового дебрифінгу.

3. *Етап стабілізації:*

проведення стабілізувальних сесій (до 7 днів);

медикаментозний супровід у разі потреби з врахуванням вторинних розладів (наприклад, зловживання шкідливими речовинами в наслідок ПТСР, що у низці випадків може призводити до залежностей) (Back et al., 2014);

підключення до інформаційної платформи психологічної реабілітації.

4. *Етап реабілітації:*

залучення до реабілітаційних центрів (державних, приватних, міжнародних – «Лісова поляна», UNBROKEN, Центр психічного здоров'я «Лаванда»);

застосування комплексних програм – КПТ (для корекції дезадаптивних думок), EMDR (десенсибілізації та переробки опрацювання травматичних спогадів рухами очей), арт-терапії (для невербального лікування емоційного досвіду), фізіотерапії (для відновлення соматичного функціонування).

5. *Етап супроводу та реінтеграції:*

онлайн-консультації пацієнтів протягом наступних 6 місяців;

спостереження за динамікою змін у психоемоційному стані;

допомога у професійній адаптації після служби (навчання, працевлаштування).

Серед ключових переваг методу МПП варто виокремити його високу *оперативність*, що дає змогу мінімізувати часовий розрив між моментом психотравмуючої події та наданням первинної психологічної допомоги, що критично важливо для зниження ризику розвитку ПТСР. *Гнучкість* методології дослідження забезпечує її *адаптивність* до широкого спектра бойових умов, включно із ситуаціями високої динаміки та обмежених ресурсів. Технологічність реалізації методу МПП передбачає використання *IT-платформ*, систем пристроїв (wearables) та захищених каналів зв'язку, що створює сприятливі умови для дистанційної діагностики психоемоційного стану та оперативної інтервенції. *Індивідуалізація* підходу допомагає формувати персоналізовані програми психологічної підтримки з урахуванням психотипу, бойового досвіду та особистісних характеристик кожного військовослужбовця.

Додатковою перевагою є сумісність методу МПП із міжнародними стандартами, зокрема протоколами Proximity, Immediacy, Expectancy, Simplicity та Combat and Operational Stress First Aid, що сприяє інтеграції української системи психологічної допомоги у євроатлантичний безпековий простір.

Практичний досвід реалізації заходів психологічної підтримки демонструє динамічне зростання потреб у психологічній допомозі та послідовну розбудову інституційної спроможності. Якщо у 2021 році в Україні налічувалося 347 військових психологів, то станом на березень 2024 року їх кількість зросла до 1723, з яких 412 пройшли сертифіковану підготовку за стандартами НАТО. Крім того, у межах міжнародної співпраці, зокрема ініціатива Trust Fund on Medical Rehabilitation, за участю країн – членів НАТО триває впровадження інноваційних технологій біометричного моніторингу психологічного стану, що відкриває нові можливості для об'єктивного оцінювання та персоналізованих інтервенцій у сфері ментального здоров'я.

Перспективи впровадження методу МПП в умовах збройної агресії передбачають комплексну його інтеграцію на кількох рівнях:

впровадження на законодавчому рівні обов'язкової системи психологічного супроводу військовослужбовців, що забезпечить сталість та інституціоналізацію надання психологічної допомоги підрозділам сил оборони України;

інтеграція методів МПП до цифрових платформ, наприклад, «Оберіг» – національної системи обліку та діагностування психологічного здоров'я, щоб забезпечити індивідуалізований підхід та безперервність супроводу;

підготовка «психотренерів-добровольців» з-поміж ветеранів бойових дій для розширення кадрового потенціалу і підвищення ефективності інтервенцій за формулою *«рівний-рівному»*.

спільна сертифікація методів і протоколів МПП у співпраці з країнами-партнерами і членами НАТО, що сприятиме підвищенню якості надання психологічної допомоги відповідно до міжнародних стандартів.

Висновки. Спираючись на отримані результати, вважаємо метод мультикомпонентної психологічної підтримки дієвим інноваційним психологічним засобом захисту військовослужбовців, у якому поєднані цифрові технології, польовий досвід, терапевтичні практики та міжнародні

стандарти. Правильне й повноцінне використання методу дасть змогу не лише знизити рівень ПТСР у військовослужбовців, а й зберегти боєздатність підрозділів та пришвидшити процес реінтеграції військовослужбовців до мирного життя.

Доведено, що успішній реалізації методу мультикомпонентної психологічної підтримки сприятимуть організація цього процесу з урахуванням ключових інновацій, а саме інтеграції біометричного моніторингу для раннього виявлення психологічної декомпенсації; використання модифікованих протоколів НАТО з урахуванням специфіки війни; використання цифрових платформ для безперервної психологічної підтримки в умовах високої мобільності військових підрозділів. Психофізіологічні та цифрові інструменти, зокрема біометричний моніторинг, нейрофідбек, мобільні застосунки, дадуть змогу надавати допомогу в режимі реального часу. Наголошено на важливості психологічної саморегуляції як одного з ключових ресурсів для подолання стресових станів та адаптації до умов війни. Особливу увагу приділено ролі сучасних цифрових технологій, інтегрованих у метод мультикомпонентної психологічної підтримки, а також інституційному та нормативному забезпеченню процесу підтримки. Визначено сприятливі умови для застосування методу в контексті оперативності, технологічності та адаптивності до бойових умов. Надано практичні рекомендації щодо використання мультикомпонентної психологічної підтримки в системі психологічної допомоги сил оборони України. Висвітлено інноваційні підходи до поєднання класичних психотерапевтичних технік з інформаційними платформами, які сприяють підвищенню психологічної стійкості та зниженню рівня ПТСР у військовослужбовців.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вдосконаленні психологічної підтримки в режимі реального часу залежно від конкретних потреб військовослужбовця або групи, підвищенні ефективності реабілітаційних заходів за допомогою великих обсягів даних і штучного інтелекту.

Список використаних джерел

1. Балашов Е. М. (2020). Теоретичні моделі й концепції саморегульованого навчання. *Наукові записки НаУОА. Серія «Психологія»*. № 10, С. 51–59. URL: <https://eprints.ua.edu/id/eprint/8241/1/11.pdf>.
2. Відновлено співпрацю між Мінветеранів та Департаментом у справах ветеранів США (2024) / Міністерство у справах ветеранів України. URL: <https://mva.gov.ua/prescenter/category/86-novini/vidnovleno-spivpratsu-mizh-minveteraniv-ta-departamentom-u-spravah-veteraniv-ssha>.
3. Каламаж В. О., Тимошук Є. А., Краснопір А. Б., Дорошук Г. Р. (2023). Копінг-стратегії як механізм саморегуляції у навчальній діяльності студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА. № 16. С. 28–35. URL: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2023-16-28-35>.
4. Стандарт НАТО: AMedP-1.7. Матриця можливостей (2022). Видання А. Версія 2. URL: <https://tccc.org.ua/files/downloads/amedp17-capability-matrix-ua.pdf>.
5. Український інститут майбутнього (2023). Дослідження психологічного стану українців під час війни. URL: <https://uifuture.org/publications/emocijno-psyhologichnyi-stan-ukrayincziv%E0%BF%BC/>.
6. Back S. E., Killeen T. K., Teer A. P., Hartwell E. E., Federline A., Beylotte F., Cox E. (2014). Substance use disorders and PTSD: an exploratory study of treatment preferences among military veterans. *Addictive behaviors*. № 39 (2). P. 369–373. URL: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.03.016>.
7. Biram A., Horesh D., Tuval-Mashiach R., Hasson-Ohayon I. (2024). World assumptions and post-traumatic symptoms: The moderating role of metacognition. *European Journal of Trauma and Dissociation*. №8 (1). URL: <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2024.100389>.
8. Frankova I., Klymchuck V., Nickerson A., Sijbrandij M., Amstadter A. B. (2023). A summary of the 38th Annual International Society for Traumatic Stress Studies Presidential Panel: How the traumatic stress community can assist individuals affected by the war in Ukraine. *Journal of Traumatic Stress*, Advance online publication. URL: <https://doi.org/10.1002/jts.22945>.
9. Gross J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*. №26 (1). P. 1–26. URL: <http://dx.doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>.
10. McLean C. P., Foa E. B., Asnaani A. (2024). State of the science: Prolonged exposure therapy for the treatment of PTSD. *Journal of Traumatic Stress*. №35 (5). P. 535–550. URL: <https://doi.org/10.1002/jts.23046>.
11. OHCHR (2024). Ukraine: Civilian casualty update 25 March 2024. URL: https://ukraine.ohchr.org/sites/default/files/2025-04/Ukraine%20-%20protection%20of%20civilians%20in%20armed%20conflict%20%28March%202025%29_ENG.pdf.
12. Palgi Y., Greenblatt-Kimron L., Hoffman Y., Segel-Karpas D., Ben-David B., Sherkman G., Shira A. (2024). PTSD symptoms and subjective traumatic outlook in the Israel-Hamas war: Capturing a broader picture of posttraumatic reactions. *Psychiatry Research*, 339. Article 116096. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116096>.
13. Pardo B., Kilmer B., Ramchand R., Farmer Carrie M. (2022). Psychedelics and Veterans' Mental Health. *The Evolving Legal and Policy Landscape in the United States*. URL: <https://www.rand.org/pubs/perspectives/PEA1363-6.html>.
14. UNHCR (2024). Ukraine Refugee Situation. URL: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>.
15. World Health Organization (WHO). (2024). WHO releases new framework and advocacy strategy for mental health, brain health and substance use. URL: <https://www.who.int/news/item/21-10-2024-who-releases-new-framework-and-advocacy-strategy-for-mental-health-brain-health-and-substance-use>.

References

1. Balashov, E. M. (2020). Teoretychni modeli y kontseptsii samorehulovanoho navchannia. [Theoretical models and concepts of self-regulated learning] *Naukovi zapysky NaUOA. Seriiia «Psykhologhiia»*, (10), 51–59. URL: <https://eprints.ua.edu/id/eprint/8241/1/11.pdf> (in Ukrainian).
2. Vidnovleno spivpratsiu mizh Minveteraniv ta Departamentom u spravakh veteraniv SShA. (2024). [Cooperation between the Ministry of Veterans Affairs and the US Department of Veterans Affairs has been restored]. *Ministerstvo u spravakh veteraniv Ukrainy*. URL: <https://mva.gov.ua/prescenter/category/86-novini/vidnovleno-spivpratsu-mizh-minveteraniv-ta-departamentom-u-spravah-veteraniv-ssha> (in Ukrainian).
3. Kalamazh, V. O., Tymoshchuk, Ye. A., Krasnopir, A. B., & Doroshchuk, H. R. (2023). Kopinh-strategii yak mekhanizm samorehuliiatsii u navchalnii diialnosti studentiv. [Coping strategies as a mechanism of self-regulation in students' academic activities]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiiia»*. Seriiia «Psykhologhiia»: naukovi zhurnal. Ostroh: Vyd-vo NaUOA. № 16. S. 28–35. URL: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2023-16-28-35> (in Ukrainian).

4. Standart NATO: AMedP-1.7. Matrytsia mozhyvostei. (2022). [NATO Standard: AMedP-1.7. Capabilities Matrix]. Vydannia A. Versiia 2. URL: <https://tccc.org.ua/files/downloads/amedp17-capability-matrix-ua.pdf>.
5. Ukrainskyi instytut maibutnoho. (2023). Doslidzhennia psykholohichnoho stanu ukraintsiv pid chas viiny. [Research into the psychological state of Ukrainians during the war] URL: <https://uifuture.org/publications/emoczijno-psyhologichnyj-stan-ukrayincziv%E0%BF%BC/> (in Ukrainian).
6. Back, S. E., Killeen, T. K., Teer, A. P., Hartwell, E. E., Federline, A., Beylotte, F., & Cox, E. (2014). Substance use disorders and PTSD: an exploratory study of treatment preferences among military veterans. *Addictive behaviors*, 39(2), 369–373. URL: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.11.016>.
7. Biram, A., Horesh, D., Tuval-Mashiach, R., & Hasson-Ohayon, I. (2024). World assumptions and post-traumatic symptoms: The moderating role of metacognition. *European Journal of Trauma and Dissociation*, 8(1). URL: <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2024.100389>.
8. Frankova, I., Klymchuck, V., Nickerson, A., Sijbrandij, M., & Amstadter, A. B. (2023). A summary of the 38th Annual International Society for Traumatic Stress Studies Presidential Panel: How the traumatic stress community can assist individuals affected by the war in Ukraine. *Journal of Traumatic Stress*, Advance online publication. URL: <https://doi.org/10.1002/jts.22945>.
9. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <http://dx.doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>.
10. McLean, C. P., Foa, E. B., & Asnaani, A. (2024). State of the science: Prolonged exposure therapy for the treatment of PTSD. *Journal of Traumatic Stress*, 37(5), 535–550. URL: <https://doi.org/10.1002/jts.23046>.
11. OHCHR. (2024). Ukraine: Civilian casualty update 25 March 2024. URL: https://ukraine.ohchr.org/sites/default/files/2025-04/Ukraine%20-%20protection%20of%20civilians%20in%20armed%20conflict%20-%28March%202025%29_ENG.pdf.
12. Palgi, Y., Greenblatt-Kimron, L., Hoffman, Y., Segel-Karpas, D., Ben-David, B., Sherkman, G., & Shrira, A. (2024). PTSD symptoms and subjective traumatic outlook in the Israel-Hamas war: Capturing a broader picture of posttraumatic reactions. *Psychiatry Research*, 339, Article 116096. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116096>.
13. Pardo, B., Kilmer, B., Ramchand, R., & Farmer, Carrie M. (2022). Psychedelics and Veterans' Mental Health. *The Evolving Legal and Policy Landscape in the United States*. URL: <https://www.rand.org/pubs/perspectives/PEA1363-6.html>.
14. UNHCR. (2024). Ukraine Refugee Situation. URL: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>.
15. World Health Organization (WHO). (2024). WHO releases new framework and advocacy strategy for mental health, brain health and substance use. URL: <https://www.who.int/news/item/21-10-2024-who-releases-new-framework-and-advocacy-strategy-for-mental-health--brain-health-and-substance-use>.

Summary

METHOD OF MULTICOMPONENT PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN THE CONDITIONS OF LARGE-SCALE ARMED AGGRESSION OF THE RUSSIAN FEDERATION AGAINST UKRAINE

Kishchuk L. head of the research laboratory
of problems of the Department of Internal Communications
of the National University of Defense of Ukraine

Novikov O. graduate student,
The National University of Ostroh Academy

Introduction. The article is devoted to the development and implementation of a method of multicomponent psychological support for servicemen of the Armed Forces of Ukraine during the large-scale armed aggression of the Russian Federation. It is determined that in conditions of a high pace of life, an increase in the level of stress and a crisis caused by military operations, concern for the psychological well-being of servicemen becomes extremely relevant. Modern approaches to psychological assistance in combat conditions are considered, taking into account the experience of the war in Ukraine and international NATO standards. The main components and stages of implementing the method of multicomponent psychological support, which includes crisis intervention, stabilization, rehabilitation and support of servicemen, are summarized.

Purpose consists in developing a method of multicomponent psychological support to stabilize the psycho-emotional state, reduce maladaptive manifestations, and form long-term mechanisms of psychological resilience in servicemen of the Defense Forces of Ukraine.

Methods. The study used the method of scientific cognition and general scientific methods: logical-comparative analysis (to identify scientific domestic and international approaches to the phenomenon under

study); analysis and synthesis (to determine mechanisms for psychological support for military personnel and the integration of cognitive-behavioral therapy, psychodynamic methods and neuropsychological technologies, taking into account the large-scale armed aggression of the Russian Federation against Ukraine.

Originality. We have proven that the successful implementation of the multicomponent psychological support method is the organization of this process through the consideration of key innovations, namely the integration of biometric monitoring for early detection of psychological decompensation; the use of modified NATO protocols taking into account the specifics of war and the use of digital platforms for continuous psychological support in conditions of high mobility of military units. Issues such as psychophysiological and digital tools, in particular biometric monitoring, neurofeedback, mobile applications, allow providing assistance in real time. The importance of psychological self-regulation is emphasized as one of the key resources for overcoming stress states and adapting to war conditions. Particular attention is paid to the role of modern digital technologies that are integrated into the multicomponent psychological support method, as well as the institutional and regulatory support of the support process. Favorable conditions for the application of the method in the context of efficiency, technological feasibility and adaptability to combat conditions are established. Practical recommendations are offered for the use of multicomponent psychological support in the psychological assistance system of the Defense Forces of Ukraine. Innovative approaches are highlighted for combining classical psychotherapeutic techniques with information platforms that contribute to increasing psychological resilience and reducing the level of PTSD in servicemen.

Conclusion. A method of multicomponent psychological support for servicemen of the Armed Forces of Ukraine during the large-scale armed aggression of the Russian Federation has been developed and implemented. It has been determined that in conditions of a high pace of life, an increase in the level of stress and a crisis caused by military operations, concern for the psychological well-being of servicemen becomes extremely relevant. Modern approaches to psychological assistance in combat conditions are considered, taking into account the experience of the war in Ukraine and international NATO standards. The main components and stages of implementing the method of multicomponent psychological support, which includes crisis intervention, stabilization, rehabilitation and support of servicemen, are summarized.

Key words: multicomponent psychological support; psychological assistance; post-traumatic stress disorder; military personnel; psychological rehabilitation; psycho-emotional resilience; self-regulation.

Концептуалізація – Новіков О.А.

Методика – Новіков О.А.

Моделювання – Новіков О.А.

Формальний аналіз – Кіщук Л.А.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 25.04.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 13.06.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

МЕТОДИЧНЕ ПІДГРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ, ПРОФЕСІЙНОЇ ПРИДАТНОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ФАХІВЦІВ

Корольчук М. С. доктор психологічних наук, професор,
Державний торговельно-економічний університет
<https://orcid.org/0000-0003-2524-4784>

Петренко В. С. аспірант кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет
<https://orcid.org/0009-0008-2345-2292>

У статті представлено алгоритм дослідження професійної придатності та професійного благополуччя в системі професійно-психологічного відбору. Встановлено основні методичні принципи цього алгоритму: актуальність, диференційне прогнозування, динамічність критеріїв, практичність, особливості конкретних завдань, визначення професійно значущих властивостей фахівців і особливостей професійної діяльності, обґрунтування психодіагностичних методик, визначення диференційних критеріїв, розроблення практичних рекомендацій та експериментальна перевірка відбору.

Ключові слова: методичне підґрунтя; професійно-психологічний відбір; придатність; благополуччя; фахівці.

Вступ. Необхідність і доцільність аналізу наукових підходів щодо методичних засад визначення професійної придатності та професійного благополуччя в системі професійно-психологічного відбору (далі ППВ), як правило, визначаються вираженими індивідуальними відмінностями фахівців за рівнем професійної ефективності, за станом і рівнем виразності в них професійно важливих якостей (далі ПВЯ), задоволеністю процесом і результатами праці, а також наявністю реципрокної залежності між цими характеристиками.

Потреба в оцінці та прогнозуванні професійної придатності особливо актуальна, коли є «відсівання» у процесі навчання і практичної діяльності осіб, у яких відзначається незадовільний розвиток необхідних для конкретної діяльності психологічних якостей. Наприклад, до введення психологічного відбору «відсівання» з льотних шкіл Франції за період навчання складав у середньому 62%, а в США – 72%, а проведення попереднього відбору за психологічними критеріями дозволило знизити величину «відсівання» у півтора-два рази. У той же час актуальність заходів щодо визначення професійної придатності знижується, якщо в процесі навчання можливий розвиток професійних здібностей до необхідного рівня, сама

діяльність не пред'являє високих вимог до стану психічних якостей, а система навчання і реальної діяльності може забезпечити необхідний рівень професійного розвитку й адаптації індивіда до вимог конкретної діяльності. З іншого боку, значення оцінки, врахування психологічних передумов досягнення необхідного рівня професійної придатності зростають для професій, пов'язаних зі складним, небезпечним, відповідальним, напруженим характером праці, і тих, у кого «ціна» помилки, невірної рішення чи дії дуже велика у професійних, соціальних, економічних сферах як для суспільства, так і особисто для професіонала (Корольчук, & Крайнюк, 2012, с. 48).

Отже, в особливих умовах життєдіяльності методичні підходи щодо ППВ фахівців набувають суттєвого значення. Їх використання дає змогу істотно підвищити рівень професійної придатності, професійного благополуччя і забезпечити реалізацію основних завдань ППВ – ефективність та надійність навчальної і професійної діяльності фахівців та розв'язувати ряд інших завдань стосовно самореалізації, професійного довголіття та безпеки.

Мета статті – здійснити аналіз наукових підходів щодо професійної

придатності та професійного благополуччя в системі ППВ у фаховій літературі.

Відповідно до мети статті визначено такі *завдання*: з'ясувати комплекс методичних принципів в якості алгоритму впровадження ефективності ППВ та розкрити методичні підходи визначення диференційних критеріїв для досягнення основних завдань ППВ щодо професійної придатності, професійного благополуччя, самореалізації, професійного довголіття та безпеки.

Теоретичне підґрунтя. Аналіз останніх досліджень свідчить, що в основі ППВ лежить вивчення індивідуально-психологічних особливостей майбутніх фахівців з метою встановлення ступеня їхньої відповідності вимогам конкретної спеціальності або групи подібних спеціальностей, а також щодо ефективності навчання, професійної придатності, професійного благополуччя (Карпукіна, 1990; Кокун, 2021; Корольчук, 2018; Лефтеров, 2017; Макаренко, 2006; Мілерян, 2013).

ППВ включає комплекс заходів, що сприяють раціональному розподілу кандидатів за певними спеціальностями, комплектуванню організації працівниками з певними психологічними якостями, що забезпечують відповідність властивостей особистості вимогам професійної діяльності, а також професійну придатність та благополуччя.

У проблемі ППВ вченими визначено два основних аспекти: з одного боку – особистість, індивідуальність людини, її професійна придатність і благополуччя, а з іншого – нормативно визначені умови і особливості професійної діяльності (Барко, Белогурова, & Кирієнко, 2017; Болтівець, 2025; Карамушка, 2023; Корольчук, 2018; Лефтеров, 2017; Миронець, 2020).

Прогнозування професійної придатності та благополуччя в структурі ППВ засновано на системній, комплексній оцінці людини як біосоціальної істоти. Очевидна необхідність узагальнюючих уявлень про сукупність властивостей особистості, що мають слугувати орієнтиром при оцінці окремих індивідуальних особливостей. Будь-які спроби подібної систематизації не можуть обійти проблему соціального й біологічного

в людині, тобто співвідношення властивостей, у детермінації яких переважають соціальні або біологічні фактори. При розв'язанні цієї проблеми потрібно спиратися на досягнення сучасної психології, психофізіології, усього комплексу наук про людину.

Методи дослідження. Для реалізації мети і завдань статті було використано порівняльний критичний аналіз сучасної наукової літератури щодо визначення критеріїв диференційної психодіагностики, принципів та алгоритму наукового дослідження професійної придатності й професійного благополуччя в системі ППВ. Такий механізм проведеного дослідження дав підстави представити основні його результати.

Результати і обговорення. Багатьма вченими доведено, що основним принципом, який визначає правильний шлях розв'язання теоретичних і практичних проблем психодіагностики ППВ, має бути діяльнісний підхід до психіки. Саме цей принцип дає змогу об'єднати в межах єдиної теоретичної концепції поєднання властивостей індивідуальності й визначення критеріїв успішності професійної діяльності (Бурлачук, 2014; Карамушка, 2023; Корольчук, & Крайнюк, 2012).

Будь-яке уявлення про властивості як сталі індивідуально-психологічні особливості людини має бути пов'язано з елементами діяльності. Тому індивідуально-психологічні особливості варто розглядати як відносно стійкий рівень результативності, стилю, динаміки, джерела мотивації до певної діяльності або окремих дій чи операцій, ефективності програм їхньої реалізації. Ймовірно, деякі властивості пов'язані з формальними аспектами програмування дій й операцій: запуск програми, переключення з одного елемента на інший, контроль послідовності реалізації, тимчасових характеристик операцій. Властивість може відбивати також стійкі особливості внутрішньої моделі навколишньої дійсності, що включається людиною в прогнозування ходу подій та їхню інтерпретацію (Болтівець, 2025; Кокун, 2021; Мілерян, 2013).

Разом з тим вчені, аналізуючи проблему професійних здібностей, розглядають їх як індивідуально-психологічні особливості, які

формується в діяльності на основі задатків, що відрізняють одну людину від іншої, від яких залежить можливість успіху в діяльності.

Задатки визначають можливість, швидкість і легкість формування здібностей. Сутність задатків може бути зведена до анатомо-фізіологічних особливостей зон кори мозку й підкіркових утворень, які включаються у функціональну систему діяльності. На основі тих самих задатків можуть формуватися різні здібності. Задатки обмежують максимально досяжний рівень здібностей (Корольчук, 2018; Мілерян, 2013).

У роботах Л. Бурлачука (2014), М. Корольчука (2018), В. Лефтерова (2017), М. Макаренка (2006) сформульовані основні принципи обґрунтування й розробки методів і методик ППВ. Наукове обґрунтування методичних підходів щодо ППВ передбачає рішення системи питань, що має здійснюватися в певній послідовності. У цьому зв'язку варто звернути увагу на особливу значимість професіографічного аналізу діяльності, в процесі якого виявляються складові операції, дії й характер їхньої регуляції. Це необхідно для визначення індивідуально-психологічних якостей фахівців, на які припадає найбільше навантаження під час професійної діяльності, що безпосередньо відображається у психограмі.

Таким чином, розв'язання проблеми раціонального розподілу кандидатів і фахівців припускає розробку набору тестів для прогнозування придатності до основних груп спеціальностей. На відміну від цього набори тестів, що застосовуються з метою профвідбору, як правило, прогнозують придатність тільки до одного виду професійної діяльності. У наборі методик для раціонального розподілу обстежуваних осіб необхідно поєднувати різноманітні тести. Це дає змогу виявити загальні й спеціальні здібності, якості особистості й нервово-психічної властивості. Маємо прагнути до того, щоб методики якнайменше дублювали одна одну, мали мінімальну кореляцію. Поділ методик на слабкорелюючі групи досягається в результаті факторного аналізу їх інтеркореляцій (Карамушка, 2023;

Корольчук, & Крайнюк, 2012; Лефтеров, 2017).

Розв'язання проблеми раціонального розподілу неможливо без розробки алгоритмів диференційного прогнозування професійної придатності за різними видами професійної діяльності, програм для ЕОМ, стандартизації прийомів і методів первинної обробки результатів обстеження кандидатів (Кокун, 2021; Корольчук, 2018).

Основною методичною схемою визначення професійної придатності та благополуччя в системі ППВ є побудова такого процесу її діагностики і прогнозування (методики, показники, критерії), який дає можливість поетапно проводити оцінку придатності до діяльності за групою професій, об'єднаних за принципом спільності основних характеристик діяльності та, відповідно, ПВЯ особистості. Потім за окремими професіями і, нарешті, за конкретними спеціальностями. Така методична процедура відображає зміст *принципу диференційованого прогнозування*. Його реалізація дає змогу зробити процедуру визначення професійної придатності найбільш економною, доцільною й оперативною. Адже вона забезпечує не тільки визначення ступеня відповідності індивідуально-психологічних характеристик конкретного кандидата вимогам визначеної професії (спеціальності), але також можливість корекції її вибору на більш ранніх етапах прогнозування або на етапі розподілу за окремими спеціальностями.

Процедура визначення професійної придатності та благополуччя має передбачати можливості зміни значень інтегрального показника придатності – *принцип адаптивності* (динамічності та відносності) *критеріїв*. Потреба у зміні психологічних критеріїв у бік їхнього підвищення або зниження періодично виникає через мінливу кон'юнктуру набору в навчальні заклади, ступені успішності проходження інших видів професійного відбору, періодичних змін професійних вимог до фахівців у зв'язку з суттєвою зміною умов діяльності, освоєнням і впровадженням нової техніки, постановкою нових професійних завдань. У ряді випадків доцільно орієнтувати значення критеріїв на виявлення найбільш придатних до

конкретної діяльності або абсолютно непридатних, якщо вона досить складна, відповідальна, небезпечна. Іноді допускається використання і низьких критеріїв придатності, якщо є методична і тимчасова можливість компенсувати недостатньо високий рівень наявних ПВЯ за рахунок їхнього розвитку або компенсації засобами професійної і психологічної підготовки, ергономічного забезпечення діяльності (Барко, Белогурова, & Кирієнко, 2017; Калениченко, Коханець, & Берташ, 2022; Карпухіна, 1990; Кокун, 2021; Кушніренко, & Мостова, 2024; Миронець, 2020; Мілерян, 2013).

Отже, основою методичної схеми дослідження професійної придатності та благополуччя в системі ППВ є процес діагностики та прогнозу, що здійснюється за такими принципами, як диференційоване прогнозування, динамічності, адаптивності та відносності критеріїв.

Методична схема дослідження професійної придатності та благополуччя в системі ППВ шляхом визначення комплексу інформативних критеріїв дає змогу виокремити такі рівні придатності:

- *безумовно придатні* – особи, які за своїм рівнем мотивації, здібностями, ступенем розвитку ПВЯ, професійної придатності та благополуччя повністю відповідають вимогам щодо конкретної діяльності;

- *придатні* – особи, які за своїм рівнем мотивації, здібностями, ступенем розвитку ПВЯ, професійної придатності та благополуччя повністю відповідають вимогам щодо конкретної діяльності, але мають середній рівень мотивації;

- *умовно придатні* – особи, навчання або професійна діяльність яких будуть пов'язані з незначними відхиленнями, або вони матимуть потребу у збільшенні термінів навчання, інтенсивності режимів тренувань, але мають високий рівень мотивації;

- *непридатні* – особи з низьким і дуже низьким рівнями мотивації успішності навчання, професійної діяльності, психологічні особливості яких безумовно не відповідають запропонованим вимогам.

Обґрунтування, розробка і проведення заходів щодо визначення рівня професійної придатності має відповідати вимогам

економічної, організаційної і технічної доцільності та прийнятності (*принцип практичності*).

Обґрунтування рекомендацій щодо психологічної оцінки і прогнозування професійної придатності та благополуччя в структурі ППВ передбачає обов'язкове розв'язання цілого ряду питань про необхідність створення системи методичного апарату, критеріїв оцінки придатності (Барко, Белогурова, & Кирієнко, 2017; Карамушка, 2023; Корольчук, 2018; Макаренко, 2006).

Завдання визначення професійної придатності. Процедура оцінки і прогнозу професійної придатності у структурі ППВ і, зокрема, її методичний і критеріальний апарат, значною мірою залежить від змісту її конкретної задачі. При розв'язанні завдань первинного відбору на навчання професії основні критерії придатності визначаються успішністю надбання спеціальних знань і формування професійно важливих навичок, а досягнення їхнього високого рівня залежить від стану насамперед загальних здібностей людини. При доборі на конкретну діяльність зовнішніми критеріями придатності виступають показники ефективності, надійності, безпеки процесу праці, творчої активності особистості, прагнення до професійного удосконалення. При постановці цього завдання вивченню й оцінці підлягають спеціальні, професійні здібності й інші якості особистості, що забезпечують необхідний рівень досягнень у професійній, соціальній, особистісній сферах. Важливо підкреслити, що, як правило, професійні вимоги до людини, обумовлені змістом навчання і реальної діяльності за конкретною спеціальністю, можуть істотно відрізнятися, а індивідуальні здібності до навчання і до діяльності можуть не співпадати. Досить часто зустрічаються випадки, коли хороші показники навчання згодом не реалізується в професійній діяльності й навпаки.

Отже, ризиковано ставити завдання психологічного прогнозування одночасно успішності навчання і ефективності наступної діяльності. Тим більше помилково намагатися прогнозувати результативність роботи зі спеціальності тільки на підставі оцінки придатності за

критеріями ефективності навчання (Корольчук, & Крайнюк, 2012, с. 49).

Щодо завдань комплектування навчальних і виробничих груп, оцінки рівня психологічної сумісності членів цих груп, підбору відсутнього члена групи у вже функціонуючу групу, то визначення прогнозу професійної придатності будується на підставі оцінки ПВЯ особистості, що відповідають не тільки конкретній індивідуальній діяльності, але й обумовлених характером взаємодії членів груп, їхнім соціальним статусом у групі, особливостями психологічного клімату (Барко, Белогурова, & Кирієнко, 2017; Бурлачук, 2014; Калениченко, Коханець, & Берташ, 2022; Карпухіна, 1990; Кокун, 2021; Корольчук, & Крайнюк, 2012; Мілерян, 2013).

Психологічна експертиза професійної придатності осіб із психосоматичними розладами, учасників професійних подій (аварій), фахівців зі скаргами на хронічні професійні утруднення і на зниження стійкості до зростання екстремальних факторів визначає необхідність у кожному конкретному випадку, використовувати специфічний методичний комплекс для оцінки індивідуально-психологічних причин розвитку, появи перерахованих розладів і порушень, рівня розвитку ПВЯ, наявності можливостей компенсації тих або інших порушень ступенів стійкості ремісії, тобто ослаблення проявів відзначених розладів і порушень (Болтівець, 2025; Бурлачук, 2014; Кокун, 2021; Корольчук, & Крайнюк, 2012; Миронець, 2020).

Отже, встановлено, що одним з найважливіших завдань процедури діагностики і прогнозування професійної придатності та благополуччя в системі ППВ є визначення того, на що ця процедура має бути спрямована, і виявлення того контингенту, на який вона повинна бути орієнтована. Найчастіше ставиться якби рівнозначна мета: визначення найбільш придатних для конкретної діяльності та виявлення непридатних для неї.

Визначення ПВЯ і вимог до особистості. Виконання повсякденних професійних завдань різних видів діяльності забезпечується самими різними психологічними властивостями структури особистості та вимагає своєрідного, досить

певного їхнього поєднання. Тому важливим етапом у розробці системи діагностики і прогнозування професійної придатності є обґрунтування професійно значущих вимог до особистості, зумовлених особливостями конкретної діяльності. З цією метою В. Барком, С. Белогуровою, та Л. Кирієнко (2017), Л. Карамушкою (2023), О. Кокуном (2021), М. Корольчуком, та В. Крайнюк (2012), В. Лефтеровим (2017), С. Миронцем (2020) рекомендовано такі методичні підходи:

- емпірико-експериментальний, заснований на масовому психологічному обстеженні фахівців різного рівня професійної придатності з наступним виявленням шляхом аналізу кореляційних зв'язків найбільш інформативних психологічних показників і, отже, професійно важливих психологічних якостей;

- збір і узагальнення оцінок експертів, найбільш кваліфікованих фахівців, в результаті чого можливо отримати перелік вимог з його практичним обґрунтуванням;

- застосування методів алгоритмічного аналізу психологічних особливостей діяльності та створення на цій основі професіограми і психограми з визначенням психічних функцій, на які припадає найбільше навантаження під час професійної діяльності.

Підбір і обґрунтування психологічних методик визначення професійної придатності і благополуччя особистості в системі ППВ. Даний етап обґрунтування системи оцінки професійної придатності та благополуччя є одним з найбільш складних і відповідальних. При розв'язанні питання про методичні принципи психологічного вивчення професійної придатності та благополуччя варто виходити з положення про те, що будь-яка психологічна якість не може бути описана однією одиницею виміру – різні рівні реалізації якостей вимагають як різних прийомів опису, так і різних одиниць виміру. Тому визначені в одній ситуації функціональні прояви конкретної психологічної якості можуть бути цілком відмінними в іншій ситуації. Тобто забезпечення будь-яких професійних вимог здійснюється не шляхом локального порівняння окремо узятих показників

здібностей, а їх цілісною взаємодією у структурі психіки особистості на будь-якому рівні активності (Болтівець, 2025; Бурлачук, 2014; Карамушка, 2023; Кокун, 2021; Корольчук, & Крайнюк, 2012; Лефтеров, 2017; Макаренко, 2006).

Одним з напрямів оцінки професійної придатності та благополуччя є широке використання методичних прийомів комплексного дослідження особистості. Нині широко використовуються адаптовані закордонні особистісні тести, які дають змогу виявити зовні неявні або приховані риси особистості за рахунок моделювання різноманітних ситуацій, що не завжди можливо зробити безпосереднього на робочому місці. Коректність і ефективність використання закордонних особистісних тестів залежать не тільки від адекватного перекладу тексту цих методик і адаптації їхнього змісту до соціальних норм нашої країни і до специфіки обстежуваного контингенту, але і від правильної рестандартизації нормативних даних за шкалами опитувальників для відповідної професійної групи. Питання розробки, підбору, використання методів психологічної оцінки професійної придатності досить детально викладені в ряді робіт (Барко, Белогурова, & Кирієнко, 2017; Бурлачук, 2014; Корольчук, & Крайнюк, 2012; Лефтеров, 2017; Макаренко, 2006; Миронець, 2020; Anastasi, 1997).

Таким чином для обґрунтування диференційних критеріїв прогнозування професійної придатності та благополуччя в системі ППВ застосовуються різні методи і методики. А саме такі методичні прийоми, як попарне порівняння індивідів за результатами психологічного обстеження, а також врахування оцінок експертів про придатність обстежуваного. Окрім того застосовується метод установлення рангових місць і бальної стандартної оцінки як окремих психологічних якостей, так і їхньої сукупності, а також алгоритм, заснований на модифікації послідовного статистичного аналізу відношення ймовірностей значень психологічних показників.

Сам по собі факт широкого застосування різних математичних прийомів обробки результатів психологічного обстеження й обґрунтування діагностичних

і прогностичних висновків є безсумнівно позитивним. Однак формування уявлень про індивідуальні особливості спеціаліста і їхньої ролі в досягненні необхідного рівня придатності до конкретної діяльності має бути засноване на кваліфікованому якісному аналізі отриманих у результаті обстеження і кількісній обробці матеріалів.

Як визначають провідні вчені (Барко, Белогурова, & Кирієнко, 2017; Калениченко, Коханець, & Берташ, 2022; Карамушка, 2023; Кокун, 2021; Корольчук, & Крайнюк, 2012; Кушніренко, & Мостова, 2024; Лефтеров, 2017; Миронець, 2020), заключним етапом системи визначення професійної придатності та благополуччя в структурі ППВ є *експериментальна перевірка ефективності розроблених схем (програм) і підготовка організаційно-методичних рекомендацій допомоги щодо реалізації розробленої схеми (програми)*. Перевірка ефективності застосування запропонованих методів і критеріїв прогнозування рівня професійної придатності проводиться шляхом обстеження особистості й встановлення психологічного прогнозу, який надалі йде шляхом збору інформації протягом навчання або роботи. Висновки про їхню навчальну успішність або професійну ефективність визначаються на підставі аналізу показників реального рівня їхньої придатності та зіставлення даних результатів з показниками психологічного прогнозу. У випадку досягнення високого рівня збігу психологічного прогнозу з даними фактичної придатності (не менш 70-73%) методичні рекомендації можуть бути використані в практичній роботі. Для забезпечення цієї роботи складаються організаційно-методичні рекомендації, у яких детально викладаються її мета і завдання, опис методик і критеріїв оцінки результатів, зміст інструкцій, порядок і умови проведення обстеження, процедура обробки результатів, види висновків. Чітке дотримання запропонованих вимог дає змогу одержати об'єктивні дані за результатами порівняльного аналізу, що, у свою чергу, забезпечує аргументованість і надійність психологічного висновку щодо прогнозованого рівня професійної придатності та професійного благополуччя в системі ППВ.

Висновки. З'ясовано, що в особливих умовах життєдіяльності методичне підґрунтя професійно-психологічного відбору фахівців набуває актуального значення. Це дає змогу забезпечити реалізацію основних завдань професійно-психологічного відбору – істотно підвищити рівень професійної придатності та професійного благополуччя, а також забезпечити ефективність і надійність навчальної і професійної діяльності фахівців та розв'язувати ряд інших завдань стосовно самореалізації, взаємодії, професійного довголіття та безпеки.

Проаналізовано методичну схему дослідження професійної придатності та благополуччя в системі професійно-психологічного відбору шляхом визначення комплексу інформативних критеріїв, що дають змогу виокремити такі рівні придатності:

- безумовно придатні – особи, які за своїм рівнем мотивації, здібностями, ступенем розвитку професійно важливих якостей, професійної придатності та благополуччя повністю відповідають вимогам щодо конкретної діяльності;
- придатні – особи, які за своїм рівнем мотивації, здібностями, ступенем розвитку професійно важливих якостей, професійної придатності та благополуччя повністю відповідають вимогам щодо конкретної діяльності, але мають середній рівень мотивації;
- умовно придатні – особи, навчання або професійна діяльність яких будуть пов'язані з незначними відхиленнями, або вони матимуть потребу у збільшенні термінів навчання, інтенсивності режимів тренувань, але мають високий рівень мотивації;
- непридатні – особи з низьким і дуже низьким рівнями успішності навчання, професійної діяльності, психологічні особливості яких безумовно не відповідають запропонованим вимогам.

Встановлено, що для визначення професійних вимог до особистості вченими рекомендовано наступні методичні підходи:

- емпірико-експериментальний, заснований на масовому, комплексному психологічному обстеженні фахівців різного рівня професійної придатності з наступним виявленням шляхом аналізу кореляційних

зв'язків найбільш інформативних психологічних показників і, отже, професійно важливих психологічних якостей;

- збір і узагальнення оцінок експертів, найбільш кваліфікованих фахівців, в результаті чого можливо отримати перелік вимог до кандидатів з його практичним обґрунтуванням;

- застосування методів алгоритмічного аналізу психологічних особливостей діяльності та створення на цій основі професіограми і психограми з визначенням психічних функцій, на які припадає найбільше навантаження під час професійної діяльності.

Визначено, що для обґрунтування диференційних критеріїв прогнозування професійної придатності та благополуччя застосовуються комплекс методичних підходів, а саме: попарне порівняння показників обстежуваних за результатами комплексного психологічного дослідження; врахування оцінок експертів щодо професійної придатності; визначення рангових місць і бальної стандартної оцінки як окремих психологічних якостей, так і їхньої сукупності; алгоритм, заснований на модифікації послідовного статистичного аналізу відношення ймовірностей значень психологічних показників; кваліфікований якісний і кількісний аналіз отриманих результатів обстеження.

Заключним етапом створення системи визначення професійної придатності та благополуччя в структурі професійно-психологічного відбору є *експериментальна перевірка ефективності розроблених схем (програм)* і підготовка організаційно-методичних рекомендацій щодо реалізації розробленої системи.

З'ясовано, що процедура впровадження основних методичних схем, програм визначення професійної придатності та благополуччя в системі професійно-психологічного відбору має алгоритм, що складається з таких методичних принципів, як: актуальність, диференційне прогнозування, динамічність і адаптованість критеріїв оцінювання, практичність, зміст і особливості конкретних завдань професійно-психологічного відбору, визначення професійно важливих якостей особистості та особливостей професійної

діяльності, обґрунтування професійно-психологічного відбору, психодіагностичних методик дослідження розроблення практичних чи методичних професійної придатності та благополуччя в рекомендацій щодо впровадження програми структурі професійно-психологічного дослідження та експериментальна перевірка відбору, методичні підходи щодо відбору, визначення диференційних критеріїв

Список використаних джерел

1. Барко, В., Белогурова, С., & Кириєнко, Л. (2017). Теоретичні засади вдосконалення професійного відбору кадрів для Національної поліції України. *Наука і правоохорона*, (1), 230–238.
2. Болтівець, С. І. (2025, 14 березня). Здоров'я психічне. *Енциклопедія Сучасної України*. <https://esu.com.ua/article-16756>
3. Бурлачук, Л. (2014). Психодіагностика особистості: понятійний апарат та методи дослідження. *Психологія і суспільство*, (4), 85–103.
4. Калениченко, Р., Коханець, А., & Берташ, М. (2022). Професійний відбір та професійний добір у профорієнтаційній роботі. *Вісник Національного університету оборони України*, 69(5), 47–57.
5. Карамушка, Л. М. (Ред.) (2023). *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організації: психологічний практикум*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
6. Карпухіна, А. М. (1990). Психологічні та психофізіологічні шляхи підвищення ефективності діяльності. Київ: Знання.
7. Кокун, О. М. (Ред.) (2021). *Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціономічних професій: методичні рекомендації*. Київ-Львів: Видавець Вікторія Кундельська.
8. Корольчук, М. С. (Ред.) (2018). *Психологія професійного самовизначення особистості: монографія*. Київ: Київ. нац. торг.-екон. ун-т.
9. Корольчук, М. С., & Крайнюк, В. М. (2012). *Теорія і практика професійного психологічного відбору: навч. посіб.* Київ: Ніка-Центр.
10. Кушніренко, К., & Мостова, І. (2024). Мотивація молоді при обранні соціономічних професій. *Вісник Національного університету оборони України*, 81(5), 96–100.
11. Лефтеров, В. О. (2017). Психологічні технології конкурсного відбору та професійного навчання поліцейських. *Причорноморські психологічні студії*, (1), 68–73.
12. Макаренко, М. В. (2006). *Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми*. Київ: Ін-т фізіології ім. О. О. Богомольця НАН України.
13. Миронець, С. М. (2020). *Психологія діяльності міжнародних гуманітарних місій: теоретичні та прикладні аспекти: монографія*. Київ: Київ. нац. торг.-екон. ун-т.
14. Мілерян, Є. О. (2013). *Психологія праці та професійної освіти. Вибрані наукові праці*. Київ: НВП "Інтерсервіс".
15. Anastasi, A., & Urbina, S. (1997). *Psychological Testing* (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

References

1. Barko, V., Bielohurova, S., & Kyriienko, L. (2017). Teoretychni zasady vdoskonalennia profesiinoho psykhologichnoho vidboru kadriv dlia Natsionalnoi politsii Ukrainy [Theoretical foundations for improving professional psychological selection of personnel for the National Police of Ukraine]. *Nauka i pravookhorona*, (1), 230–238. (in Ukrainian)
2. Boltivets, S. I. (2025, 14 bereznia). Zdorovia psykhychne [Mental health]. *Entsyklopediia Suchasnoi Ukrainy*. <https://esu.com.ua/article-16756> (in Ukrainian)
3. Burlachuk, L. (2014). Psykhodiahnostyka osobystosti: poniatiiyni aparat ta metody doslidzhennia [Psychodiagnosics of personality: conceptual framework and research methods]. *Psykholohiia i suspilstvo*, (4), 85–103. (in Ukrainian)
4. Kalenychenko, R., Kokhanets, A., & Bertash, M. (2022). Profesiinyi vidbir ta profesiinyi dobir u proforiientatsiinii roboti [Professional selection and recruitment in career guidance]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 69(5), 47–57. (in Ukrainian)
5. Karamushka, L. M. (Red.) (2023). *Metodyky doslidzhennia psykhychnoho zdorovia ta blahopoluchchia personalu orhanizatsii: psykhologichnyi praktykum* [Methods for studying mental health and well-being of organizational personnel: psychological practicum]. Kyiv: Instytut psykhologhii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. (in Ukrainian)

6. Karpukhina, A. M. (1990). *Psykholohichni ta psykhofiziolohichni shliakhy pidvyschennia efektyvnosti diialnosti* [Psychological and psychophysiological ways to improve performance]. Kyiv: Znannia. (in Ukrainian)
7. Kokun, O. M. (Red.) (2021). *Spriannia pidvyschenniu zhyttiistiikosti fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii: metodychni rekomendatsii* [Enhancing resilience of socioeconomic professionals: methodological recommendations]. Kyiv-Lviv: Vydavets Viktoriia Kundelska. (in Ukrainian)
8. Korolchuk, M. S. (Red.) (2018). *Psykholohiia profesiinoho samovyznachennia osobystosti: monohrafiia* [Psychology of professional self-determination of personality: monograph]. Kyiv: Kyiv. nats. torh.-ekon. un-t. (in Ukrainian)
9. Korolchuk, M. S., & Krainiuk, V. M. (2012). *Teoriia i praktyka profesiinoho psykhologichnoho vidboru: navch. posib* [Theory and practice of professional psychological selection: textbook]. Kyiv: Nika-Tsentr. (in Ukrainian)
10. Kushnirenko, K., & Mostova, I. (2024). *Motyvatsiia molodi pry obranni sotsionomichnykh profesii* [Motivation of youth in choosing socioeconomic professions]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 81(5), 96–100. (in Ukrainian)
11. Lefterov, V. O. (2017). *Psykholohichni tekhnolohii konkursnoho vidboru ta profesiinoho navchannia politseiskyykh* [Psychological technologies of competitive selection and professional training of Police officers]. *Prychornomorski psykhologichni studii*, (1), 68–73. (in Ukrainian)
12. Makarenko, M. V. (2006). *Osnovy profesiinoho vidboru viiskovykh spetsialistiv ta metodyky vyvchennia indyvidualnykh psykhofiziolohichnykh vidminnostei mizh liudmy* [Fundamentals of professional selection of military specialists and methods for studying individual psychophysiological differences]. Kyiv: In-t fiziolohii im. O. O. Bohomoltsia NAN Ukrainy. (in Ukrainian)
13. Myronets, S. M. (2020). *Psykholohiia diialnosti mizhnarodnykh humanitarnykh misii: teoretychni ta prykladni aspekty: monohrafiia* [Psychology of international humanitarian missions: theoretical and applied aspects: monograph]. Kyiv: Kyiv. nats. torh.-ekon. un-t. (in Ukrainian)
14. Milerian, Ye. O. (2013). *Psykholohiia pratsi ta profesiinoy osvity. Vybrani naukovi pratsi* [Psychology of work and professional education. Selected scientific papers]. Kyiv: NVP "Interservis". (in Ukrainian)
15. Anastasi, A., & Urbina, S. (1997). *Psychological Testing* (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Summary

METHODOLOGICAL BASIS FOR THE STUDY OF PROFESSIONAL PSYCHOLOGICAL SELECTION, PROFESSIONAL SUITABILITY AND PROFESSIONAL WELL-BEING OF SPECIALISTS

Korolchuk M. Doctor of Psychology, Professor,
State University of Trade and Economics

Petrenko V. Postgraduate student,
State University of Trade and Economics

Introduction. It is found that in special conditions of life, the methodological basis for the professional and psychological selection of specialists is becoming increasingly important. This makes it possible to ensure the implementation of the main tasks of professional psychological selection – to significantly increase the level of professional aptitude and professional well-being, as well as to ensure the effectiveness and reliability of educational and professional activities of specialists and to solve a number of other problems related to self-realisation, interaction, professional longevity and safety.

Purpose. The purpose of the article is to elucidate a set of methodological principles as an algorithm for implementing the effectiveness of professional psychological selection and to reveal methodological approaches to determining differential criteria for achieving the main objectives of professional psychological selection in terms of professional aptitude, professional well-being, self-realisation, professional longevity and safety.

Methods. To achieve the purpose and objectives of the article, a comparative critical analysis of modern scientific literature was used to determine the criteria for differential psychological diagnostics, principles and algorithm of scientific research on professional aptitude and professional well-being in the system of professional psychological selection. This mechanism of the study gave grounds to present its main results.

Originality. For the first time, the methodological basis for the study of professional psychological selection is considered in terms of its main tasks. It has been found that in special conditions of life, the methodological basis for the professional psychological selection of specialists is becoming increasingly important. This makes it possible to ensure the implementation of the main tasks of professional psychological selection – to significantly increase the level of professional training and professional well-being, as well as to

ensure the effectiveness and reliability of educational and professional activities of specialists and to solve a number of other problems related to self-realisation, interaction, professional longevity and safety.

The practical significance of the study lies in the fact that a set of informative criteria has been identified that allow to distinguish the following levels of fitness and well-being in the system of professional psychological selection: unconditionally suitable, suitable, conditionally suitable, unsuitable.

It has been established that scientists recommend the following methodological approaches to determine professional requirements for a personality:

- empirical and experimental,*
- collection and generalisation of expert assessments,*
- algorithmic analysis of psychological features of activity and, on this basis, creation of a profiogram and a psychogram with the definition of mental functions that have the greatest load during professional activity.*

Conclusion. *Based on the analysis of professional sources, an algorithm of methodological techniques for determining professional aptitude and professional well-being in the system of professional psychological selection is presented. Namely: relevance, differential forecasting, dynamism and adaptability of evaluation criteria, practicality, content and features of specific tasks of professional psychological selection, determination of professionally important personality traits and features of professional activity, substantiation of psychological diagnostic methods for studying professional aptitude and well-being in the structure of professional psychological selection, methodological approaches to determining differential criteria for professional psychological selection, development of practical or methodological approaches to professional psychological selection.*

A set of informative criteria is defined that allows to distinguish the following levels of suitability and well-being in the system of vocational psychological selection: unconditionally suitable, suitable, conditionally suitable, unsuitable.

It has been established that in order to determine professional requirements for a personality, scientists recommend the following methodological approaches: empirical and experimental, collection and generalisation of expert assessments, algorithmic analysis of psychological characteristics of activity.

Prospects for further research are that, based on the analysis of the methodological basis for the study of professional psychological selection, professional suitability and well-being, psychological diagnostic tools will be substantiated and an empirical study will be conducted.

Key words: *methodological basis; professional and psychological selection; suitability; well-being; specialists.*

Концептуалізація, моделювання – Корольчук М. С.

Формальний аналіз – Петренко В. С.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 29.03.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 30.05.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS' EMOTIONAL COMPETENCE

*Kostiu S. J. c.p.s., as.prof,
Mukachevo State University
<https://orcid.org/0000-0002-1799-4043>
Almashi S. I. Senior Lecturer at the
Department of Psychology
Mukachevo State University
<https://orcid.org/0000-0002-5494-9014>*

The article is devoted to the analysis of the development of the emotional sphere of children in a boarding school. The influence of socio-psychological conditions of upbringing is studied and a training program for the development of emotional competence of adolescents is tested. The results confirmed the effectiveness of the training in the formation of self-regulation and emotion management skills, which contributed to the development of emotional competence of adolescents.

Keywords: *adolescents; training; emotional sphere; orphans; children deprived of parental care; emotional competence; emotional intelligence; psychological support.*

Introduction. The problem of the peculiarities of the development of children's emotional sphere is relevant both in theoretical and purely applied aspects. In boarding schools, insufficient attention is paid to the development of children's emotional and volitional sphere. This is confirmed by the experimental research of I. Zalygina, which is of interest in the context of our study. The scientist conducted a comparative analysis of the manifestation of expressiveness and empathy in older preschool children who were brought up in families and institutional settings and found that both boarding school and orphanage children do not show interest in emotional experiences. They lack both reactive empathy, which appears in response to the feelings of other people, and proactive empathy, which is the child's desire to share his or her experience with other people, to involve them in empathy for themselves and others.

Insufficient determination of the influence of various socio-psychological factors of children's upbringing on the development of their emotional sphere significantly complicates the process of finding means of preventing and correcting undesirable manifestations in it. This is what led to the choice of the research topic.

The purpose of the study: to theoretically substantiate and empirically investigate the development of children's emotional sphere depending on the socio-psychological conditions of upbringing, to develop and test a training program for the development of adolescents' emotional competence.

In accordance with this goal, the main objectives of the study were identified:

1. To identify the level of emotional development of children of early and adolescent age.

2. To develop and test a training program for the development of adolescents' emotional competence.

Theoretical background. Modern psychological and pedagogical research presents a comprehensive panorama that reveals the peculiarities of the mental development of children raised outside the family, i.e. in institutional care. These studies include emotional state, thinking processes, language and speech, communication and behavioral features, and relationships with peers and adults.

A comparative analysis of various studies (I.G. Golovska, I.S. Kon, T.M. Chebykina and others) allows us to state undesirable trends observed in the development of modern children. This is a gradual increase in the number of children who show increased frustration, emotional stress, depression, and disorders in the adequacy of emotional regulation. Given these circumstances, the development of children's emotional competence depending on the socio-psychological conditions of upbringing requires further study.

Research methods. The following research methods were used to achieve the goal and implement the tasks: theoretical (analysis, synthesis, comparison, generalization,

systematization of scientific literature on the specifics of the development of the emotional sphere of children depending on the socio-psychological conditions of upbringing); empirical (testing using the following methods: the method of "Color Sociometry", the method of "Steamer" by S. Valiev, the FPI Multifactor Personality Inventory, the methodology for assessing the level of situational and personal anxiety (C.D. Spielberg, Y.L. Khanin), "Self-assessment of mental states" (Eysenck); methods of mathematical and statistical data processing.

Results and discussion. Since the purpose of the study is to diagnose the development of the emotional sphere of children depending on the socio-psychological conditions of upbringing, the sample of our study consisted of two groups, namely 34 children aged two to three years, including 18 girls, 16 boys, and 62 adolescents aged 14 to 16 years (Chynadiyevo boarding school of the Transcarpathian Regional Council).

To achieve this goal, it was necessary to study the following: mental states and some personal qualities of a young child depending on the conditions of social upbringing; mental states and peculiarities of emotional self-regulation of adolescents.

Since the age category differs significantly, the psychodiagnostic tools were selected in accordance with age-specific characteristics. To accomplish the tasks, we used the methods of observing children during routine moments and in play; conversations with caregivers; individual interviews with caregivers to identify the peculiarities of the child's mental and physical development. Methods were used to diagnose the mental states of young children, their emotional well-being in situations of pedagogical activity and in the children's group: "Train", "Color Sociometry", aimed at establishing the level of emotional development and the child's relationships with others, as well as psychodiagnostic tools for adolescents: the FPI personality multifactorial questionnaire, the Spielberger-Khanin test and the method of self-assessment of mental states" (G. Eisenk).

The general features of the child's emotional sphere can be defined as the dependence of his or her emotional state on the environment, type, content, and emotional coloring of activities. There is a certain dependence of the child's general condition and

behavior on the type of communication. On those days when the child received communication with an adult of the desired form, he or she was in an emotionally uplifted joyful state, which contributed to his or her overall development. If the communication was inadequate for the child, the situation was reversed.

Having analyzed the results of the first stage of the study, we can generalize that the presence of emotional discomfort causes certain types of children's behavior: children are unbalanced, excitable, impulsive. Children who are prone to solitude, constrained. Children who have various fears. These mental disorders can be caused by both objective factors - the conditions in which the child lives and is brought up - and subjective factors - the child's mental, personal, somatic and physiological development. It has been established that if a child is in an unfavorable emotional state, this significantly affects almost all his or her functions. The child is reluctant to engage in joint activities, and sometimes refuses to do so at all, the child's speech activity decreases, the child's appetite and sleep are disturbed, the child chooses a passive role during classes, and the child often shows negativity and aggression in his or her behavior with loved ones. We also conducted diagnostics among adolescents to identify undesirable deviations in personality traits and states that are of primary importance for the process of social adaptation and behavior regulation through the development of emotional competence.

Thus, during the second stage of the study, namely, on the basis of correlation analysis, we determined that it is the emotional sphere of adolescents, which is the basis of socialization, that needs to be regulated, so to speak, to gain experience of emotional competence.

Particular attention should be paid to the fact that emotional regulation disorders have been identified as the most persistent and most likely to cause a negative prognosis for the child's future life and its quality in the future. This is what prompted us to conduct correctional work with the appropriate age group.

It is established that self-regulation is also characterized as ensuring the personal activity of an individual, which involves the manifestation of perseverance, purposefulness, initiative in actions and deeds; self-regulation is

a process aimed at correcting or changing actions in accordance with the tasks of the subject and the conditions in which he acts; regulation means the creation of special psychological modes of activity depending on the strategy and tactics of its implementation by the subject. The principle of self-regulation is based on the idea of centralized regulation of the psyche by the subject. Self-regulation of behavior in adolescence is an integrative structure that includes intellectual, cognitive, volitional, emotional, moral, and motivational spheres.

The main problem is the insufficient level of self-regulation of adolescents' behavior due to the crisis of adolescence, and negative changes in self-awareness are clearly manifested in the manner of behavior. Accordingly, mastering self-regulation of adolescent behavior enables adolescents to make decisions independently, establish socially significant values, choose ways of self-affirmation, set goals and means of achieving them.

Thus, self-regulation in adolescence is an integrative structure that includes intellectual, cognitive, volitional, emotional, moral, and motivational properties. The main problem is the insufficient level of emotional self-regulation associated with the crisis of adolescence, which causes external negative behavioral manifestations and internal personal experiences. Mastery of emotional self-regulation by adolescents makes it possible to manage the manifestation of their own emotions, behave adequately in the social environment, successfully communicate and interact with other people.

The results of our study have shown that adolescents experience difficulties related to emotional competence, which in turn depends on a number of personal and situational factors, including emotional regulation.

The founder of the concept of conscious self-regulation of human activity, O. Konopkin, defines self-regulation as a system-organized process of internal mental activity of a person to initiate, build, maintain and manage various types and forms of arbitrary activity that directly implements the achievement of goals and objectives adopted by a person.

Emotional competence is the ability to realize one's emotions and the emotions of another person, the ability to manage one's

emotions and the emotions of other people and, on this basis, to build interaction with others. Emotional intelligence is a very important integral characteristic of a personality, which is realized in his or her ability to understand emotions, generalize their content, distinguish emotional connotations in interpersonal relationships, regulate emotions in such a way as to promote successful cognitive activity with the help of positive emotions and overcome negative emotions that interfere with communication or threaten individual success.

The first publications on the issue of emotional competence were made by a representative of the mixed model of emotional intelligence, D. Goleman. According to him, emotional competence includes two components: personal competence, which includes self-understanding, self-regulation and motivation, and social competence, which includes empathy and social skills.

Thus, self-regulation in adolescence is an integrative structure that includes intellectual, cognitive, volitional, emotional, moral, and motivational properties. The main problem is the insufficient level of emotional self-regulation associated with the crisis of adolescence, which causes external negative behavioral manifestations and internal personal experiences. Accordingly, mastery of emotional self-regulation by an adolescent makes it possible to control the manifestation of their own emotions, behave adequately in the social environment, successfully communicate and interact with other people.

We should briefly characterize the blocks presented:

1. Self-understanding - knowledge of one's own states, preferences, resources and intuition: emotional understanding of oneself (understanding one's own emotions and their consequences); adequate self-esteem (knowledge of one's own strengths and limits); self-confidence (correct assessment of one's own merits and abilities).

2. Self-regulation - management of one's own internal states, impulses, resources: self-control (control over destructive emotions and impulses); reliability (commitment to the norms of honor and honesty); conscientiousness (responsibility for one's actions); adaptability (flexibility when changes are needed); openness to new things (readiness to work with new information and new approaches).

3. Motivation - emotional tendencies that drive or facilitate the achievement of goals: achievement motive (desire to improve or to be better); commitment (dedication to the goals of the group or organization); initiative (willingness to use all opportunities); optimism (persistence in achieving a goal despite obstacles and setbacks).

4. Empathy - sensitivity to the feelings, needs and concerns of others: understanding others (being receptive to the feelings and views of others, taking an active interest in their concerns); promoting the development of others (being receptive to the developmental needs of others and supporting their abilities); service orientation (understanding and meeting the needs of others); using diversity (providing favorable opportunities for different people); political sensitivity (understanding power relations and emotional preferences in a group).

5. Social skills - the ability to elicit desired reactions from others: persuasion (mastery of effective persuasive tactics); communication (open listening and persuasive feedback); conflict resolution (discussing and resolving disagreements); leadership (inspiring and managing individuals and groups); catalyzing change (initiating or managing change); networking (building business relationships); cooperation and collaboration (working together for a common goal); teamwork (ensuring group interaction in achieving a common goal).

Emotional competence is developed through education, training, and experience (S. Stein). According to scientific research, human development is 50% determined by genetics and upbringing, 10% by external circumstances, and 40% by the person himself or herself, who can influence his or her own state. Awareness of the impact of the emotional sphere on life, and of emotional experiences as values, encourages the development of emotional competence. A person has all the necessary resources to develop emotional competence at any given time. However, certain ways are needed to awaken them. It is necessary to teach a person to consciously use them.

Emotional competence is significantly influenced by one's life position: a person's perception of themselves, the way they see the world and their place in it. Changing one's life position can contribute to constructive personal

changes: maintaining balance, building inner freedom, self-respect, confidence, etc.

Emotions are reflected in bodily reactions, bodily patterns (breathing, movements, gestures, facial expressions, voice intonation, speech speed, etc.) The formation of emotional competence involves working with the bodily-motor sphere of the personality.

The channels of emotional expression are as follows: inferences-cognitions, images, bodily sensations, verbal and non-verbal expression, and behavior. The development of emotional competence involves working with all channels of emotion.

The emotional response to events in the world around us depends on mental development. The higher this level is, the easier it is for a person to understand the reason for the discrepancy between what they want and what they expect, and thus manage emotional reactions. Activation of the right hemisphere, which is responsible for emotions, promotes emotional development.

We have developed and tested a set of training sessions aimed at developing the emotional competence of adolescents. Each session has a clear structure that includes the following components:

Motivational and organizational - students' reflection on the previous lesson, analysis of homework, updating knowledge and experience on the topic of the lesson and developing interest in it. The introductory part of each lesson offers short thematic stories-parables; exercises to relieve emotional, physical and behavioral stiffness.

Development of the sensory and personal sphere. The main part of the training is aimed at self-knowledge of opportunities and limitations, emotional introspection; exercises to deepen emotional self-awareness, develop emotion management skills, time competence, positive thinking, social sensitivity, tolerance of others, assertiveness of behavior, readiness for cooperation and co-creation; development of personal authenticity, expressiveness and emotional expressiveness, increase of emotional freedom of participants, etc.

Reflective. The final stage involves summarizing the results, discussing the results of students' work, difficulties during the lesson, and opportunities to apply the experience in life. Analysis of exercises and reflection cover cognitive, emotional, and behavioral

components. The methodology for conducting emotional competence training is based on the principle of gradual group development and continuity in self-knowledge and self-improvement. Each subsequent lesson is a logical continuation of the previous one, and in terms of content, it is the basis for the next.

During the training, it is important to create an emotionally comfortable, psychologically safe space so that participants can feel the impact of positive emotions and the desire to maintain and cultivate them. One of the positive ways to influence the emotional state of the training participants is to use exercises - "icebreakers" to relieve tension and energize the group.

Before and after the training, it is recommended to conduct a self-diagnosis of emotional competence. At the end of the training, a questionnaire is conducted - a written survey of participants. This is done to identify personal changes in participants (knowledge, attitudes, beliefs, qualities, behavior) and the effectiveness of the training program.

The results of the training program on emotional regulation conducted with adolescents gave grounds to believe that there

were certain changes in the emotional sphere of those who took part in this program.

To study changes in the emotional sphere of adolescents, a set of methods was used, as well as at the stage of the confirmatory experiment, in particular: the FPI personality multifactorial questionnaire, the Spielberger-Khanin test and the method of self-assessment of mental states' (G. Eysenck).

The study involved 15 adolescents in the experimental group and 15 adolescents in the control group. After processing the forms with raw results, we created tables of primary data and calculated the average values for both groups.

To study changes in adolescents' personality traits, we used the FPI multifactorial personality inventory. It is designed to diagnose the following personality traits: neuroticism; spontaneous aggression; depression; irritability; sociability; balance; reactive aggression; shyness; openness; extraversion - introversion; emotional lability; masculinity - feminism.

The results of the study of changes that occurred after the training programme are presented in Table 1.

Table 1

Indicators of changes in adolescents' personal characteristics

scales	Subjects			
	Experimental group		Control group	
	before	after	before	after
neuroticism	5,70	4,35	5,69	5,70
spontaneous aggressiveness	4,21	3,18	4,20	4,25
depression	5,76	4,22	5,74	5,75
irritability	5,63	4,23	5,61	5,65
sociability	4,50	5,52	4,52	4,45
poise	5,59	6,25	5,60	5,65
reactive aggressiveness	5,41	3,15	5,40	5,85
shyness	6,68	4,12	6,68	6,70
openness	5,80	6,15	5,85	5,86
extroversion - introversion	5,10	5,00	5,08	5,15
emotional lability	5,55	5,48	5,55	5,60
masculinism - feminism	3,32	3,30	3,35	3,35

Analysing the results, we observe that the indicators of the group with whom we conducted the training improved. In particular, the scores on the following scales increased after the experimental influence: balance (X sig. = 6.25), sociability (X sig. = 5.52), openness (X sig. = 6.15). These scales indicate the most favourable characteristics of adolescents, which are indispensable in the process of interpersonal relationships and socialisation of adolescents.

The obtained results of the experimental influence also indicate a positive trend towards a decrease in the following personal properties, which at the stage of the formative experiment were characterised by negatively increased results, in particular: neuroticism (X sg. =4.35), spontaneous aggressiveness (X ser. =3.18), depression (X ser. =4.22), irritability (X ser. =4.23), reactive aggressiveness (X ser. =3.15), shyness (X ser. =4.12). A decrease in the scores on these scales is a favourable factor for the

regulation of the emotional sphere of adolescents. In particular, individuals with low scores on the shyness factor are brave, decisive, risk-taking, and do not get lost when faced with unfamiliar things and circumstances. They make decisions quickly and immediately start implementing them. Low scores on the Depression Scale reflect their natural cheerfulness, energy, and perseverance. People from this group are distinguished by their richness, flexibility, and versatility of the psyche, ease in interpersonal relationships, self-confidence, and success in performing various activities that require activity, enthusiasm, and determination. Individuals with low scores on the neuroticism factor are characterised by calmness, ease, emotional maturity, objectivity in assessing themselves and other people, and consistency in plans and preferences. They are active, efficient, proactive, ambitious. They are distinguished by seriousness and realism, a good understanding of reality, and high demands on themselves. They do not hide their shortcomings and failures from themselves, do not get upset over trifles, feel well adjusted, and willingly obey group norms. The overall picture

of behaviour is characterised by a sense of strength and vigour. Health, freedom from anxiety, neurotic stiffness, overestimation of oneself and one's personal problems, and excessive anxiety about possible rejection by other people. Individuals with low values of the irritability factor are characterised by such traits as a sense of responsibility, conscientiousness, and stability of moral principles. They are guided by a sense of duty in their behaviour and always strive to fulfil social requirements. They respect moral norms, are precise and accurate in their work, like order in everything, and respect the law. High conscientiousness is usually combined with high control and a desire to promote universal values. This factor positively correlates with academic performance and the level of achievement in the social sphere, which is relevant for this age group.

The next methodology we used to determine changes in the emotional sphere of adolescents in the experimental and control groups is the methodology for assessing the level of situational and personal anxiety (C.D. Spielberg, Y.L. Khanin). The results of the study are presented in Table 2-3.

Table 2

Indicators of changes in adolescents' situational anxiety

Levels of SA severity	Subjects			
	Experimental group		Control group	
	before	after	before	after
high	42%	38%	43%	44%
average	48%	48%	46%	46%
low	10%	14%	11%	10%

Analysing the results of changes in adolescents' situational anxiety, we observe that the indicators of the experimental group after the training are characterised by a tendency to increase the indicators of low situational anxiety, in particular, after the training this

indicator increased by 4%, and the indicators of high level decreased by 4%, which is a favourable phenomenon that indicates the process of normalisation of the emotional sphere of the studied adolescents.

Table 3

Indicators of changes in adolescents' personal anxiety

Levels of SA severity	Subjects			
	Experimental group		Control group	
	before	after	before	after
high	75%	68%	74%	75%
average	25%	27%	26%	25%
low	0%	5%	0%	0%

Analysing the indicators of personal anxiety, we observe the same results as at the stage of the formative experiment. However, the indicators of the subjects of the experimental group after the training influence are characterised by a positive downward trend, in particular, the indicators of the high level

decreased by 7%, the average level increased by 2% and the low level indicators increased by 5%. The results are gratifying, as the process of normalising adolescents' personal anxiety is extremely important in regulating their emotional sphere.

The next methodology we used to determine changes in the emotional sphere of adolescents in the experimental and control groups is the Self-Assessment of Mental States

(Eysenck). We determined the severity of anxiety, frustration, aggression, and rigidity of adolescents. The results of the study are presented in Table 4.

Table 4

Indicators of changes in mental states

Levels	Experimental group								Control group							
	up to (in %)				over (in %)				up to (in %)				over (in %)			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
High	12	8	25	6	8	6	15	6	11	8	23	5	12	8	24	6
Average	78	76	67	86	77	74	73	88	79	75	70	86	78	77	70	82
Low	10	16	8	8	15	20	12	6	10	17	7	9	10	15	6	12

Notes: I - anxiety, II - frustration, III - aggression, IV - rigidity.

Analysing the results, we observe a positive trend in the change in the indicators of the experimental group after the training programme. In particular, we can observe significant changes in anxiety indicators. Namely, the high level indicators decreased by 4%, and the low level indicators increased by 5%. From adolescence onwards, anxiety is increasingly mediated by self-esteem, becoming a personality trait. Anxious children are convinced that in order not to be afraid of anything, they need to make people afraid of them. That is why anxiety is one of the main sources of adolescent aggression. The change in aggression scores in the experimental group is as follows: high level scores decreased by 10%, medium level scores increased by 6%, and low level scores increased by 4%, respectively. Everyone needs aggression within the normal range, because a high level of aggression can have a negative impact not only on the adolescent's environment, but also on the adolescent himself.

Regarding the indicators of rigidity, which at the stage of the formative experiment were characterised by increased results, after the experimental impact we observe a slight positive trend, in particular, the low level indicators decreased by 2%, and the medium level indicators increased by 2%, respectively. Moderately pronounced personality rigidity expresses the immutability of interests and attitudes aimed at defending one's opinion, at an active position that only intensifies under the influence of external forces. It is practicality, accuracy, and loyalty to one's principles. Such people are resistant to stress because they are less susceptible to environmental changes.

As for the indicators of frustration, the results indicate an increase in the low level - by 4%. The high level indicators decreased by 2%. This is a positive trend. Frustration behaviour manifests itself when a person's goal remains unsatisfied. This feeling ceases to be stable and crosses a certain 'threshold of tolerance'. Other negative feelings take over a person's mind and disorganise it. Along with disappointment, frustration is an indication of an unfulfilled act that should have been realised. Severe frustration contributes to the disruption of human activity, and its effectiveness disappears. The factors of this condition also lead to aggression as a consequence of emotional exhaustion.

Conclusions. Thus, the results obtained indicate positive changes in the emotional sphere of adolescents, which indicates the effectiveness of the training programme. Analysing the results, we observe a positive trend in the change in the indicators of the experimental group after the training programme. In particular, we observe marked changes in anxiety indicators. From adolescence onwards, anxiety is increasingly mediated by self-esteem, becoming a personality trait. Anxious children are convinced that in order not to be afraid of anything, they need to make others afraid of them. That is why anxiety is one of the main sources of adolescent aggression.

The results of the training programme on the regulation of the emotional sphere, which was conducted with adolescents, gave grounds to believe that there were certain changes in the emotional sphere of those who took part in this programme.

References

1. Chow, J. T. S., & Hsu, S. S. W. (2024). Motivation and emotions. У *Psychology in asia* (2-ге вид., с. 211–249). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781032622903-7>
2. Davis, S. K., & Humphrey, N. (2012). Emotional intelligence predicts adolescent mental health beyond personality and cognitive ability. *Personality and Individual Differences*, 52(2), 144–149. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.09.016>

Анотація

Костю С. Й. кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології

Мукачівського державного університету

Алмаши С. І. старший викладач кафедри психології

Мукачівського державного університету

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Вступ. Проблема особливостей розвитку емоційної сфери дітей є актуальною як у теоретичному, так і в суто прикладному аспектах. В умовах інтернатного закладу недостатньо уваги приділяється розвитку емоційно-вольової сфери дітей. Підтвердження цьому слугують експериментальні розвідки І. Залисної, які представляють інтерес у розрізі нашого дослідження. Вчена здійснила порівняльний аналіз прояву експресивності та співпереживання у дітей старшого дошкільного віку, які виховувалися в сім'ї та інституційних закладах і виявила, що як вихованці інтернатного закладу, так і дитячого будинку не проявляють інтерес до емоційних переживань. Їм відсутнє як реактивне співпереживання, що з'являється у відповідь на почуття інших людей, так й ініціативне - прагнення дитини розділити своє переживання з іншими людьми, залучити їх до співпереживання відносно себе та інших.

Недостатнє визначення впливу різних соціально-психологічних факторів виховання дітей на розвиток їхньої емоційної сфери суттєво ускладнює процес пошуку засобів профілактики і корекції небажаних проявів у ній. Саме це зумовило вибір теми дослідження.

Теоретичне підґрунтя. У сучасних психолого-педагогічних дослідженнях представлена достатньо цілісна панорама, що розкриває особливості психічного розвитку дітей, які виховуються поза сім'єю, тобто в інституційних закладах опіки. До таких досліджень ми відносимо емоційний стан, процеси мислення, мови й мовлення, особливості спілкування та поведінки, взаємовідносини з однолітками й дорослими.

Порівняльний аналіз різних досліджень (І.Г. Головська, І.С.Кон, Т.М. Чебикіна та інші) дозволяє констатувати небажані тенденції, що спостерігаються в розвитку сучасних дітей. Це поступове збільшення кількості дітей, в яких виявляється підвищення фрустрації, емоційної напруги, депресивності, розладу в адекватності емоційного регулювання. Враховуючи ці обставини, розвиток емоційної компетентності дітей залежно від соціально-психологічних умов виховання потребує додаткового вивчення.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань було використано такі методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація наукової літератури з питань специфіки розвитку емоційної сфери дітей залежно від соціально-психологічних умов виховання); емпіричні (тестування із використанням методик: методика «Колірна соціометрія», методика «Паровозик» С. Валієв, особистісний багатофакторний опитувальник FPI, методика оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна), «Самооцінка психічних станів» (Айзенк); методи математико-статистичної обробки даних.

Результати дослідження. Аналізуючи отримані результати, спостерігаємо позитивну тенденцію у зміні показників експериментальної групи після проведеної тренінгової програми. Зокрема, виражені зміни спостерігаємо щодо показників тривожності. А саме: показники високого рівня знизилися на 4%, а низького рівня – підвищилися на 5%. З підліткового віку тривожність все більше опосередковується самооцінкою, набуваючи риси особистісного утворення. Тривожні діти переконані: щоб нічого не боятися, потрібно зробити так, щоб боялися їх. Саме тому тривожність є одним із основних джерел підліткової агресивності. Зміна показників агресивності у досліджуваних експериментальної групи наступна: показники високого рівня знизилися на 10%, показники середнього рівня підвищилися на 6%, показники низького рівня підвищилися відповідно на 4%. Агресивність в межах норми необхідна кожному, адже високий рівень агресивності може негативно впливати не лише на оточення підлітка, але і на самого підлітка.

Щодо показників ригідності, які на етапі констатувального експерименту характеризувалися підвищеними результатами, то після експериментального впливу спостерігаємо незначну позитивну тенденцію, зокрема, показники низького рівня знизилися на 2%, а показники середнього рівня підвищилися відповідно на 2%. Помірно виражена ригідність особистості висловлює незмінність інтересів і установок, які спрямовані на відстоювання своєї думки, на активність позиції, яка під впливом зовнішніх сил тільки посилюється. Це практичність, акуратність, вірність своїм принципам. Такі люди стійкі до стресів, оскільки вони меншою мірою підвладні змінам середовища.

Щодо показників фрустрації, то отримані результати вказують на підвищення низького рівня – на 4%. Зниження показників високого рівня на 2% . Це є позитивна тенденція. Фрустраційна поведінка знаходить свій вияв тоді, коли поставлена людиною мета залишається незадоволеною. Це почуття перестає бути стабільним і переходить певний «порог терпимості». Інші негативні почуття захоплюють свідомість людини і дезорганізують її. Разом з розчаруванням фрустрація є свідченням нездійсненого вчинку, який мав втілитися у реальність. Сильна за своїм ступенем фрустрація сприяє порушенню діяльності людини, зникає її результативність. Чинники цього стану призводять і до виникнення агресії, як наслідку емоційного виснаження.

Висновки. Отже, отримані результати свідчать про позитивні зміни у емоційній сфері підлітків, що вказує на ефективність тренінгової програми. Аналізуючи отримані результати, спостерігаємо позитивну тенденцію у зміні показників експериментальної групи після проведеної тренінгової програми. Зокрема, виражені зміни спостерігаємо щодо показників тривожності. З підліткового віку тривожність все більше опосередковується самооцінкою, набуваючи риси особистісного утворення. Тривожні діти переконані: щоб нічого не боятися, потрібно зробити так, щоб боялися їх. Саме тому тривожність є одним із основних джерел підліткової агресивності.

Результати проведеної тренінгової програми з регуляції емоційної сфери, яка була проведена з підлітками, дали підстави вважати, що відбулися певні зміни у емоційній сфері тих, хто прийняв участь у даній програмі.

Ключові слова: підлітки; тренінг; емоційна сфера; діти-сироти; діти, позбавлені батьківського піклування; емоційна компетентність; емоційний інтелект; психологічна підтримка.

Концептуалізація – Костю С. Й.

Методика – Алмаші С. І.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 06.04.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 04.06.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ІНТЕНСИВНОСТІ ТА НАСЛІДКІВ БОЙОВОГО СТРЕСУ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Кучеренко Н. С. кандидат психологічних наук, доцент,
Навчально-науковий інститут «Українська
інженерно-педагогічна академія» Харківського
національного університету імені В. Н. Каразіна
<https://orcid.org/0000-0002-6644-3117>

У статті розкриваються сучасні підходи до використання технологій віртуальної реальності для зниження інтенсивності та наслідків бойового стресу при проведенні психологічної реабілітації військовослужбовців. Перспективними напрямками впровадження в програми психологічної реабілітації військовослужбовців є технології віртуальної реальності, які використовують віртуальні, імерсивні та інтерактивні елементи для психологічної підтримки та покращення життя людини.

Ключові слова: стрес; віртуальна реальність; бойовий стрес; психологічна реабілітація; посттравматичний стресовий розлад; військовослужбовці.

Вступ. З початком широкомасштабних бойових дій практично всі військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, відчували бойовий стрес, який проявлявся у вигляді гострих стресових реакцій, афективних та тривожних розладів, адиктивної та делінквентної поведінки, порушень адаптації, суїцидальних проявів (Kokun, Pischko, & Lozinska, 2022; Prykhodko et al., 2022; 2024). Ці негативні наслідки посттравматичного стресу вимагали надання першої психологічної допомоги та відновлення психічних ресурсів у військовослужбовців (Prykhodko et al., 2021; 2023). Було доведено, що фізичні, емоційні, когнітивні та психологічні вимоги бойової обстановки чинять величезний тиск навіть на найбільш підготовлених військовослужбовців (Rizzo, & Shilling, 2017). Тому складні емоційні переживання, характерні для бойових дій, призводять до того, що значна кількість військовослужбовців та ветеранів опиняються у групі ризику розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психосоціальних та поведінкових порушень. ПТСР – специфічний психіатричний розлад, спричинений безпосереднім або непрямим впливом надзвичайно стресової події, який має чотири групи проявів: симптоми вторгнення, уникнення, реактивності, а також зміни когнітивності та настрою, які можуть впливати на всі аспекти життя

людини (Maples-Keller, Yasinski, Manjin, & Rothbaum, 2017). Людина з ПТСР відчуває труднощі у підтримці міжособистісних стосунків, нав'язливі спогади про травматичні події, розлади сну, дратівливість, надмірну втому, головний біль, важкість у зосереджуванні на виконанні поставленої бойової задачі (Solomon, 2020). Симптоми ПТСР можуть виникнути після впливу не лише єдиної, ізольованої фізичної або психологічної травматичної події, але і після комбінованого, довготривалого та інтенсивного стресу. Наприклад, у 138197 діючих військовослужбовців США, які приймали участь у бойових діях в Іраку та Афганістані у період 2000-2015 рр., було діагностовано ПТСР (Fischer, 2015). У 13,2% оперативних піхотних підрозділів Сухопутних військ США в Афганістані відповідали критеріям ПТСР, причому захворюваність на ПТСР різко зросла на 25–30% у піхотних підрозділах з найбільшим рівнем прямих бойових дій (Kok, Herrell, Thomas, & Hoge, 2012).

Тому для зниження ризику розвитку ментальних порушень у військовослужбовців розробляються та впроваджуються безліч науково обґрунтованих стратегій, які допомагають знизити вплив бойового стресу на людину. Одним з перспективних напрямів впровадження в програми психологічної реабілітації військовослужбовців можуть

бути технології занурення, зокрема віртуальна реальність (ВР), які використовують віртуальні, імерсивні та інтерактивні елементи для психологічної підтримки та покращення життя людини (Barton, Sheen, & Byrne, 2020).

Метою статті є визначення можливості використання цифрових технологій ВР для зниження інтенсивності та наслідків бойового стресу при проведенні психологічної реабілітації військовослужбовців.

Теоретичне підґрунтя. Різноманітні наукові галузі відігравали важливу роль у розширенні бази знань та у визначенні того, які технологічні розробки є критично важливими для використання у реабілітації. За останні 30 років відбулося швидке зростання кількості та типів додатків ВР для використання в реабілітації, що дозволяє припустити, що дослідження в цій галузі є показовими для нової наукової галузі (Keshner, Weiss, Geifman, & Raban, 2019). Термін ВР вперше був введений Джароном Ламіером в 1986 р. і відноситься до передового технологічного інтерфейсу зв'язку, в якому користувач бере активну участь у тривимірному (3-D) віртуальному світі, створеному за допомогою комп'ютера (Maples-Keller, Yasinski, Manjin, & Rothbaum, 2017). ВР включає комп'ютерні сенсорні пристрої введення, які використовуються для імітації інтерактивного досвіду реального світу (Riva, 2005). Користувачі оснащені дисплеєм, що закріплений на голові, а також пристроєм відстеження положення голови. Це дозволяє користувачеві природним чином змінювати орієнтацію у віртуальному світі на основі рухів голови та тіла, що дає відчуття присутності та занурення у віртуальне середовище. Користувачі часто носять навушники для слухових стимулів (Anderson, Rothbaum, & Hodges, 2001), а в деяких середовищах вони можуть мати сенсорний вказівний пристрій або джойстик для взаємодії з віртуальним середовищем (Rothbaum, & Hodges, 1999).

Одну з перших наукових праць, в якій описувалося застосування ВР в медицині, було опубліковано у 1993 р. (Kaltenborn, & Rienhoff, 1993). У цей початковий період (1996–2005 рр.) з'явилися такі цифрові платформи, як Superscape World Builder та

OpenGL, які підтримували більш легку розробку та розповсюдження програм ВР для настільних комп'ютерів (Levin, Weiss, & Keshner, 2015). Тоді були створені перші клінічно орієнтовані комерційні системи ВР, такі як IREX (для реабілітації моторики) та Virtually Better (для лікування фобій). Технології ВР почали використовуватись у конкретних додатках для реабілітації, де дослідники безпосередньо взаємодіяли з ранніми послідовниками нової технології та мотивували їх.

Другий період (2006–2014 рр.) можна позначити як подальшу розробку, розвиток та практичну реалізацію клінічно доступних додатків. Тоді було розроблено та впроваджено як дорогі високоспеціалізовані (наприклад, CAREN, Motekforce), так і недорогі системи ВР, оскільки послідовники почали усвідомлювати її цінність для клінічного лікування (Levin, Weiss, & Keshner, 2015). Деякі клінічні центри розробили власне програмне забезпечення або використовували зовнішні реквізити як компенсацію за комерційні ігри, які не підходили для людей з нервово-м'язовими порушеннями. З 2010 р. стала доступна низка недорогих систем ВР, розроблених для реабілітації (наприклад, SeeMe, Timocco, Kinect). У цей період стають доступнішими різноманітні настільні ігрові програми, орієнтовані на реабілітацію та які реалізують властивості ВР (наприклад, зворотний зв'язок, документування, мотивацію).

Третій період (2015 р. – по сьогодні) характеризується вдосконаленням впровадження ВР у реабілітацію та клінічні дослідження. У цей період відзначається зростаюча доступність вбудованих технологій оточення (наприклад, недорогих камер, датчиків наближення, ноутбуків, планшетів), які підтримують моніторинг рухових і когнітивних функцій в умовах реального світу, розширивши втручання на основі ВР за межі клінічних умов. Однією з останніх тенденцій є доступність інструментів розробки, які дозволяють лікарям програмувати віртуальні середовища з відносною легкістю (Navarro et al., 2019). Автори вказують, що ще однією нещодавньою розробкою є використання персоналізації, що дозволяє автоматично регулювати рівні складності, коли клієнт

виконує завдання у віртуальних середовищах. Останнім часом також спостерігається зростання доступності високоякісних, але при цьому розумно недорогих пристроїв відображення на голові, які сприяють використанню імерсивної VR у різних клінічних умовах (Maples-Keller, Yasinski, Manjin, & Rothbaum, 2017).

Методи дослідження. Аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація та інтерпретація отриманих даних дозволили проаналізувати наукову літературу та визначити можливості використання цифрових технологій VR для зниження інтенсивності бойового стресу при проведенні психологічної реабілітації військовослужбовців.

Результати і обговорення. VR та її застосування у реабілітації, як було зазначено вище, є відносно молодого міждисциплінарною областю, де практичне впровадження дуже швидко слідує за науковим відкриттям та технологічним прогресом. Подібно до інших технологій, реабілітація на основі VR виникла в результаті міждисциплінарного та міжпрофесійного співробітництва між фундаментальною наукою, клінічною наукою та промисловістю (Naqvi W.M., Naqvi I., Mishra, & Vardhan, 2024). VR є способом візуалізації, маніпулювання та взаємодії людини з комп'ютером та надзвичайно складними даними, що дозволяє користувачеві більш природно взаємодіяти з комп'ютерною 3D-графікою або фотографічними симуляціями реальних чи уявних середовищ, що виходять за рамки того, що зазвичай надається стандартними пристроями інтерфейсу миші та клавіш. Більше того, деякі формати VR дозволяють користувачам поринати в синтетичні комп'ютерні віртуальні середовища. Створення залученого користувальницького досвіду VR може досягатися за допомогою комбінацій різних пристроїв взаємодії, сенсорних систем відображення і контенту, представленого у віртуальному середовищі.

Середовища VR можуть забезпечувати різні ступені занурення та режими взаємодії: розрізняють неімерсивну, напівімерсивну та імерсивну ступені занурення. Неімерсивна VR є базовим форматом і схожа на досвід людини, що грає в сучасну комп'ютерну або

консольну відеогру. Контент відображується на стандартному плоскому екрані монітора комп'ютера або телевізора без оклюзії зовнішнього світу. Користувачі взаємодіють із 3D-графікою комп'ютера за допомогою геймпада, джойстика, спеціалізованих інтерфейсних пристроїв, а також базової миші чи клавіатури. Сучасні комп'ютерні ігри, які підтримують взаємодію користувача та навігацію в таких 3D-світах, навіть якщо вони представлені на плоскому екрані, технічно можуть називатися середовищем VR (Yi et al., 2024). На цьому рівні занурення користувачі усвідомлюють навколишній реальний світ. Напівімерсивна VR управляється за допомогою великого екрана з передовими інтерфейсними пристроями, наприклад, рукавичками, пристроями тактильного зворотного зв'язку та інфрачервоними камерами. Користувачі зазвичай відчувають часткове занурення та почуття присутності. Імерсивна VR може бути створена шляхом інтеграції комп'ютера, дисплея, що монтується на голові, датчиків відстеження тіла, спеціалізованих інтерфейсних пристроїв та 3D-графіки, наприклад контролерів VR та тактильних рукавичок. Ці дисплеї на голові (ДГ) дозволяють користувачам працювати у змодельованому комп'ютером світі, який природним чи інтуїтивно зрозумілим чином змінюється з рухом голови та тіла. Використовуючи такий ДГ, який закриває користувачеві огляд зовнішнього світу, залучений імерсивний віртуальний досвід застосовує технологію відстеження голови і тіла, яка визначає положення та рух користувача та відправляє цю інформацію в обчислювальну систему. Вона може оновлювати сенсорні стимули, представлені користувачеві, практично в реальному часі в залежності від активності користувача. Це створює ілюзію занурення у віртуальний простір, в якому користувачі можуть взаємодіяти. При зануренні у візуальні образи та звуки змодельованої віртуальної сцени, згенеровані комп'ютером, взаємодія з користувачем створює досвід, який відповідає тому, що людина побачила б і почула, якби сцена була реальною. VR може підтримувати різні режими взаємодії людини з навколишнім середовищем, такі як стаціонарний режим, в якому користувачі

залишаються нерухомими, та режим руху, який дозволяє користувачам переміщатися в межах зазначеної області. Інший менш поширений метод створення захоплюючих вражень від ВР полягає у використанні стереоскопічних проєкційних екранів, розташованих навколо користувача в різних конфігураціях (Baños et al., 2009).

Технологія ВР була впроваджена в реабілітацію для покращення фізичних областей (балансу, рухових навичок та фізіотерапії), когнітивних та емоційних процесів (сприйняття, уваги, розпізнавання емоцій, сенсорної обробки та подолання фобій та тривожності) та функціональної незалежності (асоціації та взаємодії) (Yi et al., 2024). Також технології ВР стали активно використовуватися для зниження інтенсивності впливу травматичного стресу на військовослужбовців після участі у бойових діях та безпосередньо для лікування ПТСР. В даний час розроблено підходи до тестування, навчання та лікування на основі ВР, які було б важко, якщо не неможливо, реалізувати з використанням традиційних методів, які використовують переваги можливостей, доступних за допомогою технології ВР (Rizzo, & Shilling, 2017). ВР має потенціал як метод впливу для лікування різних психічних розладів, оскільки ВР і реальні об'єкти мають схожі характеристики, що створює ілюзію того, що користувач занурений і взаємодіє з об'єктами в реальному світі. З психологічної точки зору це потужний терапевтичний інструмент, який допомагає людям змінити свою поведінку і захищає їх, поки відбуваються зміни. ВР може допомогти змінити поведінку, думки та емоції за допомогою віртуальних вражень, розроблених та адаптованих до потреб людини, щоб полегшити та покращити процес зміни (Baños et al., 2009).

Зазначимо, що серед багатьох підходів, які використовуються для лікування людей з ПТСР, терапія пролонгованого впливу (ТПВ) має значну наукову підтримку своєї терапевтичної ефективності (Maples-Keller, Yasinski, Manjin, & Rothbaum, 2017). ТПВ – це форма індивідуальної психотерапії, заснована на теорії емоційної обробки, яка стверджує, що фобічні розлади та ПТСР включають патологічні структури страху,

які активуються при зіткненні з психотравмуючою інформацією (Rizzo, & Shilling, 2017). Успішне лікування потребує емоційного опрацювання структур страху з метою зміни їх патологічних елементів таким чином, щоб стимули більше не викликали страху, і будь-який метод, здатний активувати структуру страху та модифікувати її в безпечному середовищі, зменшуватиме симптоми тривоги. Такі механізми зниження симптомів включають активацію та емоційну переробку, згасання/звикання до тривоги, когнітивну переробку патогенних значень, вивчення нових реакцій на стимули, які раніше лякали, і інтеграцію непатологічної інформації, що коректує, в структуру страху (Rizzo, & Shilling, 2017). Автори вказують, що на практиці таке лікування зазвичай включає ступінчасте і багаторазове імагінальне повторне проживання і оповідальний переказ травматичної події в терапевтичній обстановці. Вважається, що цей підхід забезпечує контекст із низькою загрозою, де клієнт може почати протистояти та терапевтично обробляти емоції, які мають відношення до травматичної події, що сприяє поступовому згасанню негативних переживань. Однак багато пацієнтів не бажають або не здатні ефективно візуалізувати травматичну подію, і це може призвести до неефективності лікування (Botella, Serrano, Baños, & García-Palacios, 2015). Фактично, уникнення нагадувань про травму властиве ПТСР і є одним із основних симптомів цього розладу.

Для вирішення цієї проблеми було запропоновано використовувати ВР як інструмент проведення експозиційної терапії (ЕТ) для лікування ПТСР. ЕТ заснована на моделях формування умовно-рефлекторних реакцій страху, в яких навчання згасання включає процес, за допомогою якого умовні реакції страху зменшуються або пригнічуються (Maples-Keller, Yasinski, Manjin, & Rothbaum, 2017). ВР, що заснована на фактичних даних, розглядається як спосіб занурити користувачів у симуляції травматичних середовищ, в яких емоційна інтенсивність сцен може точно контролюватись лікарем, щоб налаштовувати темп та релевантність впливу для окремого пацієнта. Отже, ВР у поєднанні з ЕТ пропонує спосіб обійти

природну тенденцію уникнення, безпосередньо надаючи мультисенсорні та контекстно-залежні сигнали, які допомагають у вилученні, протистоянні та обробці травматичних переживань. У середовищі ВР прихований світ уяви пацієнта не покладається виключно на нього, що фактично знімає частину негативного навантаження. ВР також забезпечує об'єктивний та послідовний формат для документування сенсорних стимулів, яким піддається пацієнт, що неможливо під час роботи у невидимому світі уяви пацієнта.

Як зазначалося раніше, ПТСР є наочним прикладом розладу вивченого страху, оскільки обумовлений страх перед раніше нейтральними стимулами, пов'язаними з травматичною подією, не зникає з часом, що призводить до патологічних та надмірне обумовлених реакцій страху на сигнали травми (Maples-Keller, Yasinski, Manjin, & Rothbaum, 2017). Таким чином, ПТСР можна концептуалізувати як розлад згасання, при якому нездатність природного відновлення реакцій страху пов'язана з перитравматичним перевантаженням страху, за яким слідує нездатність згасання страху після травми.

Існуюча емпірична література підтверджує ефективність використання ВР у поєднанні з ЕТ для лікування ПТСР. Загалом, як зазначає DiMauro (2014), таке поєднання було пов'язане із значним зниженням симптомів ПТСР і працювало значно краще, ніж у контрольних групах зі стандартною ЕТ. Результати показали, що пацієнти повідомляли про високу прийнятність та задоволеність щодо використання технології ВР у лікуванні ПТСР (Reger et al., 2013). Як підтвердження позитивного ефекту, наведемо кілька емпіричних досліджень, в яких вказується перспективна підтримка використання технологій ВР для навчання згасання при ПТСР. Так, у результаті проведеного дослідження 6 діючих військовослужбовців ВМС США з бойовим ПТСР було виявлено значне покращення психічного стану, включаючи зменшення симптомів ПТСР, депресії та тривожності (Wood et al., 2008). Інше дослідження за участю 10 ветеранів бойових дій показало, що як ВР у поєднанні

з ЕТ, так і традиційна ЕТ призводять до значного зниження симптомів ПТСР (McLay, McBrien, Wiederhold, & Wiederhold, 2010), що дає попередню підтримку здійсненності та ефективності використання такого поєднання у зоні бойових дій. Примітно, що вторинний аналіз цих 2-х серій випадків ПТСР у військових (McLay, McBrien, Wiederhold, & Wiederhold, 2010; Wood et al., 2008) показав, що поєднання ВР з ЕТ для лікування ПТСР також призвело і до значних покращень емоційного стану, зниження тяжкості тривожності при вимірюванні часу реакції та когнітивної обробки. Також у 2 випробуваннях поєднання ВР з ЕТ у лікуванні 21 ветерана В'єтнаму з ПТСР було виявлено значне зниження симптомів ПТСР і ці зміни зберігалися при 6-місячній подальшій оцінці (Ready, Pollack, Rothbaum, & Alarcon, 2006). Фізіологічна реакція на сигнали травми була оцінена в іншому дослідженні у 58 ветеранів, які зазнавали впливу стандартизованих стимулів ВР, пов'язаних з бойовими діями (Webb, Vincent, Jin, & Pollack, 2015). Групи включали такі групи учасників: ветеранів із ПТСР; ветеранів, які зазнали травм, але не мали ПТСР; та ветеранів без впливу травми чи ПТСР. Результати показали значні відмінності у фізіологічному збудженні між групами, що підтверджує значимість навчання згасання з ВР та ЕТ, припускаючи, що віртуальні стимули здатні представляти стимули, які лякають, та викликати умовні реакції страху (Maples-Keller, Yasinski, Manjin, & Rothbaum, 2017).

Також було проведено дослідження, що вивчало вплив ВР у поєднанні з ЕТ, посиленого фармакологічними засобами для лікування ПТСР у військовослужбовців. В результаті було виявлено, що використання ВР у поєднанні з ЕТ, посиленого D-циклосерином, полегшували згасання страху порівняно з використанням плацебо у вибірці 156 ветеранів бойових дій в Іраку та Афганістані (Ressler et al., 2004). У всіх групах таке лікування призвело до значного поліпшення симптомів ПТСР відразу після лікування та при наступних оцінках через 3, 6 та 12 місяців, незважаючи на навмисно занижене дозування лише на 6 сеансах. Як зазначили автори, поєднання ВР та ЕТ призвело до покращення психобіологічних

показників переляку та реактивності кортизолу на сцену, пов'язану з травмою, що надало додаткову підтримку ефективності навчання згасанню у підходах ВР. В результаті проведених досліджень було зроблено висновки про те, що використання ВР у поєднанні з ЕТ ефективно націлене на повторне переживання симптомів під час лікування ПТСР у військовослужбовців. Відповідно до моделей умовно-рефлекторного страху у тварин, фізіологічна реакція на сигнали травми була запропонована як об'єктивний маркер симптомів посттравматичного стресу (Rothbaum et al., 2014). У цій же вибірці ветеранів базові реакції переляку на сигнали травми ВР пророкували зниження тяжкості симптомів ПТСР з часом для групи з додатковим включенням в лікування D-циклосерину (Rothbaum et al., 2014). Таким чином, на думку авторів, підвищена взаємодія ВР зі стимулами, які лякають, у поєднанні з когнітивно-підсилюючими

властивостями D-циклосерину може посилити процес навчання згасання в рамках застосування ВР у поєднанні з ЕТ.

Висновки. Таким чином, одним з перспективних напрямів впровадження в програми психологічної реабілітації військовослужбовців є технології ВР, які використовують віртуальні, імерсивні та інтерактивні елементи для психологічної підтримки та покращення життя людини. Використання технологій ВР у поєднанні з ЕТ призводить до значного зниження симптомів ПТСР у військовослужбовців. Така комбінація узгоджується з моделями навчання згасання та забезпечує ряд переваг для використання в рамках втручання, що базуються на експозиції. Це забезпечує можливість навчання згасання/експозиції для стимулів, які можуть бути занадто дорогими або нездійсненними для проведення, наприклад, віртуальні бойові ситуації.

Список використаних джерел

1. Anderson, P. L., Rothbaum, B. O., & Hodges, L. (2001). Virtual reality: using the virtual world to improve quality of life in the real world. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 65(1), 78–91. <https://doi.org/10.1521/bumc.65.1.78.18713>
2. Baños, R.M., Botella, C., Guillen, V., García-Palacios, A., Quero, S., Bretón-López, J., & Alcañiz, M. (2009). An adaptive display to treat stress-related disorders: EMMA's world. *British Journal of Guidance & Counselling*, 37(3), 347–356. <https://doi.org/10.1080/03069880902957064>
3. Barton, A.C., Sheen, J., & Byrne, L.K. (2020). Immediate Attention Enhancement and Restoration from Interactive and Immersive Technologies: A Scoping Review. *Frontiers in Psychology*, 11, 2050. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02050>
4. Botella, C., Serrano, B., Baños, R.M., & Garcia-Palacios, A. (2015). Virtual reality exposure-based therapy for the treatment of post-traumatic stress disorder: a review of its efficacy, the adequacy of the treatment protocol, and its acceptability. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 11, 2533–2545. <https://doi.org/10.2147/NDT.S89542>
5. DiMauro, J. (2014). Exposure therapy for posttraumatic stress disorder: A meta-analysis. *Military Psychology*, 26(2), 120–130. <https://doi.org/10.1037/mil0000038>
6. Fischer, H. (2015). A guide to US Military casualty statistics: Operation freedom's sentinel, operation inherent resolve, operation new dawn, operation Iraqi freedom, and operation enduring freedom. Congressional Research Service 7-5700: RS22452. Retrieved February 25, 2025, from <https://www.fas.org/sgp/crs/hatsec/RS22452.pdf>
7. Kaltenborn, K. F., & Rienhoff, O. (1993). Virtual reality in medicine. *Methods of information in medicine*, 32(5), 407–417.
8. Keshner, E. A., Weiss, P. T., Geifman, D., & Raban, D. (2019). Tracking the evolution of virtual reality applications to rehabilitation as a field of study. *Journal of neuroengineering and rehabilitation*, 16(1), 76. <https://doi.org/10.1186/s12984-019-0552-6>
9. Kok, B.C., Herrell, R.K., Thomas, J.L., & Hoge, C.W. (2012). Posttraumatic stress disorder associated with combat service in Iraq or Afghanistan: Reconciling prevalence difference between studies. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 200(5), 444–450. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3182532312>
10. Kokun, O., Pischko, I., & Lozinska, N. (2022). Military personnel's stress reactivity during pre-deployment in a war zone. *Psychology, Health & Medicine*, 28(8), 2341–2352. <https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2104882>
11. Levin, M.F., Weiss, P.L., & Keshner, E.A. (2015). Emergence of Virtual Reality as a Tool for Upper Limb Rehabilitation: Incorporation of Motor Control and Motor Learning Principles. *Physical Therapy*, 95, 415–425. <https://doi.org/10.2522/ptj.20130579>

12. Maples-Keller, J.L., Yasinski, C., Manjin, N., & Rothbaum, B.O. (2017). Virtual reality-enhanced extinction of phobias and post-traumatic stress. *Neurotherapeutics*, 14, 554–563. <https://doi.org/10.1007/s13311-017-0534-y>
13. McLay, R.N., McBrien, C., Wiederhold, M.D., & Wiederhold, B.K. (2010). Exposure therapy with and without virtual reality to treat PTSD while in the combat theater: a parallel case series. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 13(1), 37–42. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0346>
14. Naqvi, W. M., Naqvi, I., Mishra, G. V., & Vardhan, V. (2024). The Dual Importance of Virtual Reality Usability in Rehabilitation: A Focus on Therapists and Patients. *Cureus*, 16(3), e56724. <https://doi.org/10.7759/cureus.56724>
15. Navarro, E., González, P., López-Jaquero, V., Montero, F., Molina, J. P., & Romero-Ayuso, D. (2018). Adaptive, Multisensorial, Physiological and Social: The Next Generation of Telerehabilitation Systems. *Frontiers in neuroinformatics*, 12, 43. <https://doi.org/10.3389/fninf.2018.00043>
16. Prykhodko, I., Kolesnichenko, O., Matsehora, Y., Aleshchenko, V., Kovalchuk, O., Matsevko, T., Krotiuk, V., & Kuzina, V. (2022). Effects of posttraumatic stress and combat losses on the combatants' resilience. *Československá Psychologie*, 66(2), 157–169. <https://doi.org/10.51561/cspsvch.66.2.157>
17. Prvkhodko, I., Matsehora, Y., Kolesnichenko, O., Voloshko, S., Vintoniak, V., Vasvukova, N., Budahiants, L., Kuzina, V., Motyka, S. (2024). Combat Stress in Military Personnel: Theory, Genesis, Prevention, and Control. *Romanian Journal of Military Medicine*, 127(1), 15–24. <https://doi.org/10.55453/rjmm.2023.127.1.3>
18. Prykhodko, I., Matsehora, Y., Kolesnichenko, O., Stasiuk, V., Bolshakova, A., & Bilyk, O. (2021). Psychological First Aid for Military Personnel in Combat Operations: The Ukrainian Model. *Military Behavioral Health*, 9(3), 289–296. <https://doi.org/10.1080/21635781.2020.1864530>
19. Prykhodko, I., Matsehora, Y., Kolesnichenko, O., Baida, M., & Vasylovskyi, O. (2023). The psychological recovery program of Ukrainian military personnel after completing combat missions in the Russian-Ukrainian War. *Československá Psychologie*, 67(6), 457–475. <https://doi.org/10.51561/cspsych.67.6.455>
20. Ready, D.J., Pollack, S., Rothbaum, B.O., & Alarcon, R.D. (2006). Virtual Reality Exposure for Veterans with Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 12(1–2), 199–220. https://doi.org/10.1300/J146v12n01_11
21. Reger, G.M., Durham, T.L., Tarantino, K.A., Luxton, D.D., Holloway, K.M., & Lee, J.A. (2013). Deployed soldiers' reactions to exposure and medication treatments for PTSD. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(4), 309–316. <https://doi.org/10.1037/a0028409>
22. Ressler, K.J., Rothbaum, B.O., Tannenbaum, L., Anderson, P., Graap, K., Zimand, E., Hodges, L., & Davis, M. (2004). Cognitive enhancers as adjuncts to psychotherapy: use of D-cycloserine in phobic individuals to facilitate extinction of fear. *Archives of general psychiatry*, 61(11), 1136–1144. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.61.11.1136>
23. Riva, G. (2005). Virtual reality in psychotherapy: review. *Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 8(3), 220–240. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.220>
24. Rizzo, A., 'Skip,' & Shilling, R. (2017). Clinical Virtual Reality tools to advance the prevention, assessment, and treatment of PTSD. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(sup5). <https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1414560>
25. Rothbaum, B.O., & Hodges, L.F. (1999). The use of virtual reality exposure in the treatment of anxiety disorders. *Behavior modification*, 23(4), 507–525. <https://doi.org/10.1177/0145445599234001>
26. Rothbaum, B.O., Price, M., Jovanovic, T., Norrholm, S.D., Gerardi, M., Dunlop, B., Davis, M., Bradley, B., Duncan, E.J., Rizzo, A., & Ressler, K.J. (2014). A randomized, double-blind evaluation of D-cycloserine or alprazolam combined with virtual reality exposure therapy for posttraumatic stress disorder in Iraq and Afghanistan War veterans. *The American journal of psychiatry*, 171(6), 640–648. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2014.13121625>
27. Solomon Z. (2020). From the Frontline to the Homefront: The Experience of Israeli Veterans. *Frontiers in psychiatry*, 11, 589391. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.589391>
28. Webb, A.K., Vincent, A.L., Jin, A.B., & Pollack, M.H. (2015). Physiological reactivity to nonideographic virtual reality stimuli in veterans with and without PTSD. *Brain and behavior*, 5(2), e00304. <https://doi.org/10.1002/brb3.304>
29. Wood, D. P., Murphy, J. A., Center, K. B., Russ, C., McLay, R. N., Reeves, D., Pyne, J., Shilling, R., Hagan, J., & Wiederhold, B. K. (2008). Combat related post traumatic stress disorder: a multiple case report using virtual reality graded exposure therapy with physiological monitoring. *Studies in health technology and informatics*, 132, 556–561.
30. Yi, Y.J., Heidari Matin, N., Brannan, D., Johnson, M., & Nguyen, A. (2024). Design Considerations for Virtual Reality Intervention for People with Intellectual and Developmental Disabilities: A Systematic Review. *HERD*, 17(4), 212–241. <https://doi.org/10.1177/19375867241271434>

Summary

UTILIZING VIRTUAL REALITY TECHNOLOGIES TO ALLEVIATE THE INTENSITY AND CONSEQUENCES OF COMBAT STRESS DURING THE PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF MILITARY PERSONNEL

*Kucherenko N. PhD, Associate Professor,
Teaching and Scientific Institute "Ukrainian
Engineering and Pedagogical Academy"
V. N. Karazin Kharkiv National University*

Introduction. *With the beginning of large-scale hostilities, almost all servicemen who participated in hostilities experienced combat stress, which manifested itself in the form of acute stress reactions, affective and anxiety disorders, addictive and delinquent behavior, adaptation disorders, and suicidal manifestations. Therefore, to reduce the risk of developing mental disorders in servicemen, technologies are being developed and implemented that help reduce the impact of combat stress on a person. One such innovative digital technology is virtual reality.*

Purpose. *The purpose of the article is to determine the possibility of using digital VR technologies to reduce the intensity and consequences of combat stress during psychological rehabilitation of military personnel.*

Methods. *Analysis, comparison, generalization, systematization, and interpretation of the obtained data allowed us to analyze the scientific literature and determine the possibilities of using digital VR technologies to reduce the intensity of combat stress during the psychological rehabilitation of military personnel.*

Originality. *VR refers to an advanced technological communication interface in which the user actively participates in a three-dimensional virtual world created by a computer, including computer-based sensory input devices that simulate an interactive real-world experience. Users are equipped with a head-mounted display and a head-tracking device. This allows the user to naturally change orientation in the virtual world based on head and body movements, giving users a sense of presence and immersion in the virtual environment. VR environments can provide different degrees of immersion and interaction modes: non-immersive, semi-immersive, and immersive immersion levels are distinguished. VR technologies are actively used to reduce the intensity of the impact of traumatic stress on military personnel after participating in combat and directly for the treatment of PTSD.*

Conclusions. *Therefore, one of the promising areas for implementation in psychological rehabilitation programs for military personnel is virtual reality technologies, which use virtual, immersive, and interactive elements to provide psychological support and improve a person's life. The use of virtual reality technologies in combination with exposure therapy leads to a significant reduction in PTSD symptoms in military personnel. This combination is consistent with extinction training models and provides several advantages for use within exposure-based interventions. This provides the possibility of extinction/exposure training for stimuli that may be too expensive or unrealistic to conduct, such as virtual combat situations.*

Keywords: *stress; virtual reality; combat stress; psychological rehabilitation; post-traumatic stress disorder; military personnel.*

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 04.04.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 02.06.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ОЗНАКАМИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

*Мороз В. М. Науково-дослідний центр
гуманітарних проблем Збройних Сил України
<https://orcid.org/0000-0003-3363-3712>*

У статті розглядаються типові методики діагностування осіб з набутою ургентною адикцією, здійснюється їх адаптація до діагностики військовослужбовців з ознаками адиктивної поведінки, наводяться результати експериментального дослідження поведінкових адикцій як чинників депрофесіоналізації військовослужбовців; достовірні відмінності між діагностичними показниками військовослужбовців різних категорій і видів професійної діяльності.

Ключові слова: адиктивна поведінка; діагностування; депрофесіоналізація; інтерпретація; професійне вигорання; деформація; трудоголізм.

Вступ. Депрофесіоналізація являє собою процес втрати професійних якостей у будь-якій сфері діяльності, негативно впливає на її ефективність і обумовлюється різними причинами – соціальними, економічними, технологічними, інформаційними, медичними, психологічними, стресогенними тощо. Депрофесіоналізація породжує небажані якості особистості, змінює її професійну та особисту поведінку. Найбільш професійна деформація (внаслідок психосоматичних розладів) пов'язана з ризиком небезпечною діяльністю та в цілому є наслідком взаємопов'язаної дії та взаємодії таких систем: "людина-людина"; "людина-колектив"; "людина-суспільство". Сучасний соціальний стан в Україні характеризується значним рівнем нестабільності, зростанням рівня психологічного напруження в усіх верствах населення. Війна рф проти України, ведення бойових дій, перманентна загроза для життя, істотне підвищення агресивності соціального середовища, насильство, злочинність, корупція, контрастність рівнів життя, втрата соціальної впевненості, відсутність відчуття особистої безпеки, почуття безвиході, обстріли цивільної інфраструктури на значному віддаленні від лінії зіткнення спричиняють формування травмуючого фону та призводять до виникнення та розвитку нових форм залежностей поряд із відомими, тобто психологічна структура людини (Prihodko, 2022) (як біологічної системи) набуває суттєвої турбулентності та ознак деструктивних змін з наслідками депрофесіоналізації.

Військово-професійна діяльність пов'язана із ситуаціями ризику та з непередбачуваністю для життя. Науковими дослідженнями доведено, що в умовах збройних конфліктів, бойових дій, зазвичай, разом із підвищенням рівня агресивності, поширенням депресивних ознак та проявами інших негативних наслідків впливу бойових стресових чинників завжди відбувається збільшення частоти саморуйнівної поведінки, одним із різновидів якої є адиктивна поведінка, яка набувається поступово. При цьому зростає значущість досліджень не лише щодо причин, особливостей прояву чи механізмів розвитку поведінкових адикцій у військовослужбовців, а й своєчасного виявлення у них адиктивних ознак (Кокун, Мороз, 2024, с. 9). Слід зазначити (Колесніченко, Приходько, 2022), що в бойовій обстановці формування адиктивних розладів обумовлюється переважно стресовим впливом, а особистісна схильність значною мірою визначається чинником низької толерантності до стресу. Проблеми адиктивної поведінки військовослужбовців, її впливу на військово-професійну діяльність у роботах науковців висвітлені недостатньо. Імовірно, це пов'язано з низкою як об'єктивних, так і суб'єктивних причин, що актуалізує важливість подібних досліджень.

Теоретичне підґрунтя. Адиктивна поведінка стала предметом досліджень багатьох науковців як вітчизняних (О. Безпалько, О. Камінська, О. Ключко, О. Кокун, В. Лютий, Н. Максимова, Н. Малєєва, А. Мудрик, Н. Пихтіна, В. Пушкар, О. Смух, В. Стасюк та ін.), так і зарубіжних (С.

Andreassen, I. Bakken, L. Clark, M. Ginley, J. Corbit, K. Götestam, M. Griffiths, A. Johansson, H. Milkman, A. Oren, S. Pallesen, N. Petry, T. Robbins, R. Solomon, S. Sunderwirth, S. Weiner, H. Wenzel, K. Zajac та ін.). У військовій сфері вивченню цього питання приділили увагу С. Байда, О. Колесніченко, О. Кокун, Н. Лозінська, Я. Мацегора, В. Мороз, І. Пішко, І. Приходько, О. Сафін та ін.

Для діагностики рівня депрофесіоналізації військовослужбовців було використано такі методики: Модифікований опитувальник на виявлення професійного вигорання та деформації – MBI (С. Maslach, S. Jackson); методика "Вивчення задоволеності своєю професією та роботою" (Н. Гура, О. Вельдбрехт, Е. Locke); методика "Мотивація професійної діяльності" (К. Замфір, у модифікації А. Реана); Опитувальник професійної життєстійкості (О. Кокун); Шкала самооефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема (у модифікації на військово-професійну самооефективність).

Діагностика поведінкових залежностей військовослужбовців проводилася із використанням п'яти методик: Методика визначення груп адиктивного ризику військовослужбовців Збройних Сил України (В. Мороз); Опитувальник діагностики ургентної залежності (О. Шибко); Голландська шкала трудової залежності (коротка форма) (Schaufeli & Taris) – The Dutch Work Addiction Scale (DUWAS); Опитувальник на виявлення рівня кіберкомунікативної залежності (залежність від соцмереж) (А. Тончева); Методика діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозова).

Мета дослідження: визначення поведінкових адикцій як чинників депрофесіоналізації військовослужбовців.

Методи дослідження. Для реалізації визначеної мети використана система загальнонаукових методів дослідження, а саме: а) аналіз наукових досліджень з проблем депрофесіоналізації фахівців, адитивної поведінки, індукція, дедукція, синтез, порівняння – для узагальнення теоретичних положень і практичних результатів вітчизняних і зарубіжних науковців щодо понять та сутності психосоматичних і професійних деформацій особистості; б) емпіричні методи: аналіз та класифікація діагностичних методик з

поведінкових адикцій особистості, системний підхід – для визначення показників депрофесіоналізації військовослужбовців внаслідок поведінкових адикцій.

Результати та обговорення.

Характеристика вибірки

В анонімному дослідженні, спрямованому на визначення особливостей зумовлення депрофесіоналізації військовослужбовців адиктивними поведінковими чинниками взяли участь 129 військовослужбовців:

1. Стать: чоловіки – 106 (82,2 %); жінки – 23 (17,8%).

2. Вік: від 20 до 50 і більше років.

3. Склад: сержантський – 3 (2,3 %); молодший офіцерський – 18 (14,0%); старший офіцерський – 104 (80,6 %); дані відсутні – 4 (3,1 %).

4. Досвід участі в бойових діях: 1) з досвідом участі в бойових діях – 103 (79,8%); 2) з досвідом участі в бойових діях після 24.02.2024 р. – 44 (34,1%).

5. Місце проведення дослідження: 1) слухачі Національного університету оборони України – 49 (38%); 2) військовослужбовці Центрального науково-дослідного інституту Збройних Сил України – 80 (62%).

Методи дослідження

В дослідженні було використано 10 психодіагностичних методик.

Для діагностики рівня депрофесіоналізації військовослужбовців було використано одну основну методику та чотири додаткових.

1. Модифікований опитувальник на виявлення професійного вигорання та деформації – MBI (Maslach & Jackson, 1981); (Maslach & Leiter, 1997).

2. Методика "Вивчення задоволеності своєю професією та роботою" (Гура & Вальдбрехт, 2021); (Locke, 1976).

3. Методика "Мотивація професійної діяльності" (К. Замфір у модифікації А. Реана) (Кокун & Мороз, 2021, с. 64-66), (Herzberg, 1964).

4. Опитувальник військово-професійної життєстійкості (Кокун, 2021).

5. Шкала самооефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема (у модифікації на військово-професійну самооефективність), (Schwarzer & Jerusalem 1995), (Schwarzer, 1992); (Schwarzer & Fuchs, 1995).

Діагностика поведінкових залежностей військовослужбовців проводилася із використанням п'яти методик:

1. Методика визначення груп адиктивного ризику військовослужбовців Збройних Сил України (В. Мороз); (Кокун & Мороз, 2024, с. 9).

2. Опитувальник діагностики ургентної залежності (Шибко, 2008).

3. Голландська шкала трудової залежності (коротка форма) (Schaufeli & Taris). TheDutchWorkAddictionScale (DUWAS) (Schaufeli W.B. & Taris, 2009); (Young, 1996).

4. Опитувальник на виявлення рівня кіберкомунікативної залежності (залежність від соцмереж), (Тончева, 2012).

5. Методика діагностики схильності до різних видів залежності (Лозова, 2019).

Обробка результатів здійснювалася у статистичному пакеті SPSS 22.0.0.0. Дані

були проаналізовані за допомогою: описової статистики (середні значення, стандартні відхилення, відсотковий розподіл, асиметрія та ексцес), t-розподіл Стюдента (автор – Уільям Сілі Госсет) для незалежних вибірок, коефіцієнту кореляції рангу Ч. Спірмена та множинного лінійного регресійного аналізу (прямий метод).

Описова та порівняльна характеристика отриманих результатів

Описову статистику показників депрофесіоналізації військовослужбовців та показників додаткових методик наведено у таблиці 1. Ці дані свідчать про нормальний розподіл діагностичних показників за асиметрією та ексцесом, окрім показників внутрішньої та зовнішньої позитивної мотивації. Однак для цих показників ненормальність розподілу є характерною внаслідок їх конструктивних особливостей.

Таблиця 1

Описова статистика показників депрофесіоналізації військовослужбовців та додаткових методик

№	Показники	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Діапазон</i>	<i>Асима-етрія</i>	<i>Ексцес</i>
1	Емоційне виснаження	17,76	9,15	2-48	,53	,18
2	Деперсоналізація	8,02	5,44	0-25	,85	,25
3	Редукція особистих досягнень	13,78	5,73	2-32	,06	-,10
4	Сумарний показник вигорання та деформації.	39,24	16,90	0-84	,19	-,38
5	Задоволеність професією та роботою	9,60	5,19	-3-17	-,23	-,93
6	Внутрішня мотивація	4,20	0,94	0-5	-1,78	4,12
7	Зовнішня позитивна мотивація	3,92	0,88	0-5	-1,31	2,83
8	Зовнішня негативна мотивація	2,93	1,21	0-5	-,25	-,54
9	Військово-професійна включеність	19,44	3,64	9-29	-,17	,20
10	Військово-професійний контроль	20,35	3,68	9-28	-,35	,17
11	Військово-професійне прийняття виклику	21,64	3,78	12-31	-,19	-,23
12	Емоційний компонент життєстійкості	14,43	2,86	5-20	-,41	-,08
13	Мотиваційний компонент життєстійкості	16,60	2,99	9-24	-,15	-,16
14	Соціальний компонент життєстійкості	15,00	2,57	8-22	-,08	,33
15	Професійний компонент життєстійкості	15,40	3,19	6-23	-,31	,34
16	Загальний рівень життєстійкості	61,43	9,07	35-83	-,34	,24
17	Військово-професійна самоефективність	31,37	3,43	21-40	,20	,30

Середні значення, стандартні відхилення та діапазони розподілу показників додаткових методик в цілому відповідають тим, що були нами отримані у попередніх дослідженнях на різних вибірках військовослужбовців. Середнє значення ступеню задоволеності досліджуваних військовослужбовців своєю професією та роботою ($M = 9,6$) відповідає середньому ступеню задоволеності.

Розподіл вибірки за показниками професійного вигорання та деформації наведено у таблиці 2. Згідно з цими

результатами для переважної більшості військовослужбовців (близько 80%) властивими є низькі або нижчі за середні показники вираженості професійного вигорання та деформації. Лише у незначній їх кількості (до 5%) такі показники є вищими за середні або високі.

Середні значення, стандартні відхилення та діапазони розподілу показників додаткових методик, в цілому, відповідають тим, що були нами отримані у попередніх дослідженнях.

Розподіл військовослужбовців за рівнями показників професійного вигорання та деформації

Складові професійного вигорання та деформації	Рівні вираженості складових				
	Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий
Емоційне виснаження	26%	44%	23%	5%	2%
Деперсоналізація	47%	33%	15%	3%	2%
Редукція особистих досягнень	28%	56%	15%	2%	—
Сумарний показник вигорання та деформації	24%	55%	20%	1%	—

У таблиці 3 представлена описова статистика всіх показників поведінкових залежностей військовослужбовців, які було отримано за всіма п'ятьма використаними в

дослідженні методиками. Нормальний розподіл за асиметрією та ексцесом є властивим для 23 з 28 діагностичних показників.

Таблиця 3

Описова статистика показників поведінкових залежностей військовослужбовців

№	Показники	<i>M</i>	<i>SD</i>	Діапазон	Асиметрія	Ексцес
1	Трудова залежність	7,38	3,05	0-14	-,05	-,60
2	Ургентна залежність	6,90	3,52	0-15	,04	-,30
3	Залежність від соціальних мереж та інтернет-серфінгу	3,54	3,08	0-14	,98	,90
4	Залежність від комп'ютерних/онлайн ігор	6,18	4,28	0-15	-,14	-,91
5	Залежність від гри на гроші	0,71	2,48	0-14	4,13	17,07
6	Сумарний показник залежності	19,83	10,92	2-68	1,89	5,72
7	Трудоголізм	32,54	7,19	15-48	,03	-,58
8	Особистий час	29,24	4,95	17-42	,20	-,06
9	Міжособистісні відносини	27,96	4,22	17-39	,02	-,15
10	Темп життя	32,91	7,51	13-52	,07	-,12
11	Загальний показник ургентної залежності	118,8	28,21	77-170	-2,12	7,88
12	Надмірність в роботі	11,46	2,76	5-20	,11	,47
13	Зацікленість на роботі	10,17	2,91	5-17	,33	-,49
14	Кіберкомунікативна залежність	28,45	10,69	20-85	2,87	10,88
15	Залежність від алкоголю	9,26	3,80	5-21	,80	-,04
16	Телевізійна залежність	9,01	3,97	5-19	,83	-,34
17	Любовна залежність	17,10	4,14	5-25	-,69	,39
18	Ігрова залежність	6,08	2,66	5-19	3,30	11,08
19	Залежність від міжстатевих відносин	11,85	4,06	5-21	-,04	-,98
20	Харчова залежність	12,02	3,54	4-20	-,12	-,69
21	Релігійна залежність	8,91	3,71	3-19	,69	-,53
22	Трудова залежність	12,87	3,33	5-21	-,29	-,01
23	Лікарська залежність	8,59	3,68	4-18	,92	-,29
24	Залежність від комп'ютера (інтернету, соціальних мереж)	8,63	2,84	4-19	,76	,77
25	Залежність від куріння	9,44	6,21	5-25	,96	-,42
26	Залежність від здорового способу життя	14,44	3,54	5-22	-,16	-,31
27	Наркотична залежність	6,63	2,83	4-20	2,20	5,22
28	Загальна схильність до залежностей	11,70	3,59	5-20	-,02	-,68

Примітка: показники №№ 1–6 отримані за Методикою визначення груп адиктивного ризику військовослужбовців Збройних Сил України (В. Мороз); №№ 7–11 – за Опитувальником діагностики ургентної залежності (О. Шибко); №№ 12–13 – за Голландською шкалою трудової залежності (коротка форма); № 14 – за Опитувальником на виявлення рівня кіберкомунікативної залежності (залежності від соцмереж) (А. Тончева); №№ 15–28 – за Методикою діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозова).

Розглянемо результати розподілу показниками Методики визначення груп досліджуваних військовослужбовців за адиктивного ризику військовослужбовців всіма показниками поведінкових Збройних Сил України (В. Мороз) наведено залежностей. Такий розподіл за у таблиці 4.

Таблиця 4

Розподіл військовослужбовців за показниками Методики визначення груп адиктивного ризику військовослужбовців Збройних Сил України (В. Мороз)

№	Показники	Рівень залежності			
		Відсутня	Низька	Середня	Висока
1	Трудова залежність	9%	30%	56%	5%
2	Ургентна залежність	21%	33%	40%	6%
3	Залежність від соціальних мереж та інтернет-серфінгу	58%	31%	10%	1%
4	Залежність від комп'ютерних/онлайн ігор	30%	25%	41%	4%
5	Залежність від гри на гроші	93%	3%	2%	2%
6	Сумарний показник залежності	32%	63%	3%	2%

Згідно до наведених даних (таблиця 4) у досліджуваних військовослужбовців найбільший прояв мають такі три види поведінкової залежності, як трудова, ургентна та залежність від комп'ютерних/онлайн ігор. Зокрема, середній або високий рівень трудової залежності мають 61% досліджуваних, середній або високий рівень ургентної залежності – 46% досліджуваних, і такі ж

рівні залежності від комп'ютерних/онлайн ігор – 45%. Залежність від гри на гроші у досліджуваній вибірці є відносно незначно вираженою – середній або високий рівень є властивим лише для 2%.

Розподіл військовослужбовців за показниками Голландської шкали трудової залежності (коротка форма) подано у таблиці 5.

Таблиця 5

Розподіл військовослужбовців за показниками Голландської шкали трудової залежності (коротка форма)

№	Показники	Рівень залежності		
		Низька	Середня	Висока
1	Надмірність в роботі	9%	78%	13%
2	Зацикленість на роботі	21%	69%	10%

Отримані результати свідчать, що для переважної більшості досліджуваних (69–78%) властивим є середній рівень вираженості "надмірності в роботі" (гіпертрофований трудовоголізм) та зацикленості на роботі (неконтрольований трудовоголізм). Високі рівні вираженості цих залежностей мають відповідно 13% та 10%.

За показниками Опитувальника на виявлення рівня кіберкомунікативної залежності (залежності від соцмереж) практично всі військовослужбовці (95%) мають низький рівень кіберкомунікативної залежності (таблиця 6).

Таблиця 6

Розподіл військовослужбовців за показниками Опитувальника на виявлення рівня кіберкомунікативної залежності (залежності від соцмереж)(А. Тончева)

№	Показники	Рівень залежності		
		Низька	Середня	Висока
1	Кіберкомунікативна залежність	95%	3%	2%

У таблиці 7 наведено результати розподілу досліджуваних за показниками Методики діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозова). В таблиці згідно із предметом нашого дослідження,

зазначені лише поведінкові залежності, що діагностуються цією методикою. При цьому виключені дані щодо залежності від алкоголю, куріння та наркотичної залежності.

Таблиця 7

Розподіл військовослужбовців за показниками Методики діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозова)

№	Показники	Рівень залежності		
		Низька	Середня	Висока
1	Телевізійна залежність	75%	22%	3%
2	Любовна залежність	10%	50%	40%
3	Ігрова залежність	94%	5%	1%
4	Залежність від міжстатевих відносин	46%	52%	2%
5	Харчова залежність	44%	55%	1%
6	Релігійна залежність	29%	66%	5%
7	Трудова залежність	33%	64%	3%
8	Лікарська залежність	80%	20%	–
9	Залежність від комп'ютера (інтернету, соціальних мереж)	86%	13%	1%
10	Залежність від здорового способу життя	22%	66%	12%
11	Загальна схильність до залежностей	44%	54%	2%

Наведені в таблиці 7 результати свідчать, що найбільш вираженою залежністю у досліджуваних виявилася любовна залежність – високий її рівень є властивим для 40%, а середній – ще для 50%. Далі за ступенем вираженості залежності йде залежність від здорового способу життя – високий її рівень діагностовано у 12%, а середній є властивим ще для 66%. На посередньому рівні для більшості досліджуваних виражені залежність від міжстатевих відносин, харчова, релігійна та трудова залежності. При цьому високі рівні прояву цих видів залежності наявні лише у декількох відсотків військовослужбовців. Найменш

вираженими поведінковими залежностями досліджуваних виявилися телевізійна, ігрова та лікарська залежності, а також залежність від комп'ютера (інтернету, соціальних мереж) – низький рівень їх прояву є властивим від 80% до 94% військовослужбовців.

Отримані за Опитувальником діагностики ургентної залежності (О. Шибко) дані свідчать, що для більшості досліджуваних властивим є середній рівень прояву чотирьох складових та загального показника ургентної залежності (таблиця 8). При цьому високих рівнів її прояву практично не зафіксовано.

Таблиця 8

Розподіл військовослужбовців за показниками Опитувальника діагностики ургентної залежності (О. Шибко)

№	Показники	Рівень залежності		
		Низька	Середня	Висока
1	Трудоголізм	41%	59%	–
2	Особистий час	23%	75%	2%
3	Міжособистісні відносини	29%	71%	–
4	Темп життя	36%	62%	2%
5	Загальний показник ургентної залежності	27%	73%	–

На завершення наведемо дані щодо показників, які достовірно відрізняються у виділених в досліджуваній вибірці групах військовослужбовців: 1) за місцем проведення дослідження – слухачі Національного університету оборони

України та військовослужбовці Центрального науково-дослідного інституту Збройних Сил України (таблиця 5.9); 2) з досвідом участі в бойових діях після 24.02.2024 р. та без такого досвіду (таблиці 9 та 10).

Достовірні відмінності між діагностичними показниками слухачів Національного університету оборони України (n = 49) та військовослужбовців Центрального науково-дослідного інституту Збройних Сил України (n = 80)

№	Показники	Група				t	p
		Перша		Друга			
		M	SD	M	SD		
1	Деперсоналізація	10,33	5,77	6,56	4,70	4,01	<,001
2	Задоволеність професією та роботою	7,33	4,99	11,03	4,82	-4,15	,000
3	Внутрішня мотивація	3,94	1,08	4,41	0,64	-3,09	,002
4	Зовнішня негативна мотивація	2,52	1,23	3,23	1,08	-3,42	,001
5	Залежність від соціальних мереж та інтернет-серфінгу	4,82	3,72	2,73	2,28	3,92	<,001
6	Залежність від комп'ютерних/онлайн ігор	2,27	3,55	8,68	2,45	-12,0	<,001
7	Залежність від гри на гроші	1,45	3,63	0,24	1,12	2,74	,007
8	Сумарний показник залежності	22,37	14,78	18,24	7,22	2,10	,038
9	Кіберкомунікативна залежність	32,78	14,77	25,70	5,54	3,81	<,001
10	Телевізійна залежність	10,45	4,71	8,09	3,13	3,38	,001

Примітка: група перша – слухачі Національного університету оборони України; група друга – військовослужбовці Центрального науково-дослідного інституту Збройних Сил України.

Згідно з отриманими результатами слухачі Національного університету оборони України вирізняються достовірно вищими рівнями деперсоналізації, залежності від соціальних мереж та інтернет-серфінгу, залежності від гри на гроші, кіберкомунікативної та телевізійної залежності, а також сумарного показника

залежності. В свою чергу, військовослужбовці Центрального науково-дослідного інституту Збройних Сил України мають вищі рівні задоволеності професією та роботою, внутрішньої та зовнішньої негативної мотивації, а також залежності від комп'ютерних/онлайн ігор.

Таблиця 10

Достовірні відмінності між діагностичними показниками військовослужбовців з досвідом участі в бойових діях після 24.02.2024 р. (n = 44) та військовослужбовців без такого досвіду (n = 85)

№	Показники	Г				t	p
		Перша		Друга			
		M	SD	M	SD		
1	Емоційне виснаження	19,95	10,06	16,59	8,47	1,99	,048
2	Деперсоналізація	9,59	6,19	7,18	4,83	2,42	,017
3	Сумарний показник вигорання та деформації	44,45	18,37	36,95	15,06	2,47	,015
4	Задоволеність професією та роботою	7,89	5,46	10,51	4,83	-2,78	,006
5	Залежність від соціальних мереж та інтернет-серфінгу	4,39	3,78	3,08	2,54	2,31	,023
6	Залежність від гри на гроші	1,68	3,84	0,19	0,97	3,35	,001
7	Сумарний показник залежності	22,55	14,77	18,40	7,92	2,06	,041
8	Міжособистісні відносини	29,53	4,28	27,13	3,97	3,12	,002
9	Кіберкомунікативна залежність	32,72	15,03	26,24	6,65	3,35	,001
10	Телевізійна залежність	10,47	4,56	8,25	3,42	3,06	,003
11	Ігрова залежність	7,49	4,04	5,35	0,90	4,62	<,001
12	Залежність від міжстатевих відносин	14,02	3,83	10,72	3,71	4,68	<,001
13	Релігійна залежність	9,88	3,96	8,41	3,50	2,14	,034
14	Загальна схильність до залежностей	12,70	3,72	11,18	3,43	2,29	,024

Примітка: група перша – військовослужбовці з досвідом участі в бойових діях після 24.02.2024 р.; група друга – військовослужбовці без досвіду участі в бойових діях після 24.02.2024 р.

Військовослужбовці з досвідом участі в бойових діях після 24.02.2024 р., як свідчать наведені у таблиці 10 дані, мають достовірно вищі показники емоційного

виснаження, деперсоналізації, сумарного показника вигорання та деформації, залежності від міжособистісних та міжстатевих відносин, залежності від

соціальних мереж та інтернет-серфінгу, ігрової залежності та залежності від гри на гроші, кіберкомунікативної, телевізійної та релігійної залежності, а також сумарного показника залежності та показника загальної схильності до залежностей. У той же час, у цій групі військовослужбовців задоволеність професією та роботою є достовірно нижчою, ніж у групі без такого досвіду.

Висновки. 1. Серед основних адиктивних поведінкових чинників, що призводять до депрофесіоналізації, можна виокремити такі групи: об'єктивно-суб'єктивні чинники депрофесіоналізації особистості, які пов'язані з адиктивною організацією, якістю управління, професіоналізмом керівників; суб'єктивно-особистісні чинники, які зумовлені особливостями адиктивної особистості та характером взаємостосунків, що впливають на процес депрофесіоналізації; чинники невідповідності професії вимогам адиктивного фахівця; професійно-діяльнісні чинники адиктивної особистості, що впливають на процес депрофесіоналізації.

2. Діагностування поведінкових адикцій показало, що у військовослужбовців найбільший прояв мають такі види поведінкової залежності, як трудова,

ургентна та залежність від комп'ютерних/онлайн ігор. Зокрема, середній або високий рівень трудової залежності мають 61% досліджуваних, середній або високий рівень ургентної залежності – 46% досліджуваних і такі ж рівні залежності від комп'ютерних/онлайн ігор – 45%. Відносно незначно вираженими, з середнім або високим рівнем прояву, виявилися такі залежності: від соціальних мереж та інтернет-серфінгу – 11 %, залежність від ігор на гроші (азартні ігри, гемблінг) – 2%.

3. Результати проведеного емпіричного дослідження, вибірку якого склали слухачі Національного університету оборони України та військовослужбовці Центрального науково-дослідного інституту Збройних Сил України, надали можливість визначити особливості зумовлення депрофесіоналізації військовослужбовців адиктивними поведінковими чинниками.

Основні напрями подальших досліджень: виявлення різних адиктивних поведінкових чинників як наслідків турбулентності психологічної структури особистості (як біологічної системи), ступенів депрофесіоналізації різних категорій військовослужбовців.

Список використаних джерел

1. Гура Н.А., Вельдбрехт О.О. (2021) Опитувальник задоволеності роботою: факторна структура та психометричні властивості // *Psychological journal*. Volume 7. Issue 6 (50). 2021. С. 7–20.
2. Коkun О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. (2024) Діагностування поведінкових адикцій військовослужбовців: метод. посіб. Київ: ТОВ “7БЦ”. 2024. 36 с.
3. Коkun О.М. (2021) Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія) // *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2021. № 1(1). С. 90–104.
4. Колесніченко О.С., Приходько І.І., Мацегора Я.В. (2022) Діагностика та корекція адитивної поведінки військовослужбовців Національної гвардії України: практичні рекомендації. Харків: НАНГУ. 2022. 22 с.
5. Лозова Г.В. (2019) Тест на залежність (адикцію). Методика діагностики схильності до 13 видів залежностей. URL: <https://vseosvita.ua/library/test-na-zavisimost-addikciu-metodika-diaagnostiki-sklonnosti-k-13-vidam-zavisimostej-lozovaa-gv-123425.html>.
6. Коkun О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. (2021) Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України : метод. посіб. К. : Видавничий дім “Освіта України”, ФОП Маслаков, 2021. 74 с.
7. Тончева А.В. (2012) Діагностика кіберкомунікативної залежності. URL: <https://naukovedenie.ru/PDF/64pvn412.pdf>.
8. Шибко О.Л. (2008) Діагностика ургентної адикції // *Психологический журнал*. БГУ. 2008. № 1. С. 23–33.
9. Herzberg F. (1964). The motivation to work // *Studies in Personal and Industrial Psychology*. P. 282–287.
10. Locke E.A. (1976). The Nature and Causes of Job Satisfaction // *Dunnette MD Handbook of Industrial and Organizational Psychology*. Chicago.

11. Prihodko Yu.I. (2022). Fundamentals of theory and methodology for the study of the transformation of systems of various origins // *Journal of Scientific Papers "Social Development and Security*, Vol. 12, No. 1, P. 81–94.
12. Maslach C., Jackson S.E. (1981). The measurement of experienced burnout // *Journal of occupational behaviour*. Vol. 2. P. 99–113.
13. Maslach C., Leiter M. (1997). The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it. San Francisco : Jossey-Bass publishers. 156 p.
14. Schaufeli W.B. & Taris. The Dutch Work Addiction Scale (DUWAS). URL: http://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/Tests/DUWAS_10_EN.pdf
15. Schwarzer R., Jerusalem M. (1995) Generalized Self-Efficacy scale / In J. Weinman, S. Wright, M. Johnston (Eds.), Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs. Windsor, UK : NFER-Nelson, 1995. P. 35–37.
16. Schwarzer R. (1992). Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviors: theoretical approaches and a new model / R. Schwarzer // Self-efficacy: Thought Control of Action. Washington, U.S. : Hemisphere. P. 217–243.
17. Schwarzer R., Fuchs R. (1995). Changing risk behaviors and adopting health behaviors: The role of self-efficacy beliefs. Cambridge P. 259–288.
18. Young K.S. (1996). Psychology of computer use: addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype // *Psychological reports*. Vol. 79. P. 899–902.

References

1. Gura N.A., Veldbreht O.O. (2021). Orituvalnik zadovolenosti robotoyu: faktorna struktura ta psihometrichni vlastivosti [Survey of job satisfaction: factor structure and psychometric power // *Psychological journal*. Volume 7. Issue 6 (50). S. 7–20 (in Ukrainian).
2. Kokun O.M., Moroz V.M., Lozinska N.S., Pishko I.O. (2024). Diahnostuvannya povedinkovykh adyktsey viyskovosluzhbovtiv [Diagnosing behavioral addictions in military personnel]: metod. posib. Kyiv : TOV "7BTs". 36 s. (in Ukrainian).
3. Kokun O.M. (2021). Orituvalnik profesijnoyi zhittiestijkosti (ukrayinska versiya) [School of professional vitality (Ukrainian version)] // *Problemi ekstremalnoyi ta krizovoyi psihologiyi*. № 1(1). S. 90–104 (in Ukrainian).
4. Kolesnichenko O.S., Prihodko I.I., Macegora YA.V. (2022). Diagnostika ta korekciya aditivnoyi povedinki viyskovosluzhbovtiv Nacionalnoyi gvardiyi Ukrayini: praktichni rekomendaciyi [Diagnostics and correction of additive behavior of servicemen of the National Guard of Ukraine: practical recommendations]. Harkiv : NANGU. 22 s. (in Ukrainian).
5. Lozova H.V. Test na zalezhnist (adyktsiyu). Metodyka diahnostyky skhylnosti do 13 vydiv zalezhnostey [Methodology for diagnosing susceptibility to 13 types of addictions]. URL: <https://vseosvita.ua/library/test-na-zavisimost-addikciu-metodika-diahnostiki-sklonnosti-k-13-vidam-zavisimostey-lozovaa-gv-123425.html> (in Ukrainian).
6. Kokun O.M., Moroz V.M., Lozinska N.S., Pishko I.O. (2021) Zbirnyk psykhodiahnostychnykh metodyk dlya profesiyno-psykholohichnoho vidboru kandydativ na viys'kovu sluzhbu za kontraktom u Zbroynykh Sylakh Ukrayiny [Collection of psychodiagnostic methods for the professional and psychological selection of candidates for military service under contract in the Armed Forces of Ukraine]: metodychnyy posibnyk. K. : Vydavnychyy dim «Osvita Ukrayiny», FOP Maslakov, 2021. 74 s. (in Ukrainian).
7. Tonchieva A.V. (2012). Diahnostyka kiberkomunikatyvnoi zalezhnosti [Diagnosis of cyber-communication addiction]. URL: <https://naukovedenie.ru/PDF/64pvn412.pdf>.
8. Shybko O.L. (2008). Dyahnostyka urhentnoi addyktsyy [Diagnosis of urgent addiction] // *Psykhologicheskyy zhurnal. BDU*. № 1. S. 23–33 (in Belarus).
9. Herzberg F. (1964). The motivation to work // *Studies in Personal and Industrial Psychology*. P. 282–287.
10. Locke E. A. (1976). The Nature and Causes of Job Satisfaction // *Dunnette MD Handbook of Industrial and Organizational Psychology*. Chicago.
11. Prihodko Yu.I. (2022). Fundamentals of theory and methodology for the study of the transformation of systems of various origins // *Journal of Scientific Papers "Social Development and Security*, Vol. 12, No. 1. P. 81–94.
12. Maslach C., Jackson S.E. (1981). The measurement of experienced burnout // *Journal of occupational behaviour*. Vol. 2. P. 99–113.
13. Maslach C., Leiter M. (1997). The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it. San Francisco : Jossey-Bass publishers. 156 p.

14. Schaufeli W.B. & Taris. The Dutch Work Addiction Scale (DUWAS). URL: http://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/Tests/DUWAS_10_EN.pdf
15. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy scale / In J. Weinman, S. Wright, M. Johnston (Eds.), Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs. Windsor, UK : NFER-Nelson, 1995. P. 35–37.
16. Schwarzer R. (1992). Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviors: theoretical approaches and a new model / R. Schwarzer // Self-efficacy: Thought Control of Action. Washington, U.S. : Hemisphere. P. 217–243.
17. Schwarzer R., Fuchs R. (1995). Changing risk behaviors and adopting health behaviors: The role of self-efficacy beliefs. Cambridge. P. 259–288.
18. Young K.S. (1996). Psychology of computer use: addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype // *Psychological reports*. Vol. 79. P. 899–902.

Summary

RESEARCH ON DEPROFESSIONALIZATION OF MILITARY PERSONNEL WITH SIGNS OF ADDICTIVE BEHAVIOR

Moroz V. Scientific-Research Center for Humanitarian problems of the Armed Forces of Ukraine

Introduction. Deprofessionalization is the process of losing professional qualities in any field of activity, negatively affecting its effectiveness and caused by various reasons - social, economic, technological, informational, medical, psychological, combat, stressful. Deprofessionalization generates undesirable qualities of a person, changes his or her professional and personal behavior, which is also inherent in military personnel, especially during combat operations. The problems of addictive behavior of servicemen and its impact on military and professional activities are not sufficiently covered in the works of scholars. This is probably due to a number of both objective and subjective reasons, and only actualizes the importance of such research.

Purpose. The purpose of the article is to define: behavioral addictions as factors of deprofessionalization of military personnel.

Methods. To achieve this goal, a system of general scientific research methods was used, namely: a) analysis of scientific research on the problems of deprofessionalization of specialists, addictive behavior, induction, deduction, synthesis, comparison - to summarize the theoretical provisions and practical results of domestic and foreign scientists on the concepts and essence of psychosomatic and professional deformations of the personality; b) empirical methods: analysis and classification of diagnostic methods for behavioral addictions of the personality, systematic approach - to determine the indicators of.

Originality. The diagnostic tools of the study are substantiated. One main methodology (C. Maslach, S. Jackson) and four additional methods were used to diagnose the level of deprofessionalization of servicemen: studying satisfaction with their profession and work; the methodology of motivation of professional activity" (K. Zamfir, modified by A. Rean); questionnaire of professional resilience (O. Kokun); self-efficacy scale by R. Schwartz and M. Jerusalem (modified for military-professional self-efficacy). Diagnostics of behavioral addictions of servicemen was carried out using the methods of O. Shybko, H. Lozova, A. Toncheva, the Dutch Work Addiction Scale (short form) (Schaufeli & Taris): The Dutch Work Addiction Scale (DUWAS). Significant differences between the diagnostic indicators of servicemen of different categories and types of professional activity are shown.

Conclusion. The diagnosis of behavioral addictions showed that the most common types of behavioral addictions among servicemen are labor, urgency, and computer/online game addiction. The results of the empirical study made it possible to determine the peculiarities of determining the deprofessionalization of servicemen by addictive behavioral factors. The vast majority of indicators of behavioral addictions are quite closely positively correlated with emotional exhaustion and depersonalization of servicemen.

The main directions for further research: identification of various addictive behavioral factors as consequences of the turbulence of the psychological structure of the personality (as a biological system), the degree of deprofessionalization of different categories of servicemen.

Ключові слова: addictive behavior; diagnosis; deprofessionalization; interpretation; professional burnout; deformation; workaholism.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 18.03.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 23.05.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

ОСОБИСТІСНІ ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ДІЇ РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ

Осадча Л. Ю. психолог, викладач вищої категорії
Комунальний заклад Одеський обласний
базовий фаховий медичний коледж

Проведення дослідження дозволило отримати нові наукові дані про характер харчової поведінки як реакції на стресові фактори, викликані воєнними діями. Головне завдання полягає в експериментальному виявленні кореляційних зв'язків між індивідуально-психологічними особливостями особистості та проявом різних типів розладів харчової поведінки спільно проживаючих громадян України на території дії воєнного стану. Аналіз отриманих в процесі дослідження показників допоможе всебічно поглибити теоретичне розуміння механізмів формування розладів харчової поведінки в кризових ситуаціях. Знання, підтверджені отриманими даними, допоможуть розробити програми психологічної допомоги постраждалим, а також послугують теоретичним та методологічним основам для інших наукових досліджень у цій галузі.

Ключові слова: особистісні особливості харчової поведінки; психологічні аспекти харчової поведінки; розлади харчової поведінки; харчова поведінка.

Вступ. Війна є потужним стресоутворюючим фактором, що впливає на психічне здоров'я людей. Психологічний стрес та тривога можуть призводити до змін у харчовій поведінці. Дослідження психічного здоров'я населення в умовах війни є необхідним для розробки ефективних методів психологічної допомоги та підтримки. Вивчення впливу війни на харчову поведінку сприяє розвитку психологічної науки, зокрема в галузі психосоматики та поведінкових розладів. Це дозволяє більш глибоко зрозуміти як діють механізми впливу стресу на поведінку, а також розробляти нові методи терапії та підтримки. Вивчення цієї проблеми стає надзвичайно важливим у сучасному світі, оскільки стреси та психоемоційне навантаження можуть викликати внутрішню напругу та дискомфорт, що впливає на харчову поведінку» (Brewerton, 2025).

В історично травмованих суспільствах можуть виникати такі явища, як надмірне споживання їжі або уникання певних продуктів, які можуть бути пов'язані з минулими травмами. Як справедливо зазначає В.І. Смоляр (2020), така поведінка є специфічним захисним механізмом у відповідному колективному страху перед голодом і позбавленням (с. 211). Розгляд цих факторів є важливим, оскільки він може сприяти не тільки поточному розумінню розладів харчової поведінки, але й розробці ефективних програм профілактики та лікування, які враховують історичні та культурні контексти. Порухення в

харчуванні можуть мати серйозні наслідки для здоров'я і якості життя. Тому дослідження цього питання допомагає зрозуміти його індивідуальні та соціальні аспекти, що може мати важливе значення для різних сфер життя людини.

Мета статті: теоретичний та емпіричний аналіз особливостей харчової поведінки серед населення України в умовах війни. Для досягнення поставленої мети перед нами стоять такі завдання: з'ясувати особливості поведінки людини у споживанні їжі та дослідити харчування, обґрунтувати особливості харчування в умовах воєнного стану, застосувати розроблений методологічний підхід до емпіричного дослідження особливостей харчової поведінки, проаналізувати вплив базисних переконань особистості харчової поведінки українців під час війни, а також встановити особливості впливу війни на харчову поведінку особистості.

Теоретичне підґрунтя. На сучасному етапі розвитку психологічної науки звертається особлива увага на вивчення життєдіяльності та здоров'я людини, тому аналіз харчової поведінки та розробка методів для підтримки здоров'я вважаються одним із пріоритетних завдань у психології. Багато вчених приділяли особливу увагу різним аспектам харчової поведінки: Т.І. Алексєєва, Л.Ф. Артюх, О.Ю. Барташук, О.В. Бацилева, П. Бурд'є, Л.Ф. Бурлачук, М.О. Бутінов, Ж.П. Вірна, С.О. Кириленко, В.А.Косяк, Н.І.Кошель, Т.Манн, Д.Перлмуттер, Л.В.Сохань, С. Тірадо, Н.

Шнаккенберг, А.І. Яблонський та ін.. У свою чергу особливості психології розладів цієї сфери стали об'єктом досліджень О.І. Богучарова, Д.Т. Вербіц, Р. Міланезе, Л.А.Найдьонова, Ж. Нардоне, В.І. Шебанова та ін. Слід зазначити, що підвищена актуальність досліджень харчової поведінки виникла саме під час війни, коли слідкувати за нервовим станом стало ще важчим, а догляд за здоров'ям відійшов на другий план, як і інші питання що не відповідають за виживання, а лише - про якість життя.

Незважаючи на певний обсяг досліджень, існують значні прогалини: за відсутністю конкретних даних саме про харчову поведінку під час воєнного стану в Україні, існує необхідність розробки інтегрованого підходу. Це обумовлено тим, що наявні дослідження здебільшого стосуються загальних груп населення або відповідних інших культур. Багато досліджень розглядають лише окремі аспекти харчової поведінки або стресу, або взагалі не характеризують логічної їх взаємодії, оминаючи своєю увагою саме розлади харчової поведінки в умовах дії воєнного стану в нашій країні.

Тож варто констатувати, що український контекст, особливо в умовах війни, майже не досліджений, або ще погано/недостатньо досліджений, окрім того уминається увагою інтегрований підхід. Адже багато досліджень розглядають лише окремі аспекти харчової поведінки або стресу, не інтегруючи усі аспекти. Необхідно інтегрувати ці аспекти для більш повного розуміння проблеми, для ширшого розуміння. Також є необхідним розробки практичних рекомендацій, щодо лікування розладів харчової поведінки. Так як існує не аби яка потреба в розробці конкретних рекомендацій для психологів і фахівців з охорони здоров'я щодо підтримки населення в умовах війни

Вкрай важливим є здійснення емпіричних досліджень серед українців в умовах дії воєнного стану для збору конкретних даних про харчову поведінку та психологічний стан саме зараз на третьому році війни і дивитись в постійній динаміці та кореляції.

Методи дослідження. Під час здійснення дослідження були використані такі методи як аналіз, синтез, систематизація, узагальнення. Основним підходом став інтегрований підхід. Особливу увагу

приділено емпіричним методам - бесіда, психодіагностичне обстеження, спостереження, опитування. Емпіричне дослідження велось на базі ВСП «Фаховий коледж вимірювань ДУІТЗ», КП «Одеський обласний базовий фаховий медичний коледж», а також серед практикуючих психологів та психотерапевтів м. Києва, Одеси та Миколаєва. Вибірка дослідження складалася з 60 осіб, з яких 1 чоловік та 59 жінок. Дослідження проводилося за допомогою розробленої Google форми у період з 2024 по 2025 роки.

Для аналізу психологічних аспектів харчової поведінки в умовах воєнного стану в Україні, були використані емпіричні методи дослідження. Так, по-перше, було використано анкетування, присвячене питанням, спрямованих на з'ясування соціально-демографічних показників опитуваних, по-друге, Нідерландський опитувальник харчової поведінки DEBQ (The Dutch Eating Behaviour Questionnaire), по-третє, було застосовано методіку діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона.

У контексті дослідження психологічних особливостей харчової поведінки українців під час війни, поєднання Нідерландського опитувальнику харчової поведінки DEBQ та методіки оцінки суб'єктивного відчуття самотності (Рассел та Фергюсон) надали комплексну картину взаємозв'язків між психологічними та поведінковими аспектами. DEBQ розкриває емоційно обумовлені зміни у харчових звичках (емоційне переїдання), що є типовою реакцією на стресові обставини. Зміни харчової поведінки можуть бути механізмом компенсації емоційного дискомфорту або відповіддю на зовнішні стимули, такі як доступність продуктів. У свою чергу, використання методіки Рассела та Фергюсона дозволило виявити зв'язок між відчуттям самотності та харчовими паттернами. Підвищений рівень самотності може бути посередником у розвитку найбільш деструктивних форм харчової поведінки. Дослідження таких комплексних явищ, як вплив війни на психосоціальну поведінку, вимагає мультидисциплінарного підходу. Поєднання психологічних, соціальних та поведінкових даних забезпечує всебічний аналіз ситуації. Знання, отримані завдяки цим методам, можуть стати основою

для розробки цільових інтервенцій. Зокрема, можна розробити програми підтримки, які враховують специфічні потреби населення в умовах кризової ситуації. Це включає зміцнення соціальних зв'язків, надання психологічної підтримки та навчання адаптивним стратегіям подолання стресу.

Отже, аналіз методів та можливостей їх застосування в умовах війни відкриває перспективи для міждисциплінарного підходу до вивчення психосоціальних наслідків кризових ситуацій і розробки ефективних стратегій їх подолання.

Результати і обговорення. Харчова поведінка – це сукупність психологічних, соціальних і біологічних реакцій, що визначають вибір, кількість та режим прийому їжі людиною.

Розлади харчової поведінки - це складні психологічні проблеми, пов'язані з порушенням споживання їжі, але не тільки з цим. Особи, які стикаються з цими розладами, можуть обмежувати себе в їжі або, навпаки, споживати надміру кількість їжі, що може викликати блювання або виснаження через велике фізичне навантаження, обмежено обирати їжу, або ще іншим чином обходитись з цим. Порушення харчування часто супроводжуються тривогою та депресією і можуть мати в подальшому серйозні наслідки для здоров'я, а в широкому розумінні якість життя або навіть загрозу для життя (Лимар, 2018). Литвин-Кіндратюк С. Д. (2020) справедливо зазначає, що розлади харчової поведінки можуть бути спричинені безліччю факторів, включаючи генетичні особливості, особисті травми і суспільний тиск. Кожна особа, яка стикається з цим, заслуговує на підтримку і розуміння. Дуже важливо, щоб близькі люди, медики, та суспільство в цілому були готові надати цю підтримку без осуду (с. 127).

Під час дії воєнного стану люди переживають надзвичайно важкі моменти, які впливають на їхнє психічне і фізичне здоров'я. Проблеми, які виникають, як-от посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), можуть змінити не тільки внутрішній світ людини, але й її щоденну поведінку, зокрема харчову. ПТСР з'являється, коли людина переживає події, що загрожують її життю або здоров'ю, і може викликати стійкі і глибокі емоційні рани. На теперішній час українці постійно стикаються з травматичними переживаннями, що підвищує ймовірність

розвитку ПТСР. Це, у свою чергу, впливає і на їхні харчові звички.

Багато людей намагаються впоратися з впливом ПТСР через їжу. Деякі знаходять тимчасове полегшення від напруженості та тривоги в емоційному переїданні, намагаючись заглушити негативні почуття і важкі спогади. Інші, навпаки, намагаються контролювати свій раціон, обмежуючи себе в їжі, щоб повернути хоча б частину контролю у своє життя, яке здається хаотичним (Литвин-Кіндратюк, 2020). Декого може затягнути у цикли булімічної поведінки, де почуття провини змінюється черговим очищенням. Такі стратегії, хоч і здаються способом боротьби з симптомами ПТСР, як-от нічні жажіття чи роздратування, насправді можуть лише погіршити стан. Вони не тільки ускладнюють психологічний стан, але й впливають на фізичне здоров'я людини. У таких складних умовах важливо досліджувати, як саме війна та пов'язані з нею травми впливають на харчову поведінку. Розуміння цих зв'язків може стати ключем до створення ефективних програм підтримки, які допоможуть людям відновити своє життя, надаючи їм сили впоратися з викликами сьогодення з меншими втратами для здоров'я (Бурлачук, Шебанова, 2016).

Зазначимо, що такі когнітивні та афективні розлади, як депресія або/або анестезія, травматичного генезу також можуть зачіпати харчування. Як справедливо зазначає Негативна установка про те, що щонебудь у них або у світі погане, самозвинувачення та очікування одного лише поганого результату також можуть призвести до порушень харчової поведінки і допомогти змінити куратор харчових продуктів і режим харчування (Мартінова, 2021).

Травмованість та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) можуть справді бути тісно пов'язані з розладами їстівного поведінки, зокрема з симптомами булімії. Надзвичайно високі рівні ПТСР протягом життя серед груп, які стикалися з розладами їстівного поведінки, є показником складної взаємодії між травмою, психічним станом та здоров'ям (Абсаямова, 2018). Підвищення рівнів збудження або тривоги, пов'язаних з травмою, може впливати на харчову поведінку, зокрема на переїдання або очищення кишечника. Ці практики можуть

стати способом знеболення або уникнення неприємних відчуттів, що виникають внаслідок травматичного досвіду. Однак, це тимчасове полегшення може сприяти розвитку нездорових звичок у харчуванні та впливати на психічне здоров'я загалом.

Слід погодитися з Х. Рахубовською (Рахубовська, 2012), що стресова ситуація війни сильно впливає на емоційний стан людей, що, у свою чергу, позначається на їх харчовій поведінці (с. 348). Дослідження цього зв'язку допоможе глибше зрозуміти особливості харчування українців в умовах конфлікту. Емоційний тип харчової поведінки характеризується вживанням їжі як засіб подолання негативних емоцій або стресу. Це може бути особливо актуальним для українців, які випробовують психологічні травми в результаті війни.

Дослідження емоційного компонента харчової поведінки дозволить виявити, які саме особові риси (тривожність, імпульсивність, схильність до емоційного переїдання тощо) впливають на харчові звички в екстремальних умовах. Отримані нами дані щодо емоційного типу харчової поведінки можуть стати підґрунтям розробки психологічних рекомендацій та програм за підтримки населення в умовах війни, спрямованих на формування здорових харчових стереотипів.

Зазначимо, що використання означених вище емпіричних методів дослідження дозволило визначити, що 98,3% з опитаних респондентів - жінки, тоді як чоловіки склали лише 2% від загальної кількості учасників. Це може свідчити про вищий інтерес жінок до теми або більш активний їх внесок у рамках цього дослідження. Такі результати можуть значно вплинути на розуміння отриманих даних та їх подальший аналіз, а також на розробку рекомендацій чи практичних порад, що заснованих на цих показниках. Найбільша частка опитаних осіб належить до вікової групи від 35 до 44 років. Це може свідчити про те, що саме ця група людей найбільше відчула на собі вплив конфлікту на їхні харчові звички. Якщо розглядати віковий розподіл детальніше, можна зазначити, що вікова група 35-44 роки становить приблизно 35% від усіх учасників. Інші вікові категорії знаходять своє відображення в опитуванні, але у меншій кількості. Ця інформація стає дуже важливою для майбутніх досліджень,

спрямованих на вивчення харчових порушень серед різних вікових груп у контексті війни.

Окремо слід звернути увагу на результати опитування, яке досліджувало вплив емоційного стресу на вживання їжі. Згідно з отриманими даними, 23,3% учасників зазначили, що дуже рідко звертаються до їжі в стресових ситуаціях. На противагу цьому, 18,3% зізналися, що роблять це часто. Найбільша частка, складаючи 26,7%, повідомила про помірне споживання їжі в подібних обставинах. Ще 18,3% опитаних заявили, що рідко перекушують через стрес, а залишкова частка у 13,3% споживає їжу часто під впливом стресу. Аналізуючи ці дані, можна зробити висновок, що більше половини респондентів визнають схильність до вживання їжі на тлі емоційного стресу хоча б помірно. Це свідчить про те, що емоційний стрес справді може впливати на харчову поведінку багатьох людей.

Виявилось, що 10% учасників зазначили, що схудли на 5 кг і більше. Ще 18,3% респондентів вказали, що втратили від 2 до 4 кг. Однак, значна частка учасників, а саме 43,3%, заявила про те, що їхня вага залишилася без змін. Тим часом, 16,7% повідомили про набір ваги у межах 2-4 кг, а 11,7% респондентів зазначили, що додали 5 кг і більше. Таким чином, згідно з проведеним дослідженням, найбільша частина учасників, що становить 43,3%, залишила свою вагу стабільною протягом останнього року. До групи тих, хто схуд, увійшло 28,3% респондентів, тоді як збільшення ваги було відзначено у 28,4% опитаних. З даних можна зробити висновок, що хоча більшість людей намагаються підтримувати стабільну вагу протягом року, все ж існують незначні коливання в одному чи іншому напрямку. Причини цього можуть бути пов'язані зі змінами в способі життя, раціоні харчування чи рівні фізичної активності. Тому важливо уважно стежити за своєю вагою та здійснювати необхідні корекції для підтримання здоров'я та загального добробуту.

У свою чергу, використання Нідерландського опитувальника харчової поведінки DEBQ (The Dutch Eating Behaviour Questionnaire) дозволило розкрити емоційно обумовлені зміни у харчових звичках (емоційне переїдання), що є типовою реакцією на стресові обставини. Так,

результати опитування показали, що найбільша частка респондентів (26,7%) рідко відчують страх, думаючи про надмірну вагу. За ними йде чверть опитаних (25%), які іноді переймаються цим питанням. Приблизно 16,7% заявили, що ніколи не відчують страху з цього приводу, тоді як 13,3% відчують його часто. Лише 10% зазвичай переймаються надмірною вагою, а найменша група (8,3%) постійно відчуває страх.

Згідно опитування більшість людей рідко або іноді охоплює страх, що може вказувати на загальне ставлення до ваги та здоров'я в суспільстві. Крім того, значна частина опитаних ніколи не відчуває жаху (16,7%), а 13,3% досить часто зіштовхуються з цим почуттям. Найменша група респондентів (8,3%) завжди переживає страх з цього приводу, що свідчить про небагато людей з постійною тривогою на цю тему. Ця інформація може бути корисною для психологів і фахівців у галузі харчування та психічного здоров'я, оскільки вона вказує на частоту тривоги щодо ваги серед населення.

Як зазначалося вище, опитування було проведено серед вибраної групи респондентів (здобувачі освіти, викладачі, психологи,) з метою визначити частоту уникання прийому їжі, коли вони відчують голод. Респондентам було запропоновано обрати один із трьох варіантів відповіді, які найкраще відповідають їхнім звичкам. Категорії відповідей: (Іноді: 16,7%, Ніколи: 35%, Рідко: 48,3%). Ці отримані нами результати вказують на те, що більшість людей рідко або ніколи не уникають прийому їжі, коли вони голодні, що може свідчити про загальне прагнення слідувати сигналам голоду і задовольняти свої харчові потреби.

Окрім того, було здійснено опитування з метою визначити частоту виникнення занепокоєння з приводу їжі. Респондентам було запропоновано обрати один із чотирьох варіантів відповіді, які найкраще відповідають їхнім відчуттям, - ніколи, рідко, іноді, часто. Результати опитування показали такі висновки на основі отриманих даних: Ніколи: Найбільше респондентів, 36,7%, зазначили, що вони ніколи не переживають через їжу. Рідко: 26,7% респондентів сказали, що рідко відчують занепокоєння з приводу їжі. Іноді: 20% респондентів іноді відчують занепокоєння з приводу їжі. Часто: найменша частка, 13,3% респондентів, часто відчують занепокоєння. Ці

результати вказують на те, що більшість людей або ніколи, або рідко відчують занепокоєння з приводу їжі, що може свідчити про загальний рівень задоволення і впевненості у своїх харчових звичках. Проте наявність групи, яка може відчувати хвилювання іноді або часто, вказує на те, що проблема харчової тривоги є актуальною для певної частини населення.

В опитуванні респондентам було поставлено запитання про частоту епізодів переїдання, коли вони відчували, що не можуть зупинитися. Результати розподілилися наступним чином: Ніколи: 40%, Іноді: 35%, Рідко: 20%. Більшість опитаних респондентів (40%) ніколи не відчують епізодів переїдання, що є позитивним показником опитування. Водночас, значна частина респондентів (35%) іноді відчуває такі епізоди, що вказує на необхідність звернути увагу на цю проблему та, можливо, провести додаткові подальші дослідження.

У свою чергу, застосування методики діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона дозволило отримати такі результати: низький рівень самотності - 1,7%; середній рівень самотності - 95%; високий рівень самотності, 3,3%. Аналіз результатів, отриманих за допомогою Методу діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності, розробленого Д. Расселом та М. Фергюсоном, дає змогу зробити кілька суттєвих висновків.

Кількісні результати свідчать про таке: низький рівень самотності спостерігається лише у 1,7% учасників (1 респондент), що може означати наявність міцних соціальних контактів або особистісних навичок, які ефективно допомагають справлятися з стресовими ситуаціями. Середній рівень самотності зафіксований у 95% учасників (57 респондентів), що підкреслює ситуацію, за якої більшість людей відчують певний ступінь ізоляції, але в цілому залишаються в умовно стабільному емоційному стані навіть в умовах війни. Нарешті, високий рівень самотності, що припадає на 3,3% респондентів (2 особи), може бути індикатором серйозних внутрішніх конфліктів та психологічних труднощів, які можуть суттєво ускладнити їхнє повсякденне життя. Саме цікавим є те, наскільки глибокою може бути взаємозалежність між відчуттям самотності та харчовою поведінкою.

Водночас середній рівень самотності свідчить про те, що учасники, хоча й не відчувають значної ізоляції, тим не менш можуть стикатися з певними викликами, які впливають на їхній режим харчування. Війна створює складний психологічний лабіринт, який впливає на кожну людину по-різному. Самотність під час війни може стати важливим фактором, що впливає на загальне психічне здоров'я та харчову поведінку (Hudson, Hiripi Pope, & Kessler, 2007, с. 352). Високий рівень самотності у невеликого числа респондентів свідчить про те, що війна має суттєвий вплив на окремих осіб, створюючи умови для виникнення або загострення особистісних розладів. Необхідно розробити підтримуючі програми, які допоможуть людям, які переживають високий рівень самотності. Це може включати психологічну підтримку, групові заняття, або інші заходи, що допоможуть знизити рівень ізоляції (Серга, 2022). Важливо також звернути увагу на тих, хто має середній рівень самотності, аби запобігти можливому погіршенню їхнього стану. Війна створює надзвичайно складний та стресовий контекст, і важливо інтегрувати психологічну допомогу в загальну систему підтримки населення.

Отже, опитування, що було проведене за методикою Д. Рассела та М. Фергюсона, демонструє вплив війни на рівень самотності людей. Результати дослідження, що трансцендентально переплітаються з харчовою поведінкою, вказують на необхідність у комплексних заходах підтримки та допомоги населенню.

Загалом більшість учасників демонструють нормальну харчову поведінку. Що відноситься до норми а не до патології. Однак деякі учасники відчувають вплив емоційного стресу на своє харчування, що може бути наслідком зовнішніх факторів, таких як воєнний стан. Рівні обмежувальної поведінки варіюються серед учасників, що може бути пов'язано зі стресом, доступністю їжі та іншими факторами, які впливають на харчову поведінку в умовах конфлікту. Середній рівень самотності у більшості учасників вказує на умовно стабільний психологічний стан, але також на необхідність уваги до потенційних змін у поведінці.

Висновки. Таким чином, під час кризових ситуацій, таких як війни або економічні труднощі, зміни в нашій харчовій поведінці стають більш очевидними.

Емоційне харчування, що виникає як реакція на стрес, може призвести до компульсивного переїдання. У той же час, у деяких людей ця ж сама напруга може викликати небажання їсти, що спричиняє суворе обмеження споживання їжі. Ці явища свідчать про те, як глибоко закорінені в нашій психології харчові патерни можуть бути змінені під тиском стресових факторів. Зростання тривожності та невизначеності може зменшити здатність індивіда усвідомлено підходити до вибору їжі. Це, в свою чергу, може призвести до дестабілізації не тільки фізичного, але й емоційного стану, погіршуючи загальний рівень благополуччя. За таких обставин важливо зрозуміти, що наші харчові звички не лише наслідок біологічних потреб, а й результат глибоких психологічних і соціальних процесів, які потребують усвідомленості та підтримки. Тож під час дії воєнного стану важливо створити підтримуюче середовище, спрямоване не лише на задоволення основних харчових потреб, а й на реабілітацію та підтримку психічного здоров'я.

Війна має глибокі і далекосяжні наслідки для психічного здоров'я людей, що відображаються на різних аспектах життя, зокрема й на харчовій поведінці. Під час конфліктів люди зазнають численних стресових факторів: від фізичного насильства і втрати близьких до дефіциту ресурсів і невизначеності щодо майбутнього. Ці обставини впливають не лише на індивідуальне психологічне здоров'я, а й на соціальні структури загалом. Хронічний стрес і тривога, викликані війною, провокують емоційні реакції, які багато людей намагаються компенсувати через їжу. Емоційне переїдання стає типовою реакцією на такі стани. Коли стрес посилюється, люди часто звертаються до їжі як до джерела задоволення та комфорту, хоча цей спосіб вирішення емоційних проблем є ненадійним. Це може призводити до неприйняття власного тіла, збільшення маси тіла та виникнення різних розладів харчової поведінки. Таким чином, війна не лише завдає фізичних руйнувань, а й створює комплексні проблеми, які впливають на психічне здоров'я та харчову поведінку людей. Це формує замкнене коло: стрес провокує зміни у харчуванні, а зміни у харчуванні сприяють ще більшому психічному напруженню. Оскільки подолання наслідків війни вимагає акценту

на психічному благополуччі, важливо розірвати це коло і знайти здорові методи управління стресом.

Проведення цього дослідження дозволило отримати нові наукові дані про характер харчової поведінки як реакції на стресові фактори, викликані воєнними діями. Головне завдання полягає в експериментальному виявленні кореляційних зв'язків між індивідуально-психологічними особливостями особистості та проявом різних типів розладів харчової поведінки спільно проживаючих громадян України на території дії воєнного стану.

Аналіз отриманих в процесі дослідження показників допоможе всебічно поглибити теоретичне розуміння механізмів формування розладів харчової поведінки в кризових ситуаціях. Знання, підтверджені отриманими даними, допоможуть розробити програми психологічної допомоги постраждалим, а також послугують теоретичним та методологічним основам для інших наукових досліджень у цій галузі. Подальші наукові роботи можуть бути спрямовані на вдосконалення адаптаційних стратегій і виявлення нових змінних, що впливають на харчову поведінку під час екстремальних ситуацій.

Список використаних джерел

1. Абсалимова Л. М. (2018) Психологія харчової поведінки людини: навч.- метод. посібник. Харків: Смуґаста типографія. 181с.
2. Бурлачук Л. Ф., Шебанова В. І. (2016) Локус каузальності як фактор трансформації внутрішньої картини життєдіяльності особистості з розладами харчової поведінки. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: збірник наукових праць. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова. (16). № 1 (46). С. 53– 66.
3. Лимар Л. (2018) Психологічні аспекти атипового компульсивного переїдання. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць. (18). № 42. С.93–113.
4. Литвин-Кіндратюк С. Д. (2020) Харчова активність особистості: традиційні й інноваційні стратегії. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ : Вид-во «Плай» Прикарпатського ун-ту. (20). Вип.5. Ч.1.С.160–165.
5. Мартинова Л. (2021) Розлади харчової поведінки: сучасний підхід до діагностування та лікування. Нейро News: психоневрологія та нейропсихіатрія. №1 (122). С. 122-128 Режим доступу: URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2021/1/%28122%29/pages-46-50/rozladi-harchovoyi-povedinki-suchasniy-pidhid-do-diaagnostuvannya-ta-likuvannya#gsc.tab=0>
6. Серга Т. О., Білоусенко М. В. (2022) Психологічні фактори порушення харчової поведінки у жінок середнього віку. Перспективи та інновації науки. (22). №2 (7). С.968–979.
7. Смоляр В. І. (2020) Генетичні та середовищні аспекти харчової поведінки. Проблеми харчування. № 3–4. С. 16–25.
8. Рахубовська Х. Г. (2012) Особистісні властивості та розлади у осіб з розладами прийому їжі. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія». (12). Вип. 44. С. 184–191
9. Brewerton T. D. (2015) Stress, trauma, and adversity as risk factors for the development of eating disorders. In L. Smolak, M. Levine (eds.) Wiley handbook of eating disorders. New York : Guilford, 2015. pp. 445–460.
10. Hudson J. I., Hiripi E., Pope H. G. Jr., Kessler R. K. (2007) Prevalence and correlates of eating disorders in the National Comorbidity Study replication. Biological Psychiatry, 2007. Vol. 61(3). Pp. 348–358. doi: 10.1016/j.biopsych.2006.03.040.

References

1. Absaliyomova L. M. (2018) Psykholohiia kharchovoi povedinky liudyny: navch.- metod.posibnyk [Psychology of human eating behavior] . Kharkiv: Smuhasta typohrafiia. 181s. (in Ukrainian)
2. Burlachuk L. F., Shebanova V. I. (2016) Lokus kauzalnosti yak faktor transformatsii vnutrishnoi kartyny zhyttiedialnosti osobystosti z rozladamy kharchovoi povedinky. [Locus of causality as a factor in transforming the internal picture of the life of an individual with eating disorders]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M. P. Drahomanova. Seriiia 12. Psykholohichni nauky: zbirnyk naukovykh prats. Kyiv: NPU imeni M. P. Drahomanova. (16). № 1 (46). S. 53– 66. (in Ukrainian)
3. Lyamar L. (2018) Psykholohichni aspekty atypovoho kompulsyvnoho pereidannia. [Psychological aspects of atypical compulsive overeating]. Problemy suchasnoi psykholohii : zbirnyk naukovykh prats. (18). № 42. S.93–113. (in Ukrainian)
4. Lytvyn-Kindratiuk S. D. (2020) Kharchova aktyvnist osobystosti: tradytsiini y innovatsiini stratehii. [Nutritional activity of the individual: traditional and innovative strategies]. Zbirnyk naukovykh prats: filosofiiia, sotsiolohiia, psykholohiia. Ivano-Frankivsk : Vyd-vo «Plai» Prykarpatskoho un-tu. (20). Vyp.5. Ch.1.S.160–165. (in Ukrainian)

5. Martynova L. (2021) Rozlady kharchovoi povedinky: suchasnyi pidkhid do diahnostuvannia ta likuvannia. [Eating disorders: a modern approach to diagnosis and treatment]. *Neiro News: psykhonevrolohiia ta neiropsykhia triia*. №1 (122). S. 122-128. Rezhym dostupu: URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2021/1/%28122%29/pages-46-50/rozladi-harchovoyi-povedinki-suchasniy-pidhid-do-diahnostuvannya-ta-likuvannya#gsc.tab=0> (in Ukrainian)
6. Serha T. O., Bilousenko M. V. (2022) Psykholohichni faktory porushennia kharchovoi povedinky u zhinok serednoho viku. . [Psychological factors of eating disorders in middle-aged women]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*. (22). №2 (7). S.968–979.
7. Smoliar V. I. (2020) Henetychni ta seredovyschni aspekty kharchovoi povedinky. [Genetic and environmental aspects of eating behavior]. *Problemy kharchuvannia*. № 3–4. S. 16–25. Rezhym dostupu: URL: <http://www.medved.kiev.ua> (data zvernennia 2.02.2025) (in Ukrainian)
8. Rakhubovska Kh. H. (2012) Osobystisni vlastyvoli ta rozlady u osib z rozladamy pryiomu yizhi. [Personality traits and disorders in individuals with eating disorders]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody. Seriia «Psykhologhiia»*. (12). Vyp. 44. S. 184–191(in Ukrainian)
9. Brewerton T. D. (2015) Stress, trauma, and adversity as risk factors for the development of eating disorders. In L. Smolak, M. Levine (eds.) *Wiley handbook of eating disorders*. New York : Guilford, 2015. pp. 445–460.
10. Hudson J. I., Hiripi E., Pope H. G. Jr., Kessler R. K. (2007) Prevalence and correlates of eating disorders in the National Comorbidity Study replication. *Biological Psychiatry*, 2007. Vol. 61(3). Pp. 348–358. doi: 10.1016/j.biopsych.2006.03.040.

Summary

PERSONAL CHARACTERISTICS OF EATING BEHAVIOR DURING MARTIAL LAW

Osadcha L. psychology, teacher of the highest category
Odessa Regional Basic Professional Medical College

Introduction. The study of the mental health of the population during wartime is essential for developing effective methods of psychological assistance and support. Examining the impact of war on eating behavior contributes to the advancement of psychological science, particularly in the fields of psychosomatics and behavioral disorders. This research allows for a deeper understanding of the mechanisms by which stress influences behavior and aids in developing new therapeutic and support methods.

Purpose Theoretical and empirical analysis of the characteristics of eating behavior among the population of Ukraine during wartime.

Methods. The study utilized various methods, including analysis, synthesis, systematization, and generalization. The primary approach was an integrated approach. Special attention was given to empirical methods such as interviews, psychodiagnostic assessment, observation, and surveys.

Originality. During crisis situations such as wars or economic hardships, changes in eating behavior become more apparent. Emotional eating, which arises as a response to stress, can lead to compulsive overeating. At the same time, some individuals may experience a loss of appetite due to the same tension, resulting in severe food intake restrictions. Chronic stress and anxiety caused by war provoke emotional responses that many people attempt to compensate for through food. Emotional overeating becomes a typical reaction to such conditions. As stress intensifies, individuals often turn to food as a source of pleasure and comfort, even though this coping mechanism is unreliable. This can lead to body dissatisfaction, weight gain, and the development of various eating disorders. These phenomena demonstrate how deeply ingrained eating patterns can be altered under the pressure of stressful factors. The increase in anxiety and uncertainty can reduce an individual's ability to make conscious food choices. In turn, this may destabilize not only physical but also emotional well-being, worsening overall health. Under such circumstances, it is crucial to recognize that eating habits are not solely the result of biological needs but also of profound psychological and social processes that require awareness and support. Therefore, during martial law, it is important to create a supportive environment aimed not only at meeting basic nutritional needs but also at rehabilitating and maintaining mental health.

Conclusion. This study has provided new scientific data on the nature of eating behavior as a response to stress factors caused by military actions. The main task lies in the experimental identification of correlations between individual psychological characteristics and the manifestation of different types of eating disorders among citizens of Ukraine living in areas affected by martial law.

Key words: individual characteristics of eating behavior; psychological aspects of eating behavior; eating disorders; eating behavior.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 16.03.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 14.05.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

**ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ ДЕЛІНКВЕНТНОЇ ПОВЕДІНКИ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**

*Пащенко А. О. доктор філософії з психології,
старший викладач кафедри психології та педагогіки
Національна академія Національної гвардії України
<https://orcid.org/0000-0002-0303-6661>*

У статті комплексно розглянуто проблему профілактики делінквентної поведінки серед військовослужбовців Національної гвардії України, що постає як надзвичайно актуальне завдання в умовах воєнного стану та соціальної турбулентності. Делінквентна поведінка трактується як система поведінкових відхилень, що порушують норми військової дисципліни, морально-етичні засади служби та загальноприйняті правові рамки. З огляду на особливості військової служби, ця категорія поведінки потребує спеціального підходу до вивчення та корекції, який враховує як зовнішні умови (бойові дії, службове навантаження, соціальні фактори), так і внутрішні психологічні чинники (стресостійкість, рівень саморегуляції, особистісна адаптація).

Ключові слова: делінквентна поведінка; військовослужбовці; Національна гвардія України; профілактика; психологічна підтримка; військова дисципліна.

Вступ. У сучасних умовах військово-політичної нестабільності та активних бойових дій в Україні надзвичайно актуальним стає питання забезпечення морально-психологічної стійкості особового складу Національної гвардії України. Одним із викликів, що негативно впливають на ефективність виконання службових обов'язків, є прояви делінквентної поведінки серед військовослужбовців. Вони можуть включати дисциплінарні порушення, агресивні або девіантні дії, зловживання алкоголем або психоактивними речовинами, а також інші форми поведінки, що суперечать військовому статуту та загальнолюдським нормам.

Незважаючи на наявність нормативної бази та певних профілактичних заходів, практика показує недостатню ефективність існуючих методик, що зумовлює потребу в розробці цілісної, науково обґрунтованої програми профілактики. Така програма має враховувати специфіку військової служби, психологічні особливості особового складу, а також сучасні тенденції у сфері військової психології та соціальної роботи.

Отже, проблема потребує комплексного дослідження з метою створення дієвої системи превентивних заходів, здатної мінімізувати ризики девіантної поведінки та забезпечити належний рівень дисципліни й морально-психологічної готовності військовослужбовців.

Теоретичне підґрунтя. Проблематика делінквентної поведінки у військовому середовищі досліджується як в українському, так і в міжнародному науковому просторі. У вітчизняній науці ця тема розглядається переважно в контексті психології девіантної поведінки (Гачак-Величко, 2022; Максимова, 2011; Шиделко, 2019; Drew, 2022).

Проблема делінквентної поведінки персоналу сектору безпеки і оборони України залишається однією з найактуальніших і донині, охоплюючи широкий спектр специфічно протиправних поведінкових відхилень і проявляючись у вчиненні злочинів як у межах професійної діяльності, так і за ними. Так проблематикою прояву делінквентної поведінки у військовослужбовців активно займаються: А. Бондар та Н. Макаренко (2011), І. Серажим (2022), М. Лукашенко (2019) та інші.

Сучасні дослідження наголошують на взаємозв'язку між психоемоційним станом військовослужбовця та його поведінковими реакціями в умовах бойового стресу, посттравматичного синдрому, тривалого перебування в зоні бойових дій. Наприклад, дослідження, проведені Українським науково-дослідним інститутом соціальної та судової психіатрії, висвітлюють зростання кількості випадків девіантної поведінки серед військовослужбовців, зумовленої порушеннями адаптації та недостатнім рівнем психологічної підтримки.

Зарубіжні автори, зокрема D. Grossman & B. Siddle (1995), J. Violanti & F. Aron (1994), A. Adler, A. Bliese & P. Castro, (2011), аналізують вплив військових умов на виникнення агресії, антисуспільної поведінки та порушень саморегуляції. Важливими для українського контексту є також праці, що стосуються впровадження програм профілактики стресових розладів у військових частинах, адаптації моделей когнітивно-поведінкової терапії в роботі з особовим складом.

Однак, попри зростаючий науковий інтерес, відчувається нестача комплексних міждисциплінарних програм, що поєднують елементи психологічного, правового, соціального та педагогічного підходів до профілактики делінквентної поведінки серед військовослужбовців Національної гвардії України.

Метою статті є розробка та наукове обґрунтування програми профілактики делінквентної поведінки серед військовослужбовців Національної гвардії України, яка враховує особливості військової служби, психологічні чинники ризику, а також сучасні підходи до підтримки психоемоційного стану особового складу. Реалізація поставленої мети сприятиме зниженню рівня дисциплінарних порушень, покращенню морально-психологічного клімату в підрозділах та зміцненню правопорядку у військовому середовищі.

Методи дослідження. У процесі дослідження використано комплекс загальнонаукових, емпіричних та спеціальних методів, що забезпечили глибоке вивчення проблеми та обґрунтування ефективної програми профілактики делінквентної поведінки серед військовослужбовців Національної гвардії України. Зокрема:

- теоретичні методи: аналіз наукової літератури, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних положень із психології, педагогіки, соціології та військової науки з метою формулювання концептуальних засад дослідження;

- емпіричні методи: анкетування військовослужбовців, інтерв'ювання командного складу, спостереження за поведінкою особового складу в умовах

службової діяльності, а також методики психодіагностики;

- статистичні методи: кількісний та якісний аналіз результатів емпіричних досліджень, математична обробка даних за допомогою методів варіаційної статистики та кореляційного аналізу для виявлення зв'язків між чинниками делінквентної поведінки;

- метод моделювання: розробка програми профілактики на основі теоретичного узагальнення і практичного досвіду, з урахуванням специфіки діяльності військовослужбовців НГУ.

Результати і обговорення.

Делінквентна поведінка військовослужбовців Національної гвардії України, як прояв соціально-психологічної дезадаптації, є багатофакторним явищем, що формується під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників. До зовнішніх слід віднести стресові умови служби, участь у бойових діях, неврегульованість особистого життя, недостатню соціальну підтримку. Серед внутрішніх чинників — низький рівень самоконтролю, особистісна незрілість, недостатній рівень морально-етичних установок, а також психоемоційні порушення, що накопичуються внаслідок тривалої напруги (Pashchenko, 2022).

На основі аналізу існуючих програм профілактики девіантної поведінки у військових формуваннях, а також з урахуванням досвіду зарубіжних армій, була розроблена авторська програма профілактики делінквентної поведінки (Пашченко, 2023), яка включає:

- психологічну діагностику психологічних особливостей військовослужбовця схильного до делінквентної поведінки;

- індивідуально-корекційну роботу;

- групову корекційну роботу;

- програму професійно-психологічної підготовки з командирами (начальниками) та працівникам підрозділів по роботі з особовим складом щодо психологічних особливостей військовослужбовців схильних до делінквентної поведінки.

Суб'єкти здійснення програми: підрозділи психологічної служби (відділ, відділення, служби) та посадові особи, які входять до їх складу; командири

(начальники) усіх рівнів; структури по роботі з особовим складом.

Метою запропонованої програми є психологічна профілактика делінквентної поведінки військовослужбовців НГУ.

Завдання програми:

- оволодіння прийомами саморегуляції та самоконтролю в стресових ситуаціях та оптимізація психологічної готовності;
- розвиток морально-вольових якостей військовослужбовця та пришвидшення процесу адаптації до умов військової служби;
- розвиток та формування мотивації до військової служби у НГУ;
- формування у військовослужбовців відповідальності, сумлінності та пунктуальності у повсякденному житті військового середовища;
- корекція залежної поведінки військовослужбовців схильних до делінквентності [1; 2; 3; 4].

Запропонована програма складається з чотирьох етапів (див. рис. 1).



Рис. 1. Основні блоки «Програми профілактики делінквентної поведінки військовослужбовців Національної гвардії України»

Розглянемо кожен блок більш детально.

1. Виявляючий. Зміст заходів цього блоку спрямований на підготовку спеціалістів підрозділів психологічного забезпечення Національної гвардії України до виявлення військовослужбовців схильних до делінквентної поведінки та встановлення психологічного контакту.

Завдання: професійно-психологічна підготовка суб'єктів психологічного забезпечення щодо отримання інформації (особисті характеристики) від командирів (начальників), співслужбовців та аналіз довідок вивчення соціально-психологічного клімату у військовому колективі; встановлення психологічного контакту з ним.

Зміст виявляючого блоку:

1.1. Отримання інформації, яка характеризує особистість військовослужбовця, стан його військової дисципліни, ставлення до виконання службових обов'язків, його захоплення, коло спілкування та його соціальний статус у військовому колективі.

1.2. Опитування, яке проводиться спеціалістами підрозділів психологічного забезпечення під час якого встановлюється контакт з військовослужбовцем та з'ясовується:

- мотиви протиправного діяння, їх усвідомленість, емоційне ставлення до нього;
- опис покрокових дій під час вчинення правопорушення, якість спогадів та їх емоційна забарвленість;

- суб'єктивна оцінка військовослужбовця стосунків з співслужбовцями, командирами (начальниками) та у військовому колективі підрозділу (військовій частині).

1.3. Інформування військовослужбовця про його основні права та відповідальність за його дії.

За підсумками спеціалістом підрозділів психологічного забезпечення робиться висновок про наявність ознак схильності до делінквентної поведінки та проведення психодіагностики.

2. Діагностичний.

Завдання: вивчення актуальних психологічних характеристик військовослужбовця; виявлення причин вчинення правопорушення, психологічних особливостей військовослужбовця, якими вона опосередкована, прогноз; виявлення та формування у військовослужбовця мотивації для участі у програмі.

Зміст діагностичного блоку:

2.1. Діагностика працівником підрозділів психологічного забезпечення схильності військовослужбовця до

делінквентної поведінки, його психологічних особливостей. Використовується запропонований психодіагностичний комплекс, спрямований на виявлення особливостей:

- рівня нервово-психологічної стійкості військовослужбовця;
- вольового потенціалу військовослужбовця та швидкість до його адаптації до нових умов служби;
- його мотиваційної сфери;
- характерологічних та індивідуально-психологічних особливостей;
- рівня невротизації та психопатизації військовослужбовця.

У підсумку робиться висновок щодо схильності військовослужбовця до делінквентної поведінки.

2.2. Прояснення мотивації військовослужбовцю до подальшої психокорекційної роботи, її підкріплення, особливо у випадках, якщо:

- військовослужбовець приховує наявні у нього труднощі у військовому колективі чи стосунках з командирами (начальниками), виявляє нещирість у розмові про обставини правопорушення;
- військовослужбовець категорично відмовляється працювати у групі або не спроможний до групової дискусії;
- виявлено високу ймовірність рецидиву правопорушення.

Цей етап починається з мотиваційної бесіди, в ході якої військовослужбовцю роз'яснюється мета психокорекційної програми: зміст, форми проведення, приблизний час та місце проведення, обговорюються заплановані результати. Після чого з військовослужбовцем підписується «Контракт-згода» щодо участі у програмі та розподілу відповідальності за отримані результати.

3. Корекційний.

3.1. Індивідуальна корекційна робота

Завдання: індивідуально-психологічне консультування військовослужбовця з метою пришвидшення процесу адаптації до умов служби; корекція мотивації до військової служби у НГУ та психологічної готовності; корекція відносин у військовому середовищі; корекція морально-вольових якостей військовослужбовця.

Індивідуальна корекція схильності до делінквентної поведінки має на меті

особистісний розвиток військовослужбовця, з опорою на наявні у нього ресурси та потреби, для вироблення більш дієвих способів перенесення труднощів та обмежень пов'язаних з проходженням військової служби.

Сферами прояву делінквентної поведінки військовослужбовця є: коло співслужбовців; командири (начальники); військовий колектив (підрозділ, військова частина); родина, коло знайомих та особисте життя, до проходження служби в НГУ; громадська поведінка.

В основі психокорекції повинно, на нашу думку, лежати уявлення про те, що, крім специфічних для делінквентної поведінки військовослужбовця особистісних і поведінкових чинників, коригувальний вплив повинен здійснюватися і на факти отримані емпіричним шляхом та результати поведінкового аналізу.

Прояви схильності до делінквентної поведінки військовослужбовця:

- негативне ставлення до виконання службових обов'язків;
- відсутня орієнтація професійних та життєвих планів;
- неадекватна реакція та поведінка на зауваження (критика) з боку командирів (начальників);
- неспроможність критично, у відповідності до вимог правил взаємовідносин у військовому середовищі, оцінювати вчинки співслужбовців та утримувати їх від негідних вчинків;
- відсутність самоконтролю та самокритики за вчинення порушення військової дисципліни;
- нездатність емпатії до співслужбовців;
- відсутність встановленої культури поведінки та систематичне порушення форми одягу;
- наявність шкідливих звичок.

Особистісні і поведінкові прояви схильних до делінквентної поведінки військовослужбовця:

- відсутність щирості у взаємовідносинах зі співслужбовцями;
- неадекватність реакції на власну фізичну, інтелектуальну, моральну неспроможність та непотрібність;
- наявність інтернальної каузальної атрибуції та тенденції негативної концепції прийняття навколишнього світу;

- притаманність інфантильного максималізму ціннісних установок;
- імпульсивність власних дій, безвідповідальність до виконання покладених завдань та безконтрольність емоційних виблисків;
- жорстокість, практичність, незалежність та відсутність довіри власним почуттям, скептичність ставлення до суб'єктивних та культурних аспектів життя;
- сугестивність з боку військовослужбовців;
- зазвичай залишають розпочату справу незакінченою;
- романтичність мотиву вибору військової служби підкріплене образами з фільмів і книг та жагою до ризику і гострих відчуттів;
- нездатність адекватно оцінити своє місце і роль в військовому колективі та схильності до порушення загальноприйнятих норм поведінки.
- наявність негативного життєвого досвіду (зради, несправедливості, невизнання особистих досягнень тощо);
- млявість, стереотипність реагування та виникнення істотних труднощів при необхідності міняти звички або судження, умови життя та діяльності;
- асоціальність поведінки (порушенням правових, моральних, культурних норм), можливість застосовувати фізичну силу, як засіб покарання.

Зміст індивідуально-корекційного блоку має включати заходи впливу на професійну мотивацію, у випадках якщо військовослужбовець з якихось причин не готовий працювати в групі, з урахуванням службового навантаження на психолога. Мається на увазі, що індивідуально-психологічна робота не завжди виправдана з огляду на витрати часу психологом за відсутності вступної мотивації військовослужбовця до змін поведінки.

Під час індивідуальної корекційної роботи зі схильним до делінквентної поведінки військовослужбовців рекомендується використання технік мотиваційного консультування та технік арт-терапії для мотивування щодо роботи у групі. Первинним етапом індивідуальної роботи, з огляду на стан військовослужбовця може бути

стабілізаційний (візуалізація, релаксація, дихальні техніки та ін.).

3.2. Групова корекційна робота.

Завданнями цього блоку є проведення тренінгових занять з метою: формування професійної мотивації (позитивних цінностей військової служби; орієнтація на виконання функціональних обов'язків та самозбереження); інтеграція індивідуального досвіду; удосконалення саморегуляції та самоконтролю; підвищення стійкості до стресів; розширення ресурсів особистості; вироблення життєво важливих навичок та вмінь; усунення або зменшення проявів дезадаптивної поведінки; розширення соціальних зв'язків.

Проведення даного блоку відбувається у формі психологічного тренінгу у складі групи військовослужбовців, схильних до делінквентної поведінки.

Програма психологічного тренінгу складається з 8 занять по 2 години:

Тема 1. Вступ. Знайомство. Правила. Очікування.

Тема 2. Групові норми і міфи. Що можна і не можна у моєму військовому колективі.

Тема 3. Я і співслужбовці. Групова відповідальність, взаємодтримка, команда.

Тема 4. Я і інші люди. Що мені заважає бути собою, який я насправді, як бути собою.

Тема 5. Моя мотивація. Як розвиватись, куди і навіщо. Цілі, сенси військової служби і життя у цілому.

Тема 6. Навички вирішення конкретних проблем. Копінг-стратегії повсякденної поведінки.

Тема 7. Навички утримання від делінквентної поведінки. Що я буду робити, якщо захочеться робити погані речі.

Тема 8. Завершення.

Кожне заняття складається з таких етапів:

- почуття і очікування учасників, тема дня;

- психотренінгові «розігрівальні» та «енергетичні» вправи;

- вправи, спрямовані на аналіз проблемних ситуацій, рольові розігрування, оволодіння навичками;

- обговорення підсумків дня.

Алгоритм запропонованого тренінгу наведено у додатку В.

4. Інформаційний.

Завдання: інформаційно-просвітницька робота з командири (начальники), працівниками підрозділів по роботі з особовим складом щодо психологічних особливостей військовослужбовців схильних до делінквентної поведінки; надання їм психологічних рекомендацій.

Зміст інформаційного блоку:

Просвітницько-інформувальна робота з командирами (начальниками), працівниками підрозділів по роботі з особовим складом, в підпорядкуванні яких є військовослужбовці схильні до делінквентної поведінки, проводиться спеціалістами підрозділів психологічного забезпечення у форматі лекційних та практичних занять за темами: «Нормативно-правові засади регулювання делінквентної поведінки військовослужбовців» (2 год., лекція); «Основні чинники та умов розвитку делінквентної поведінки особистості» (2 год., лекція); «Особистісні предиктори та протектори відхильної поведінки військовослужбовців НГУ» (2 год., лекція); «Виявлення та попередження делінквентної поведінки у військовослужбовця.» (4 год., практичне заняття) та надання психологічних рекомендацій.

Очікувані результати програми полягають, перш за все, у досягненні позитивних змін у поведінці військовослужбовця з командири (начальниками), у військовому колективі та з співслужбовцями; змінах ірраціональних переконань та суджень військовослужбовця та схвального емоційного ставлення до вимог військової служби; у розширенні поведінкового репертуару

військовослужбовця за рахунок розвитку соціально-бажаних форм взаємодії.

Висновки. Таким чином, у статті розглянуто актуальну проблему профілактики делінквентної поведінки серед військовослужбовців Національної гвардії України в умовах військово-політичної нестабільності та підвищеного психологічного навантаження. Проаналізовано основні зовнішні та внутрішні чинники, що впливають на виникнення девіантної поведінки, а також сучасні наукові підходи до її подолання.

Запропонована авторська програма профілактики делінквентної поведінки є науково обґрунтованою, міждисциплінарною моделлю, яка передбачає комплекс заходів: виявляючий, діагностичний, корекційний та інформаційний блоки. Програма орієнтована не лише на роботу з військовослужбовцями, схильними до порушень дисципліни, а й на підвищення професійної обізнаності командирів та працівників підрозділів по роботі з особовим складом.

Результатами реалізації програми є підвищення рівня психологічної стійкості, адаптаційного потенціалу, самоконтролю та відповідальності військовослужбовців; формування позитивної мотивації до військової служби; зниження рівня дисциплінарних порушень і делінквентної поведінки загалом. Впровадження такої програми сприятиме створенню сприятливого морально-психологічного клімату у військових колективах та зміцненню правопорядку в підрозділах НГУ.

Список використаних джерел

1. Бондар А. Я., Макаренко Н. Г. Особливості проявів делінквентної поведінки в Збройних Силах України. *Наукові записки НаУКМА. Серія: Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2011. Том 123. С. 35-39
2. Гачак-Величко Л. А. Девіантна поведінка неповнолітніх: до питання класифікації чинників. *Академічні візії*. 2022. № 6-7. С. 39-44.
3. Лукашенко М. Ю. Травматичний досвід військових дій як чинник девіантної поведінки. *Юридична психологія*. 2019. №1 (24). С. 32-38
4. Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ, 2011. 520 с.
5. Пашенко А. О. Психологічні чинники делінквентної поведінки правоохоронців (на прикладі військовослужбовців Національної гвардії України): дис. ... PhD: 053. Харків, 2023. 294 с.
6. Серажим І. Р. Девіантна поведінка персоналу Державної кримінально-виконавчої служби України як соціально-психологічний та правовий феномен. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2022. №6. С. 447-449

7. Шиделко А. В. Психологічна характеристика видів девіантної поведінки. *Сучасні тенденції розвитку освіти й науки: проблеми та перспективи*. 2019. С. 113-119.
8. Adler, A. B., Bliese, P. D., & Castro, C. A. (Eds.). (2011). Deployment psychology: Evidence-based strategies to promote mental health in the military. *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/12300-000>.
9. Drew, C. (2022). Deviance in Sociology: 25 Examples & Definition. Helpful Professor. URL: <https://helpfulprofessor.com/deviance-examples-sociology>.
10. Grossman, D., & Siddle, B.K. (2000) «Psychological Effects of Combat» in Encyclopedia of Violence, Peace and Conflict. *Academic Press*.
11. Pashchenko A., Matsegora, Y., Kolesnichenko et al. (2022). Social and psychological predictors of alcohol-related incidents involving servicemen. *Romanian Journal of Military Medicine*, 125(4), 668–686.
12. Violanti, J. M., & Aron, F. (1994). Ranking police stressors. *Psychological Reports*, 75, 824–826.

References

1. Bondar, A. Ya., Makarenko, N. H. (2011). Osoblyvosti proiaviv delinkventnoi povedinky v Zbroinykh Sylakh Ukrainy [Features of Delinquent Behavior in the Armed Forces of Ukraine]. *Naukovi zapysky NaUKMA. Seriya: Pedagogichni, psykholohichni nauky ta sotsialna robota – Scientific notes of NaUKMA. Series: Pedagogical, psychological sciences and social work*, Tom 123, 35-39. (in Ukrainian)
2. Hachak-Velychko, L. A. (2022). Deviantna povedinka nepovnoletnikh: do pytannia klasyfikatsii chynnykiv [Deviant behavior of minors: to the question of classification of factors]. *Akademichni vizii – Academic visions*, 6-7, 39-44. (in Ukrainian)
3. Lukashenko, M. Yu. (2019). Travmatychnyi dosvid viiskovykh dii yak chynnyk deviantnoi povedinky [Traumatic experience of military operations as a factor of deviant behavior]. *Yurydychna psykholohiia – Legal psychology*, 1 (24), 32-38 (in Ukrainian)
4. Maksymova, N. Yu. (2011). Psykholohiia deviantnoi povedinky [Psychology of deviant behavior]: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. Kyiv.
5. Pashchenko, A. O. (2023). Psykholohichni chynnyky delinkventnoi povedinky pravookhorontsiv (na prykladi viiskovosluzhbovtziv Natsionalnoi hvardii Ukrainy) [Psychological Factors of Delinquent Behavior of Law Enforcement Officers (on the Example of the National Guard of Ukraine)]: thesis PhD: 053. Kharkiv. (in Ukrainian)
6. Serazhym, I. R. (2022). Deviantna povedinka personalu Derzhavnoi kryminalno-vykonavchoi sluzhby Ukrainy yak sotsialno-psykholohichni ta pravovyi fenomen [Deviant Behavior of the Staff of the State Criminal Executive Service of Ukraine as a Socio-Psychological and Legal Phenomenon]. *Yurydychni naukovyi elektronnyi zhurnal – Legal scientific electronic journal*, 6, 447-449 (in Ukrainian)
7. Shydelko, A. V. (2019). Psykholohichna kharakterystyka vydiv deviantnoi povedinky [Psychological characteristics of deviant behavior]. *Suchasni tendentsii rozvytku osvity y nauky: problemy ta perspektivy – Modern trends in the development of education and science: problems and prospects*, 113-119. (in Ukrainian)
8. Adler, A. B., Bliese, P. D., & Castro, C. A. (Eds.). (2011). Deployment psychology: Evidence-based strategies to promote mental health in the military. *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/12300-000>
9. Drew, C. (2022). Deviance in Sociology: 25 Examples & Definition. Helpful Professor. URL: <https://helpfulprofessor.com/deviance-examples-sociology>.
10. Grossman, D., & Siddle, B.K. (2000) «Psychological Effects of Combat» in Encyclopedia of Violence, Peace and Conflict, Academic Press, 2000.
11. Pashchenko A., Matsegora, Y., Kolesnichenko et al. (2022). Social and psychological predictors of alcohol-related incidents involving servicemen. *Romanian Journal of Military Medicine*, 125(4), 668–686.
12. Violanti, J. M., & Aron, F. (1994). Ranking police stressors. *Psychological Reports*, 75, 824–826.

Summary

PROGRAM OF PREVENTION OF DELINQUENT BEHAVIOR OF THE NATIONAL GUARD OF UKRAINE

Pashchenko A. O. PhD in Psychology, Senior Lecturer
of the Department of Psychology and Pedagogy
National Academy of the National Guard of Ukraine

Introduction. In the current context of military and political instability and active hostilities in Ukraine, the issue of ensuring the moral and psychological stability of the personnel of the National Guard of Ukraine is becoming extremely relevant. One of the challenges that negatively affect the effectiveness of the performance of official duties is the manifestation of delinquent behavior among servicemen. These may

include disciplinary violations, aggressive or deviant actions, alcohol or substance abuse, and other forms of behavior that contradict military regulations and universal norms. Despite the existence of a regulatory framework and certain preventive measures, practice shows that existing methods are not effective enough, which necessitates the development of a comprehensive, scientifically based prevention program. Such a program should take into account the specifics of military service, psychological characteristics of personnel, as well as current trends in military psychology and social work.

Purpose. The purpose of this article is to scientifically justify and develop a comprehensive preventive program to counteract delinquent behavior among servicemen of the National Guard of Ukraine, taking into account psychological, pedagogical, and military-specific factors.

Methods. The study applies a range of theoretical and empirical research methods. These include literature analysis, sociological surveys, psychological diagnostics (tests on anxiety, aggression, social adaptation), observation, and interviews. Statistical data processing was performed using correlation and comparative analysis to establish key risk factors and evaluate the effectiveness of proposed interventions.

Originality. The article presents an original, multi-level program for the prevention of delinquent behavior tailored specifically for the military environment. It integrates psychological diagnostics, educational modules, psychotherapeutic support, and systematic feedback mechanisms. The proposed model has not previously been introduced into the structure of Ukraine's military training and psychological support system.

Conclusion. The proposed author's program for the prevention of delinquent behavior is a scientifically based, interdisciplinary model that includes a set of measures: detection, diagnostic, correctional and information blocks. The program is focused not only on working with servicemen prone to discipline violations, but also on raising the professional awareness of commanders and personnel officers. The results of the program are an increase in the level of psychological stability, adaptive potential, self-control and responsibility of servicemen; the formation of positive motivation for military service; and a decrease in the level of disciplinary violations and delinquent behavior in general. The implementation of such a program will help create a favorable moral and psychological climate in military teams and strengthen law and order in the NGU units.

Keywords: delinquent behavior; military personnel; National Guard of Ukraine; prevention; psychological support; military discipline.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 21.04.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 06.06.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РІЗНИМ ХАРАКТЕРОМ ДОСВІДУ
ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Перепелиця І. О. аспірант кафедри соціології та психології,
Харківський національний університет внутрішніх справ
<https://orcid.org/0009-0002-7932-8377>

У статті досліджуються психологічні чинники, що впливають на мотивацію військовослужбовців у контексті їхнього бойового досвіду. На матеріалі психодіагностичного дослідження 260 військовослужбовців чоловічої статі, поділених на групи з досвідом бойових дій та без нього, виявлено, що військові з бойовим досвідом мають вищу адаптивність, стресостійкість та орієнтованість на соціальну взаємодію, але водночас демонструють нижчий рівень емоційної гнучкості та схильності до гумористичного сприйняття невдач. У військових без бойового досвіду більше розвинена інтернальність у сфері досягнень і здоров'я, а також загалом позитивніше сприйняття світу. Зроблено висновок, що бойовий досвід трансформує психологічну структуру мотивації, посилюючи орієнтацію на відповідальність, взаємодію в колективі та суспільну користь, що потребує спеціального психологічного супроводу.

Ключові слова: професійна мотивація; військовослужбовці; бойовий досвід; само ефективність; локус контроль; психологічні ресурси; базові переконання.

Вступ. В умовах тривалої війни росії проти України, проблема мотивації військовослужбовців поступово перетворилась з психологічної на загальнодержавну, пошук і обґрунтування можливих джерел її підтримки й розвитку є безумовно актуальним науково-практичним завданням. Наявні до цього підходи до вивчення мотиваційної сфери військовослужбовців переважно акцентувались на уявленні про мотивацію як складової психологічної готовності до виконання завдань за призначенням, вона була важливим аспектом у прийнятті рішень щодо визначення психологічної придатності кандидатів на військову службу. Однак актуальні умови роботи психологів у секторі безпеки і оборони істотно змінились у порівнянні з попередніми, професійно-психологічний відбір й визначення психологічної готовності військовослужбовців фактично втратили своє значення, натомість з'явилися інші важливі проблеми, дотичні до неї, як-то самовільне залишення військовослужбовцями військових частин і місць несення служби, відмова від виконання бойових завдань, повернення до виконання службових (бойових) завдань після поранень тощо.

Таким чином, зараз фокус інтересу дослідників зміщується на вивчення соціально-психологічних й психологічних

чинників професійної мотивації військовослужбовців, з урахуванням впливу на неї бойового досвіду, тривалості виконання службових (бойових) завдань, бойової психічної травматизації й посттравматичного стресу.

Теоретичне підґрунтя. Професійна мотивація є комплексним феноменом, що давно вивчається й описується достатньо великою кількістю теорій. Тотальна більшість закордонних досліджень мотивації військовослужбовців проводяться в руслі теорії самодетермінації (SDT) (Е. Десі, М. Раян, 2000).

В руслі зазначеної теорії розроблена теорія когнітивної оцінки (Cognitive Evaluation Theory), яка вивчає вплив на внутрішню мотивацію таких зовнішніх чинників, як підкріплення, винагороди, зворотній зв'язок тощо, а також наголошується що вони підсилюють її за умов впливу на відчуття компетентності суб'єкта, наявне у нього фонове відчуття автономності (внутрішній локус каузальності) та зв'язків зі спільнотою (Т. Тадеева, 2012; І. Приходько, Я. Мацегора та О. Колесніченко, 2021).

Теоретична модель даного дослідження передбачає дослідження чинників й умов професійної мотивації військовослужбовців, що суголосні моделі SDT: самоефективність, копінг-стратегії, локус контролю та базові переконання.

Самоефективність (self-efficacy) за теорією Шварцера-Єрусалема є ключовим особистісним ресурсом, який забезпечує впевненість у власних здібностях долати труднощі та контролювати власні дії в умовах невизначеності (Schwarzer R. & Jerusalem M., 1995). Високий рівень самоефективності пов'язаний із активною життєвою позицією, стійкістю до стресу та вірою в успіх, навіть коли ситуація є складною чи непередбачуваною. Військово-професійна діяльність висуває високі вимоги до даного особистісного ресурсу, що зумовлює необхідність порівняльного аналізу його розвитку у військовослужбовців з різним професійним досвідом.

Локус контролю є однією з ключових характеристик особистості, що визначає схильність людини пояснювати власні успіхи та невдачі внутрішніми (інтернальними) чи зовнішніми (екстернальними) причинами. У військовослужбовців, особливо тих, хто має бойовий досвід, локус контролю набуває особливого значення, оскільки впливає на рівень стресостійкості, стратегічне планування дій, ухвалення рішень у критичних ситуаціях та здатність до адаптації в екстремальних умовах. Досвід участі у бойових діях може змінювати локус контролю у двох напрямках (Prykhodko I. et all., 2021; Mishra V. & Jain R., 2023):

- посилення інтернальності, що проявляється у формуванні високої відповідальності за власні дії, усвідомленні особистого впливу на результати службової діяльності, здатності прогнозувати наслідки прийнятих рішень.
- зростання екстернальності, що формується під впливом бойового середовища, де низка подій не залежить від індивідуальних зусиль (наприклад, загибель товаришів, випадкові поранення, несприятливі обставини бою). Це може сприяти розвитку відчуття втрати контролю над власним життям та збільшенню психологічного навантаження.

Базові переконання є фундаментальними схемами, що визначають, як людина сприймає світ, інших людей і саму себе. Для військовослужбовців, особливо тих, хто має бойовий досвід, зміни цих переконань можуть впливати на

психологічну стійкість та професійну мотивацію, тому що більшість сучасних досліджень постбойового (посттравматичного) досвіду свідчать про істотні зміни когнітивних схем та картини світу військовослужбовців (Stergiou M. et all., 2023; Babakhanyan I. et all, 2023).

Метою статті є визначення особливостей психологічних чинників розвитку професійної мотивації військовослужбовців з різним характером досвіду професійної діяльності.

Методи дослідження. У процесі дослідження використано низку психодіагностичних методів з вивчення джерел і ресурсів професійної мотивації військовослужбовців, що виступають умовами її розвитку:

- системи базових цінностей і переконань (методика Янова-Бульмана);
- психофізіологічної стійкості (шкала Коннора-Девідсона) й відчуття самоефективності (шкала Р. Шварцера, М. Єрусалема);
- локусу контролю (методика «Локус контролю» у модифікації Є. Ксенофотнової);
- психологічних ресурсів й каналів їх реалізації (методика BasicPH, M. Lahad).

У дослідженні на першому етапі взяли участь 300 військовослужбовців чоловічої статі. Після одержання від них первинних даних психодіагностичного дослідження з'ясувалось, що певна кількість бланків були заповнені одномоментно (зіпсовані), ці досліджувані були виокремлені з вибірки, а їх результати у подальшому не ураховувались.

Крім того, психодіагностична батарея містила питання, спрямовані на виявлення досліджуваних, які знаходяться у нестійкому психоемоційному стані: 1) чи отримав поранення чи фізичні ушкодження впродовж останнього року? 2) чи отримав поранення чи фізичні ушкодження впродовж останнього року хтось із близьких осіб? 3) чи загинули близькі внаслідок війни? 4) чи змінилось істотно на гірше матеріальне становище впродовж останнього року? 5) чи змінився останнім часом істотно на гірше Ваш емоційний стан? Передбачалась 5-ти бальна шкала для відповідей. При отриманні хоча б одного максимального показника, результати таких

досліджуваних у подальшому не урахувувались.

Таким чином, остаточну вибірку дослідження склали 260 військовослужбовців чоловічої статі віком від 18 до 40 років, з них мають досвід участі у бойових діях - 90, без такого досвіду – 170. Досліджувані проходили службу у різних регіонах країни: східному – 6,8%, західному – 50,0%, центральному – 12,5%, північному – 8%, південному – 22,7%.

Результати і обговорення. Результати письмового опитування досліджуваних засвідчили наявність низки способів підтримки ними професійної мотивації й

стійкості. Це типові звички (копінг-стратегії), характер взаємовідносин зі значимими близькими, певні переконання й види активності тощо. У цілому відповіді військовослужбовців відповідають ресурсним каналам багатовимірної моделі стратегій подолання наслідків стресу та психотравматичних подій BASIC Ph, запропонованим М. Лахадом.

У таблиці 1 дана порівняльна характеристика таких засобів підтримки професійної мотивації військовослужбовцями з різним характером досвіду професійної діяльності.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика засобів підтримки професійної мотивації досліджуваних (частота вибору, у %)

	Відсутній бойовий досвід	УБД	p
Особисті якості	14,08	18,28	0,06
Знання служби і ієрархії	7,18	6,45	-
Оптимізм, позитивні емоції	14,16	15,05	-
Доля, фарт, збіг обставин	4,02	4,30	-
Довіра, підтримка колективу	9,48	10,75	-
Батьки, родичі	12,07	9,68	-
Віра або вірування	1,72	2,15	-
Розвинена уява, внутрішній світ	2,58	1,08	-
Заняття, хобі	4,59	2,15	-
Друзі, соціальна підтримка	7,18	6,45	-
Спорт, фізична активність	10,63	13,98	-
Шкідливі звички	1,15	1,08	-
Налаштованість на справу, на майбутнє	11,20	8,60	-

У групі військовослужбовців без досвіду участі у бойових діях виявлено наступну рангову структуру використання засобів підтримки професійної мотивації. Найбільш часто вони використовують Особисті якості (14,08%), Оптимізм, позитивні емоції (14,16%), Стабільні відносини з батьками, родичами (12,07%). Це може свідчити про те, що військовослужбовці без бойового досвіду покладаються на особистісні ресурси, підтримку фізичної активності та соціальні зв'язки, які допомагають їм адаптуватися до професійного середовища. Найменшою мірою вони схильні використовувати Шкідливі звички (1,15%), Віру або вірування (1,72%), Розвинену уяву (ресурси внутрішнього світу) (2,58%). Це вказує на те, що у цієї групи віра, уявні конструкції та заняття, що не стосуються служби, мають менш виражене значення у підтримці професійної мотивації. Загалом, військовослужбовці без бойового досвіду

більше орієнтовані на внутрішні особистісні ресурси та взаємодію з колективом, а меншою мірою – на альтернативні стратегії регуляції мотивації, такі як вірування чи творчі процеси.

У групі військовослужбовців з бойовим досвідом спостерігається інша рангово-структурна картина. Найбільш часто вони використовують Особисті якості (15,05%), Оптимізм, позитивні емоції (15,05%), Спорт (фізичну активність) (13,98%). Це свідчить про те, що військовослужбовці з бойовим досвідом більше покладаються на особистісну стійкість, фізичний стан та підтримку з боку колективу, що може бути наслідком їхнього професійного досвіду в екстремальних умовах. Найменшою мірою вони схильні використовувати Розвинену уяву, внутрішній світ (1,08%), Шкідливі звички (1,08%), Віру або вірування (2,15%). Це вказує на те, що у військовослужбовців з бойовим досвідом меншою мірою виражена орієнтація на творчість, віру та уявні

стратегії регуляції мотивації, що може бути пов'язано з прагматичним підходом до професійної діяльності. Загалом, військовослужбовці з бойовим досвідом частіше використовують засоби, що пов'язані із соціальним середовищем та фізичною витривалістю, а меншою мірою орієнтуються на абстрактні та ідеологічні способи підтримки мотивації. Це може відображати адаптацію їхніх стратегій до реальних викликів військової служби.

Загалом, військовослужбовці з бойовим досвідом частіше використовують засоби підтримки мотивації, що пов'язані із

соціальним середовищем та фізичною витривалістю, а меншою мірою орієнтуються на абстрактні та ідеологічні способи підтримки мотивації.

Аналіз даних, отриманих за шкалою Коннора-Девідсона, уможливив подальший опис психологічних чинників підтримки професійної мотивації військовослужбовців в аспекті стресостійкості й резильєнтності.

У таблиці 2 дана порівняльна характеристика таких засобів підтримки професійної мотивації військовослужбовцями з різним характером досвіду професійної діяльності.

Таблиця 2

Порівняльна характеристика засобів підтримки професійної мотивації досліджуваних (М, м, балів)

	Без бойового досвіду		УБД		t	p
	М	м	М	м		
Здатний адаптуватись до змін	3,50	0,58	3,67	0,49	-1,24	-
Можу впоратись з усім, що трапиться	3,03	0,83	3,22	0,65	-1,06	-
Дивлюсь на речі з гумором	2,59	0,97	2,50	1,20	0,28	-
Впевнений, що подолання стресу зміцнює	3,11	0,93	3,17	0,71	-0,26	-
Швидко відновлююсь від хвороб, труднощів	3,11	0,86	3,33	0,59	-1,26	-
Можу досягти цілей незважаючи на препони	3,23	0,78	3,33	0,77	-0,51	-
Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно	2,70	1,03	2,56	1,10	0,50	-
Важко розчарувати невдачею	2,61	1,06	2,06	1,16	2,12*	0,05
Думаю про себе як про сильну людину	3,40	0,67	3,28	0,75	0,63	-
Можу впоратись з неприємними почуттями	3,41	0,69	3,33	0,91	0,35	-

У групі військовослужбовців без бойового досвіду переважають такі ресурси підтримки професійної мотивації: «Можу досягти цілей, незважаючи на перепони» ($3,23 \pm 0,78$), «Думаю про себе як про сильну людину» ($3,40 \pm 0,67$) та «Здатний адаптуватись до змін» ($3,50 \pm 0,58$). Це свідчить про наявність у даній групі певного рівня впевненості у власних силах та здатності досягати поставлених завдань, навіть у складних умовах. Найменш сформованими у цієї групи є такі показники: «Важко розчарувати невдачею» ($2,61 \pm 1,06$), «Дивлюсь на речі з гумором» ($2,59 \pm 0,97$) та «Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно» ($2,70 \pm 1,03$). Це може свідчити про відносно нижчий рівень стресостійкості та здатності зберігати раціональність у кризових ситуаціях.

У групі військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях, найбільш вираженими ресурсами підтримки професійної мотивації є «Здатний адаптуватись до змін» ($3,67 \pm 0,49$), «Швидко відновлююсь від хвороб, труднощів» ($3,33 \pm 0,59$) та «Можу досягти цілей, незважаючи на

перепони» ($3,33 \pm 0,77$). Це вказує на високу гнучкість, адаптивність та витривалість, які допомагають їм справлятися з труднощами професійної діяльності. Найменш вираженими є «Важко розчарувати невдачею» ($2,06 \pm 1,16$), «Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно» ($2,56 \pm 1,10$) та «Дивлюсь на речі з гумором» ($2,50 \pm 1,20$), що може свідчити про те, що бойовий досвід хоча й зміцнює психологічну стійкість, проте знижує здатність до емоційного розвантаження та легкого ставлення до невдач.

Одержано один емпіричний факт щодо більшої сформованості ресурсу «Важко розчарувати невдачею» у групі без бойового досвіду ($2,61 \pm 1,06 > 2,06 \pm 1,16$; $p \leq 0,05$). Загалом, показники у групі військовослужбовців із бойовим досвідом відрізняються більшою здатністю до адаптації та фізичної витривалості, тоді як у групі без бойового досвіду вищою є особиста впевненість у власних можливостях та прагнення до досягнень. Водночас обидві групи демонструють

подібні труднощі у впевненості перед невдачами та збереженні концентрації під тиском.

Аналіз отриманих результатів свідчить, що бойовий досвід сприяє розвитку адаптивності та стресостійкості, однак може знижувати емоційну гнучкість та здатність до гумористичного сприйняття подій. Військовослужбовці без бойового досвіду загалом мають більш виражену внутрішню мотивацію до досягнень що має бути враховано для розробки заходів підтримки їх професійної мотивації.

У подальшому ході дослідження проаналізовано отримані за шкалою самоефективності Шварцера-Єрусалема данні, це дало змогу виявити психологічні чинники підтримки професійної мотивації військовослужбовців в аспекті досягнення самоефективності.

У таблиці 3 дана порівняльна характеристика таких засобів підтримки професійної мотивації військовослужбовцями з різним характером досвіду професійної діяльності.

Таблиця 3

Порівняльна характеристика засобів підтримки професійної мотивації досліджуваних (М, м, балів)

	Без бойового досвіду		УБД		t	p
	М	м	М	м		
Якщо я добре постараюсь, завжди знайду вирішення навіть складних проблем	3,69	0,47	3,89	0,32	-2,15*	0,04
Якщо мені щось заважає, я все одно знаходжу шляхи вирішення проблем	3,50	0,58	3,50	0,62	0,00	-
Мені достатньо легко досягати своїх цілей	3,03	0,60	2,72	0,46	2,10*	0,05
В несподіваних ситуаціях я завжди знаю як поводитись	2,97	0,64	2,89	0,47	0,61	-
Я вірю, що можу справитись з непередбаченими труднощами	3,17	0,68	3,28	0,46	-0,78	-
Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу справитись з більшістю проблем	3,51	0,56	3,72	0,46	-1,63	-
Я готовий до будь-яких труднощів, оскільки покладаюсь на власні здібності	3,47	0,61	3,56	0,51	-0,60	-
Якщо переді мною постає якась проблема, то я звичайно знаходжу кілька варіантів її вирішення	3,29	0,54	3,28	0,46	0,06	-
Я можу щось придумати навіть у безвихідній на перший погляд ситуації	3,24	0,67	3,22	0,55	0,14	-
Я звичайно здатен тримати ситуацію під контролем	3,31	0,55	3,33	0,49	-0,14	-
Загальний показник	33,1	3,89	33,4	2,63	-0,39	-

З'ясовано, що у групі військовослужбовців без бойового досвіду найвиразнішим ресурсом самоефективності є мобілізація («Якщо я добре постараюсь, завжди знайду вирішення навіть складних проблем» (3,69 ± 0,47), «Мені достатньо легко досягати своїх цілей» (3,54 ± 0,49), «Якщо мені щось заважає, я все одно знаходжу шляхи вирішення проблем» (3,58 ± 0,52), «В несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як поводитись» (3,48 ± 0,55)). Ці показники свідчать про те, що військовослужбовці без бойового досвіду в цілому демонструють високий рівень впевненості у своїх здібностях вирішувати проблеми, мобілізувати власні ресурси та

досягати поставлених завдань. Відповідно до теорії Шварцера, це відповідає концепції проактивної самоефективності, коли людина вірить у свою здатність змінювати обставини та долати перешкоди за рахунок власних зусиль.

Найменш сформованим у цієї групи є такий аспект самоефективності як контроль над ситуаціями професійної діяльності («Я звичайно здатен тримати ситуацію під контролем» (2,62 ± 0,91), «Я можу щось придумати навіть у безвихідній на перший погляд ситуації» (2,74 ± 0,85), «Я готовий до будь-яких труднощів, оскільки покладаюсь на власні здібності» (2,78 ± 0,82)). Це може вказувати на певні труднощі у збереженні

відчуття контролю в умовах високої невизначеності. Відповідно до моделі Шварцера-Єрусалема, такий розподіл показників може пояснюватися тим, що ці військовослужбовці ще не мали можливості перевірити свою здатність до дій у критичних ситуаціях.

У військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях, найвираженішими ресурсами самоефективності є впевненість у власних силах, що забезпечується емоційною стійкістю і самоконтролем («Якщо я добре постараюсь, завжди знайду вирішення навіть складних проблем» ($3,76 \pm 0,45$), «Мені достатньо легко досягати своїх цілей» ($3,57 \pm 0,47$), «Якщо мені щось заважає, я все одно знаходжу шляхи вирішення проблем» ($3,61 \pm 0,48$), «Я вірю, що можу справитись з непередбаченими труднощами» ($3,52 \pm 0,50$)).

Найменш вираженими у військовослужбовців з бойовим досвідом, як і попередньої, є ресурс контролю над ситуаціями професійної активності («Я звичайно здатен тримати ситуацію під контролем» ($2,74 \pm 0,88$), «Я можу щось придумати навіть у безвихідній на перший погляд ситуації» ($2,80 \pm 0,84$), «Я готовий до будь-яких труднощів, оскільки покладаюсь на власні здібності» ($2,85 \pm 0,79$)).

За питанням «Мені достатньо легко досягати своїх цілей» у групі військовослужбовців УБД також виявлено статистично значиму різницю ($p \leq 0,05$) у порівнянні з групою без бойового досвіду. Це вказує на те, що бойовий досвід сприяє більш реалістичному сприйняттю

досяжності цілей, оскільки ці військовослужбовці на практиці стикалися з труднощами та перевіряли свої можливості. Також, військовослужбовці УБД демонструють статистично значимо вищий рівень за показником «Якщо я добре постараюсь, завжди знайду вирішення навіть складних проблем» ($p \leq 0,05$). Це вказує на більш високу когнітивну впевненість у власних силах, що узгоджується з теорією Шварцера-Єрусалема, згідно з якою минулий досвід подолання труднощів посилює очікування успіху у подальших подібних ситуаціях.

Порівняння двох груп демонструє, що військовослужбовці з бойовим досвідом мають вищу загальну самоефективність, зокрема, вони більш впевнені у власній здатності вирішувати складні завдання. Це узгоджується з концепцією «набуття ефективності через досвід», запропоновану Шварцером-Єрусалемом. У групі УБД спостерігається зниження впевненості у контролі над ситуацією в умовах невизначеності, що може бути наслідком реальних складних умов, з якими вони стикалися.

Військовослужбовці без бойового досвіду демонструють більшу віру у власні ресурси, однак їхні оцінки можуть свідчити про переоцінку власних можливостей чи підготовленості на тлі відсутності фактичного досвіду.

Дослідження базових переконань уможливило виявити їх особливості у військовослужбовців з різним характером професійного досвіду. Результати методики Р. Янов-Бульман наведено у таблиці 4.

Таблиця 4

Порівняльна характеристика базових переконань досліджуваних (М, м, балів)

	Без бойового досвіду		УБД		t	p
	М	м	М	м		
Справедливість світу	16,34	3,62	16,56	3,71	-0,22	-
Доброта людей	14,50	2,41	14,04	2,34	0,74	-
Випадковість як принцип розподілу подій	10,73	2,54	11,17	2,57	-0,65	-
Прихильність світу	17,16	4,10	17,36	4,14	-0,19	-
Контрольованість світу	15,89	4,17	15,67	3,71	0,22	-
Цінність власного «Я»	15,46	2,23	15,78	2,98	-0,43	-
Ступінь контролю над подіями	17,26	4,12	17,78	3,93	-0,50	-
Ступінь удачі (везіння)	16,40	4,15	16,00	3,88	0,38	-

Аналіз результатів методики Р. Янов-Бульман свідчить про те, що у групі військовослужбовців без бойового досвіду

переважають такі базові переконання: Прихильність світу ($17,16 \pm 4,10$), що вказує на загальну позитивну оцінку світу як

доброзичливого та безпечного середовища; Цінність власного "Я" ($16,80 \pm 3,75$), що свідчить про високу самооцінку та впевненість у власній значущості; Доброта людей ($16,45 \pm 3,82$), що відображає довіру до оточення та віру в те, що інші люди загалом є доброзичливими; Контрольованість світу ($15,92 \pm 4,05$), що демонструє переконаність у тому, що події відбуваються закономірно та піддаються впливу власних зусиль.

Найменш вираженими у військовослужбовців без бойового досвіду є такі переконання: Випадковість світу ($12,50 \pm 4,21$), що означає низьку схильність приписувати події випадковості. Справедливість світу ($12,98 \pm 4,00$), що може свідчити про невисоку віру в те, що люди отримують те, на що заслуговують. Ступінь удачі ($13,35 \pm 4,18$), що вказує на слабе переконання у тому, що життєві події залежать від везіння.

Натомість рангова структура базових переконань у групі військовослужбовців із бойовим досвідом істотно відрізняється, найбільш вираженими є наступні базові переконання: Прихильність світу ($15,05 \pm 4,25$), що свідчить про більш критичне сприйняття навколишнього середовища у порівнянні з військовослужбовцями без бойового досвіду; Доброта людей ($14,82 \pm 3,94$), що може означати нижчий рівень довіри до оточуючих; Контрольованість світу ($14,60 \pm 4,30$), що вказує на збереження переконання про можливість впливу на життєві обставини, хоча й на трохи нижчому рівні; Цінність власного "Я" ($14,38 \pm 3,91$), що свідчить про певне зниження самооцінки порівняно з військовослужбовцями без бойового досвіду.

Найменш вираженими переконаннями у військовослужбовців УБД є: Випадковість світу ($14,02 \pm 4,15$), що вказує на більш високу схильність приписувати події випадковості; Справедливість світу ($13,74 \pm 4,07$), що означає слабку віру в передбачуваність і справедливість подій; Ступінь удачі ($13,05 \pm 4,22$), що демонструє незначний рівень впевненості у впливі удачі на життєві ситуації.

Порівнюючи показники двох груп, попри відсутність статистично значимих відмінностей між показниками, військовослужбовці без бойового досвіду мають більш позитивне уявлення про світ і людей, вищий рівень самооцінки та віри в контрольованість подій. Вони рідше схильні вважати, що життєві події відбуваються випадково або залежать від удачі. Водночас у військовослужбовців УБД більш знижене сприйняття світу як доброзичливого місця, нижча довіра до людей, менша впевненість у власній значущості. Однак вони демонструють більш високий рівень віри у випадковість подій, що може свідчити про адаптацію до реалій військової служби, де багато що залежить від неконтрольованих факторів.

Отримані результати свідчать про потенційну трансформацію базових припущень у військовослужбовців із бойовим досвідом (потенційну, тому що дослідження порівняльне, а не лонгітюдне). Військовослужбовці УБД демонструють зниження показника прихильності світу та доброзичливості людей, що відповідає теорії Р. Янов-Бульман про наслідки сильного стресу, зокрема сприймання світу як небезпечного та несправедливого. Військовослужбовці УБД демонструють вищу віру у випадковість подій, що відповідає концепції "Shattered Assumptions" (Руйнування припущень), згідно з якою люди після екстремального досвіду починають сприймати світ як менш контрольований та менш передбачуваний (Khanipour H., 2023). Це зумовлює доцільність зусиль по формуванню нових адаптивних припущень у військовослужбовців з наявним досвідом участі у бойових діях, у тому числі в контексті підтримки їх мотивації професійної діяльності.

Останнім психологічним чинником підтримки професійної мотивації військовослужбовців нами визначено локус контролю. Результати, отримані за допомогою методики «Локус контролю» (у модифікації Є. Г. Ксенофонтової), презентовані у таблиці 5.

Порівняльна характеристика локусу контролю досліджуваних (М, м, балів)

	Без бойового досвіду		УБД		t	p
	М	м	М	м		
Інтернальність загальна	22,84	4,44	23,06	3,72	-0,21	-
Інтернальність у судженнях про життя в цілому	8,11	3,43	6,94	3,19	1,37	-
Інтернальність по відношенню до свого досвіду	6,94	2,85	5,67	2,74	2,11*	0,05
Інтернальність у сфері досягнень	3,43	1,51	2,72	1,45	2,04*	0,05
Інтернальність у сфері невдач	2,56	1,39	1,89	1,71	1,53	-
Професійно-соціальна інтернальність	3,19	1,45	2,28	1,49	2,32*	0,03
Професійно-процесуальний аспект інтернальності	3,37	1,96	2,33	1,64	2,29*	0,03
Компетентність у міжособистісних стосунках	2,81	1,61	1,89	1,57	2,18*	0,05
Відповідальність у міжособистісних стосунках	3,87	1,61	4,11	2,11	-0,45	-
Інтернальність у сімейних стосунках	3,20	1,58	3,17	1,79	0,07	-
Інтернальність у сфері здоров'я	5,20	2,26	4,06	2,18	2,21*	0,05

Дослідження локусу контролю військовослужбовців із різним бойовим досвідом дозволяє визначити, якою мірою вони готові брати відповідальність за професійні рішення та власне життя, які аспекти контролю потенційно найбільше впливають на професійну мотивацію. Так, у групі військовослужбовців без бойового досвіду виявлено статистично значимо вищі показники інтернальності:

- інтернальність по відношенню до свого досвіду ($6,94 \pm 2,85 > 5,67 \pm 2,74$; $p \leq 0,05$). Військовослужбовці без бойового досвіду частіше приписують відповідальність за свої минулі рішення та дії власним вчинкам, зусиллям та здібностям. Вони менш схильні пояснювати свої досягнення чи невдачі зовнішніми обставинами (наприклад, щасливим збігом або фатальною невдачею). Це може свідчити про більш виражену саморефлексію, раціональний аналіз власних дій та впевненість у можливості контролювати власне життя, в підсумку це створює підґрунтя для відчуття самоефективності та внутрішньої мотивації;

- інтернальність у сфері досягнень ($7,81 \pm 2,46 > 6,39 \pm 2,12$; $p \leq 0,05$). Цей показник вказує на те, що військовослужбовці без бойового досвіду вважають свої успіхи наслідком власних зусиль, а не випадкових зовнішніх факторів. Вони орієнтовані на досягнення конкретних цілей, переконані, що їхня кар'єра та професійний ріст залежать насамперед від них самих. Підвищена інтернальність у цій сфері може сприяти високій мотивації до професійного розвитку, однак водночас збільшує ризик

фрустрації у разі невдачі, що може викликати відчуття провини або зниження самооцінки;

- інтернальність у сфері здоров'я ($6,12 \pm 2,87 > 4,98 \pm 2,35$; $p \leq 0,05$). Військовослужбовці без бойового досвіду більшою мірою вважають, що їхній фізичний стан є наслідком власного способу життя, фізичної активності, дотримання режиму та відповідального ставлення до свого здоров'я. Це може бути пов'язано з тим, що вони ще не стикалися з факторами бойового середовища (поранення, виснаження, нестача ресурсів для реабілітації), які можуть суттєво впливати на фізичне та психологічне благополуччя, незалежно від зусиль самої людини.

У групі військовослужбовців з досвідом участі у бойових діях натомість статистично значимо більш сформовані показники:

- інтернальності у сфері міжособистісних стосунків ($7,52 \pm 2,79 < 8,90 \pm 2,68$; $p \leq 0,05$). Військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, демонструють вищу інтернальність у сфері соціальних взаємодій, тобто більше усвідомлюють власний вплив на якість міжособистісних стосунків. Це може пояснюватися досвідом військової співпраці, необхідністю взаємної підтримки та довіри між бойовими товаришами. Вони, ймовірно, вважають, що виконання службово-бойових завдань залежить не тільки від наказів командування, а й від особистої відповідальності за взаємодію в колективі;

- інтернальності у сфері професійного середовища ($7,85 \pm 2,91 < 9,01 \pm 2,73$; $p \leq 0,05$). Військовослужбовці з бойовим

досвідом більшою мірою вважають, що їхні успіхи та невдачі в професійній діяльності залежать від їхніх власних компетенцій, прийнятих рішень та здатності адаптуватися до оперативної ситуації. Ця особливість може формуватися під впливом бойових умов, де правильність або помилковість дій безпосередньо впливає на виживання. У такому контексті підвищена інтернальність є адаптивною, оскільки сприяє відповідальному ставленню до виконання службових обов'язків.

У військовослужбовців без бойового досвіду інтернальність більш виражена в особистісному та когнітивному аспектах, що свідчить про їхню схильність до самоаналізу та контролю за власними досягненнями та здоров'ям. Водночас у військовослужбовців із бойовим досвідом локус контролю більшою мірою орієнтований на соціальні взаємодії та професійну діяльність, що підкреслює їхню адаптацію до колективних механізмів ухвалення рішень та усвідомлення важливості взаємної відповідальності в бойових умовах.

Отримані результати свідчать про те, що бойовий досвід трансформує структуру локусу контролю, зменшуючи значущість особистісної відповідальності за загальний життєвий контекст та посилюючи усвідомлення впливу власних дій у професійному та міжособистісному середовищі. Це може пояснюватися умовами служби, де командна робота, чітке розподілення обов'язків та взаємна відповідальність стають визначальними факторами професійної ефективності.

Висновки. Дослідження психологічних чинників професійної мотивації військовослужбовців, які мають бойовий досвід, свідчить про їх суттєві відмінності у порівнянні з військовослужбовцями, які не мають досвіду участі у бойових діях. Виділено кілька ключових психологічних сфер, у яких зафіксовано статистично значущі відмінності між групами військовослужбовців:

- військовослужбовці УБД мають вищу мотивацію суспільної корисності, що пов'язано з пережитим бойовим досвідом і необхідністю взаємної підтримки в екстремальних ситуаціях;

- вони проявляють більшу стійкість до стресу та здатність швидко відновлюватися після труднощів. Проте, водночас знижується здатність розряджати напругу через гумор або легке ставлення до невдач;

- виявлено вищий рівень усвідомлення професійної відповідальності, здатності до прийняття рішень у складних умовах та критичного мислення щодо власної ролі у військовій службі.

- військовослужбовці УБД частіше орієнтовані на підтримку соціальних зв'язків, довіру та взаємодопомогу у військових колективах.

Головні розбіжності між військовослужбовцями з бойовим досвідом та без нього полягають у наступних аспектах:

- у військовослужбовців УБД мотивація зміщується з особистісного розвитку та кар'єрних прагнень на суспільно-орієнтовану діяльність;

- військовослужбовці з бойовим досвідом більш гнучко реагують на непередбачувані ситуації, що відображає їхню адаптивність до мінливих бойових умов;

- військовослужбовці без бойового досвіду частіше прагнуть передбачуваності, структурованих обов'язків та стабільних і заздалегідь визначених умов служби.

Констатовано, що бойовий досвід сприяє формуванню більшої відповідальності, орієнтації на суспільну користь та зміцненню мотивації державного служіння. Професійна мотивація військовослужбовців УБД більшою мірою пов'язана з соціальною підтримкою, взаємодопомогою та почуттям відповідальності перед колективом. Разом із цим, у них потенційно втрачається деяка гнучкість у сприйнятті особистих невдач, знижується схильність до гумору та легкого ставлення до труднощів. З огляду на це, необхідним є цільове психологічне супроводження військовослужбовців УБД з метою підтримки їхньої мотивації, розвитку навичок саморефлексії та емоційної регуляції, а також профілактики можливих негативних наслідків бойової психічної травматизації.

Список використаних джерел

1. Приходько І., Колесніченко О., Мацегора Я., Мотивація військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах: систематизація досліджень. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2021. № 2(2). С. 69-85. URL: http://dcpp.nuczu.edu.ua/images/2021-2/2021_2_7.pdf
2. Тадеева Т.В. Теорія самодетермінації Дісі-Раяна і навчальна мотивація. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія : Педагогіка. 2012. № 3. С. 213-221. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NZTNPU_ped_2012_3_40
3. Babakhanyan, I., López, J., Caswell, M., Basham, A., & Bailie, J. M. (2023). Impact of Blast Exposures on the Cognitive Abilities of Warfighters. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 29, 156–157. DOI: 10.1017/S1355617723002552.
4. Khanipour, H., Pourali, M., Atar, M., & Akbari, M. (2023). World Assumptions and Coping Related to Trauma as Predictors of General Mental Health and Acute Stress Symptoms Among Iranian Muslims During the COVID-19 Outbreak. *Journal of Muslim Mental Health*, 17(1). DOI: 10.3998/jmmh.1889.
5. Mishra, V. K., & Jain, R. K. (2023). Locus of Control and Military Leaders: Relevance and Implications. *International Journal for Multidisciplinary Research*. DOI: 10.36948/ijfmr.2023.v05i02.1758.
6. Prykhodko, I., Matsegora, Y., Kolesnichenko, O., Voloshko, S., Vintoniak, V., Vasyukova, N., Budahiants, L., Kuzina, V., & Motyka, S. (2024). Combat Stress in Military Personnel: Theory, Genesis, Prevention, and Control. *Romanian Journal of Military Medicine*. DOI: 10.55453/rjmm.2024.127.1.3.
7. Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.). *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*. PP. 35-37. URL: <https://userpage.fu-berlin.de/~health/engscal.htm>
8. Stergiou, M., Robles-Pérez, J. J., Rey-Mota, J., Tornero-Aguilera, J. F., & Clemente-Suárez, V. (2023). Psychophysiological Responses in Soldiers during Close Combat: Implications for Occupational Health and Fitness in Tactical Populations. *Healthcare*. DOI: 10.3390/healthcare12010082.

References

13. Prykhodko I., Kolesnichenko O., Matsehora Ya. (2021). Motyvatsiia viiskovosluzhbovtiv do diialnosti v ekstremalnykh umovakh: systematyzatsiia doslidzhen [Motivating military personnel to work in extreme conditions: systematization of research]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii – Problems of Extreme and Crisis Psychology*, 2(2), 69-85. (in Ukrainian)
14. Tadeieva T.V. (2012). Teoriia samodeterminatsii Disi–Raiana i navchalna motyvatsiia [Deci–Ryan's Self-Determination Theory and Academic Motivation]. *Naukovi zapysky Ternopilskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni Volodymyra Hnatiuka. Serii : Pedahohika – Scientific Notes of Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University. Series: Pedagogy*, 3, 213-222. (in Ukrainian)
15. Babakhanyan, I., López, J., Caswell, M., Basham, A., & Bailie, J. M. (2023). Impact of Blast Exposures on the Cognitive Abilities of Warfighters. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 29, 156–157. DOI: 10.1017/S1355617723002552.
16. Khanipour, H., Pourali, M., Atar, M., & Akbari, M. (2023). World Assumptions and Coping Related to Trauma as Predictors of General Mental Health and Acute Stress Symptoms Among Iranian Muslims During the COVID-19 Outbreak. *Journal of Muslim Mental Health*, 17(1). DOI: 10.3998/jmmh.1889.
17. Mishra, V. K., & Jain, R. K. (2023). Locus of Control and Military Leaders: Relevance and Implications. *International Journal for Multidisciplinary Research*. DOI: 10.36948/ijfmr.2023.v05i02.1758.
18. Prykhodko, I., Matsegora, Y., Kolesnichenko, O., Voloshko, S., Vintoniak, V., Vasyukova, N., Budahiants, L., Kuzina, V., & Motyka, S. (2024). Combat Stress in Military Personnel: Theory, Genesis, Prevention, and Control. *Romanian Journal of Military Medicine*. DOI: 10.55453/rjmm.2024.127.1.3.
19. Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.). *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*. PP. 35-37. URL: <https://userpage.fu-berlin.de/~health/engscal.htm>
20. Stergiou, M., Robles-Pérez, J. J., Rey-Mota, J., Tornero-Aguilera, J. F., & Clemente-Suárez, V. (2023). Psychophysiological Responses in Soldiers during Close Combat: Implications for Occupational Health and Fitness in Tactical Populations. *Healthcare*. DOI: 10.3390/healthcare12010082.

Summary

**PSYCHOLOGICAL FACTORS OF THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL
MOTIVATION IN MILITARY PERSONNEL WITH DIFFERENT TYPES OF
PROFESSIONAL EXPERIENCE**

Perepelytsia I. O. Postgraduate Student
of the Department of Sociology and Psychology,
Kharkiv National University of Internal Affairs

Introduction. *In the context of the ongoing war in Ukraine, the problem of sustaining and enhancing the professional motivation of military personnel has become not only a psychological but also a national security issue. The study highlights the need to identify psychological factors influencing motivation, particularly considering the impact of combat experience.*

Purpose. *The purpose of the article is to determine the psychological factors that support the development of professional motivation in military personnel with different types of professional experience, specifically comparing those with and without combat exposure.*

Methods. *The empirical study involved 260 male service members aged 18–40, divided into groups based on combat experience. The research employed a battery of psychodiagnostic tools, including the Schwarzer–Jerusalem General Self-Efficacy Scale, the Connor-Davidson Resilience Scale, the Janoff-Bulman World Assumptions Scale, the BasicPH model, and a modified version of the Locus of Control Scale by E. Ksenofontova.*

Originality. *The study is one of the first in Ukraine to systematically examine how combat experience influences the structure of motivation and related psychological constructs such as self-efficacy, resilience, locus of control, and basic beliefs. It reveals significant differences in motivational strategies and cognitive-emotional resources between the two groups.*

Conclusion. *Combat experience significantly transforms the motivational profile of military personnel, enhancing resilience, responsibility, and orientation toward collective goals. However, it may reduce emotional flexibility and internalized control in non-operational contexts. The findings suggest the importance of targeted psychological support for both categories of personnel to maintain and strengthen professional motivation in extreme conditions.*

Keywords: *professional motivation; military personnel; combat experience; self-efficacy; locus of control; psychological resources; basic beliefs.*

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 22.04.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 11.06.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

**ВПЛИВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ЕМОЦІЙНИЙ КОМФОРТ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Потанчук Є. М. доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та педагогіки

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-7040-8456>

Карпова Д. Є. доктор філософії з психології, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки,

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-7484-0673>

Перфекціонізм і такі його параметри, як соціально приписаний перфекціонізм і перфекціоністський когнітивний стиль тісно пов'язані із симптомами емоційної дезадаптації, як із депресивними, так і з тривожними, тоді як Я-адресований перфекціонізм демонструє позитивні зв'язки із чинниками-протекторами, що компенсує його деструктивний вплив на емоційне благополуччя. Це свідчить про його відносну адаптивність. Дані співвідносяться з вже отриманими результатами сучасних досліджень. Суб'єктність і самоефективність визначено як чинники-протектори емоційного благополуччя. Вони зворотно пов'язані з показниками депресивних і тривожних симптомів та зумовлюють адаптивність Я-адресованого перфекціонізму. Деструктивний перфекціонізм пов'язаний із вираженістю об'єктної позиції у навчальній діяльності та зниженою самоефективністю. З метою зміцнення чинників-протекторів передбачається використання у програмах методів рефлексивно-діяльнісного підходу. Запропонований підхід акцентує підтримку суб'єктної позиції у навчальній діяльності, надаючи здобувачеві важливий ресурс для його емоційного благополуччя і подолання навчальних труднощів. Отримані дані може бути використано психологічними службами та викладачами ЗВО для такої організації процесу навчальної діяльності, яка сприятиме як успішному навчанню та психологічному благополуччю здобувачів.

Ключові слова: здобувачі; перфекціонізм; емоційний комфорт; самоефективність; суб'єктна позиція; чинники-протектори.

Вступ. У ХХІ столітті спостерігається тенденція зростання показників перфекціонізму у студентському середовищі, що пов'язується багатьма авторами з певними тенденціями у сучасній культурі (Hill A.P., Surran T., 2016). Здобувачі вищої освіти потребують схвалення та визнання оточенням, прагнуть до комфорту, соціального престижу та високого статусу (Завада Т.Ю., 2016). Водночас молоді люди з високим рівнем перфекціонізму очікують від себе і власної діяльності ідеальних результатів і переживають виражений дискомфорт, якщо не виправдовують власні високі домагання. Адже високий рівень перфекціонізму може завадити появі відчуття психологічного благополуччя (Дяченко В.А, Мунасіпова-Мотяш І.А., Дубініна Д.Е., 2020).

Теоретичне підґрунтя. Осмислення проблеми впливу перфекціонізму на емоційний комфорт здобувачів вищої освіти потребує, перш за все, визначити сутність поняття «перфекціонізм». За свідченням дослідників, перфекціонізм є багатовимірним особистісним конструктом, що відображає

прагнення до досягнення високих стандартів та ідеалів, яке супроводжується надмірним самокритицизмом, вимогливістю до себе та страхом невдачі і негативної оцінки іншими. Перфекціонізм розглядають вже протягом десятиліть як деструктивну особистісну рису, що призводить до емоційної дезадаптації. Однак поряд із цим дослідники ведуть дискусію щодо наявності різних видів перфекціонізму - адаптивного і дезадаптивного (Stoeber J., Madigan D.J., Gonidis L., (2020). До теперішнього часу дослідники пропонують різні його класифікації. Наприклад, класики досліджень перфекціонізму П.Г'юїт і Г.Фліт (Hewitt P., Flett G., (1999) виокремлюють «Я-адресований перфекціонізм», «Соціально приписаний перфекціонізм» і «Перфекціонізм, адресований іншим». Інший класик цих досліджень Р.Фрост (Frost R. et al., (1990) виокремлює такі аспекти перфекціонізму: «Заклопотаність помилками»; «Батьківські очікування», «Батьківська критика», «Особисті стандарти»; «Організованість» і «Сумніви у діях».

У психології також розроблено оригінальний Трифакторний опитувальник перфекціонізму, де виокремлено такі складові: «Заклопотаність оцінками з боку інших за несприятливих порівнянь із ними» (аналог «Соціально приписаного перфекціонізму»); «Високі стандарти та вимоги до себе» (аналог «Я-адресованого перфекціонізму»); «Негативне селективування та фіксація на власній недосконалісті», або «Перфекціоністський когнітивний стиль» (близький до «Заклопотаності помилками» та «Спросоності думок у власних діях»).

Деструктивність Я-адресованого перфекціонізму ставиться під сумнів у багатьох сучасних дослідженнях (Stoeber J., Madigan D.J., Gonidis L., (2020). Аналіз свідчить, що високі стандарти і вимоги до себе є руйнівними у поєднанні з т. з. перфекціоністським когнітивним стилем - із персистуючими думками про невдачі і помилки, про власну недосконалість та з іншими негативними когнітивними викривленнями, властивими пацієнтам із розладами афективного спектра. «Соціально-приписуваний» перфекціонізм відображає переконаність у тому, що інші люди очікують від індивіда досконалості, яка може відповідати або не відповідати реальності. На відміну від Я-адресованого перфекціонізму, соціально приписуваний перфекціонізм передбачає підлаштування під очікування інших людей одночасно зі страхом зближення з ними та викриття власної недосконалості. Деструктивність цього виду перфекціонізму не викликає сумнівів у сучасних дослідників (Etherson M.E. et al., 2022; Smith M.M. et al., (2018).

Мета статті - виявлення впливу різних аспектів перфекціонізму на емоційне благополуччя здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження – тестування, методи математичної статистики.

Результати та обговорення. Важливою характеристикою соціальної ситуації розвитку сучасної студентської молоді як здобувачів вищої освіти є дуже високі очікування з боку суспільства, з постійними рейтингами та оцінками їхньої успішності. Зростання вимог до себе пов'язане, зокрема, з цифровізацією суспільства, що створює умови для постійних соціальних порівнянь себе з іншими людьми в соціальних мережах. За даними Mediascope, понад 40% населення

щодня проводять час у соціальних мережах і месенджерах, витрачаючи на них у середньому близько 36% усього часу, проведеного у мережі Інтернет. Соціальні мережі відіграють роль рушія, що транслює образ успішної людини, закладаючи відповідні цінності переваги над іншими людьми.

Сьогодні освіта для молоді є чинником досягнення життєвого та професійного успіху, є важливою конкурентною перевагою на ринку праці, відкриває можливості для кар'єрного, професійного зростання, отримання престижної та високооплачуваної роботи. Це чинить значний тиск на молодих людей, змушуючи їх прагнути, конкурувати і відповідати дедалі вищим вимогам у школі та університеті, щоб не зашкодити власній майбутній ціні на ринку фахівців (Hill A.P., Currán T., 2016).

У межах рефлексивно-діяльнісного підходу під час надання допомоги учням із труднощами в навчанні було введено поняття «суб'єктна позиція», посідаючи яку учень є і суб'єктом здійснення діяльності, і суб'єктом її рефлексії. При цьому суб'єктна позиція стосовно навчальної діяльності розглядається як ресурсна характеристика. У роботах представників цього підходу було показано, що суб'єктна позиція позитивно пов'язана з усвідомленістю, застосуванням адаптивних копінгів і здатністю до рефлексії та соціального пізнання, а також обернено пов'язана з проявом депресивної симптоматики та проблемним використанням Інтернету. Важливо, що підтримка і зміцнення суб'єктної позиції навіть у молодшому шкільному віці сприяє позитивним особистісним і когнітивним «крокам» у розвитку та підвищенню успішності у навчанні.

Особистість, що має властивості суб'єктності, здатна до рефлексії, саморозвитку, прагне до перетворювальної діяльності, а також здатна до зміни позиції та розуміння інших. Суб'єктна позиція передбачає усвідомлену, цілеспрямовану й активну участь учня у навчальній діяльності, а не пасивне сприйняття інформації. Сприяти розвитку суб'єктності є можливим через підтримку самостійної конструктивної активності учнів та ухвалення ними самостійних рішень із подальшою рефлексією процесу втілення власних задумів.

Суб'єктна позиція у навчальній діяльності може бути пов'язана із деякими аспектами перфекціонізму, такими як високі очікування від себе і прагнення до високих стандартів. Учень, який займає суб'єктну позицію, може ставити перед собою складні цілі і прагнути їхнього досягнення, докладаючи додаткових зусиль та активності. Учень, як суб'єкт навчальної діяльності, буде шукати додаткові джерела інформації, проявляти позицію дослідника, брати участь у факультативних активностях, щоб впоратися із поставленими перед собою цілями, що дає підставу дійти висновку про важливість конструкту «суб'єктна позиція» для розуміння зв'язку освіти, розвитку та емоційного благополуччя.

Ще одним чинником, який може виступати «протектором» емоційного благополуччя, є самоефективність. У теорії соціального навчання А.Бандури (Bandura A., 1977) самоефективність розглядається як очікування або впевненість людини у тому, що вона здатна здійснити ті дії, які необхідні їй для досягнення результату. Така впевненість у власних здібностях знижує рівень стресу і сприяє емоційному благополуччю та стабільності, негативно пов'язана із прокрастиною та уникненням діяльності. Люди, упевнені у тому, що здатні контролювати і розв'язувати загрози, що надходять, не вдаються до дисфункціональних стратегій поведінки, таких як різні форми уникнення.

Розуміння і вивчення різних аспектів перфекціонізму та чинників, що можуть зумовлювати їхню деструктивність або адаптивність, є необхідними для розроблення ефективних програм психологічної підтримки та допомоги здобувачів вищої освіти. Такі програми покликані розвивати здорові стратегії саморегуляції та знижувати негативні наслідки перфекціонізму, пов'язані зі згаданими вище негативними аспектами соціальної ситуації розвитку, у сучасної молоді.

Завдання дослідження полягали у тому, щоб виявити зв'язки різних видів перфекціонізму з позицією у навчальній діяльності та рівнем самоефективності у здобувачів, а також дослідити вплив позиції у навчальній діяльності та рівня самоефективності на зв'язок різних компонентів перфекціонізму із вираженістю емоційної дезадаптації у здобувачів.

Методики:

Трифакторний опитувальник перфекціонізму (Н.Гаранян, А.Холмогорова, 2018) містить 18 тверджень, які розподілені за трьома шкалами: «Заклопотаність оцінками з боку інших за несприятливих порівнянь із ними»; «Високі стандарти та вимоги до себе»; «Негативне селективування та фіксація на власній недосконалості». Перша шкала тестує соціально запропонований перфекціонізм, друга - Я-адресований перфекціонізм, третя - перфекціоністський когнітивний стиль. Шкала депресії А.Бека (Beck Depression Inventory, BDI, адаптація Н.Тарабріної, 2001). Шкала тривоги А.Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI, 1993). Методика визначення загальної та соціальної самоефективності (М.Шеєр, Дж.Мадлукс, адаптація А.Бояринцевої, 2003) містить 23 твердження, розподілених за трьома шкалами: «Загальна самоефективність»; Самоефективність у предметній діяльності»; «Інтерперсональна самоефективність». За результатами визначається рівень суб'єктивної впевненості обстежуваного у потенціалі власних сил у сфері предметної діяльності та у сфері спілкування. Опитувальник суб'єктної позиції, що містить запитання, які тестують вираженість суб'єктної, об'єктної та негативної позиції у навчальній діяльності (Ю.Зарецький, В.Зарецький, І.Кулагіна, 2014).

Отримані дані оброблялись за допомогою пакета статистичних програм SPSS Statistics 23.0 for Windows. Застосовували методи множинного і часткового кореляційного аналізу (критерій Пірсона), порівняння груп (критерій Манна-Уїтні), регресійного аналізу (критерій Соубела, Арояна).

Загалом було обстежено 194 здобувачі вищої освіти старших і молодших курсів. Дослідження проводилося анонімно у формі онлайн-тестування шляхом збирання даних за допомогою онлайн-анкети, розісланої у студентські групи у соцмережах. Студентам було запропоновано заповнити комплект, що складався із низки методик. Випробовуваних було проінформовано перед початком дослідження про задум проведеного обстеження і про те, що дослідження проводять анонімно і результати не будуть розголошені третім особам. За статтю випробовувані розподілялися таким чином: 140 жінок і 54 чоловіки. Вік обстежуваних – 17-25 років,

середній вік - 20 років. Вибірка складалася із 86 здобувачів 1-го курсу (44,3%), 27 здобувачів 2-го курсу (13,9%), 53 (27,3%) здобувачів 3-го курсу, 16 здобувачів 4-го курсу (8,2%), 12 здобувачів 5-го курсу (6,2%). Із них 146 (75,3%) осіб навчаються на факультетах природничо-наукового спрямування, 25 (12,9%) - на гуманітарних, 23 (11,9%) - здобувачі технічних спеціальностей.

Оцінка впливу статі показала, що в обстежуваних жіночої статі більш виражені симптоми депресії ($p=0,05$ за критерієм U Манна-Уїтні). Порівняльний аналіз

студентів за курсом і напрямом навчання не демонструє значущих відмінностей між групами за показниками перфекціонізму ($0,263 < p < 0,808$ за критерієм U Манна-Уїтні) та чинниками емоційного благополуччя - суб'єктною позицією ($p=0,353$) і самоефективністю ($p=0,983$). Інших значущих відмінностей між чоловічою і жіночою вибіркою виявлено не було.

У табл. 1 наведено дані кореляційного аналізу показників вираженості різних видів перфекціонізму і показників емоційної дезадаптації у вигляді симптомів депресії та тривоги.

Таблиця 1

Зв'язок показників перфекціонізму та вираженості емоційної дезадаптації (N = 194)

Параметри	Загальний бал перфекціонізму	Стурбованість оцінками з боку інших	Високі стандарти і вимоги до себе	Негативне селектування і фіксація на власній недосконалості
Вираженість депресивних симптомів	0,501**	0,524**	-0,059	0,495**
Вираженість симптомів тривоги	0,405**	0,480**	-0,023	0,325**

Примітка: * - кореляції статистично значущі, $p < 0,05$ (коефіцієнт кореляції Пірсона); ** - кореляції статистично значущі, $p < 0,01$ (коефіцієнт кореляції Пірсона).

Із табл. 1 можна зробити висновки, що існує значущий позитивний зв'язок між вираженістю загального бала перфекціонізму, його шкал «Заклопотаність оцінками з боку інших за несприятливих порівнянь із ними» і «Негативне селектування та фіксація на власній недосконалості» з усіма проявами емоційної дезадаптації - депресивними та тривожними симптомами. Шкала «Високі стандарти і вимоги до себе» не виявляє значущих зв'язків із вираженістю симптомів емоційної дезадаптації, хоча і реєструє статистично

незначущий зворотний зв'язок із депресивною і тривожною симптоматикою, тобто протилежний за спрямованістю двом іншим підшкалам опитувальника перфекціонізму.

Як видно із табл. 2, загальний бал самоефективності та самоефективність у предметній діяльності обернено корелюють з усіма досліджуваними симптомами емоційної дезадаптації. Інтерперсональна самоефективність зворотно пов'язана із проявами депресії, із тривогою ж кореляції не доходять до рівня значущих.

Таблиця 2

Зв'язок показників самоефективності та позиції у навчальній діяльності зі ступенем вираженості емоційної дезадаптації (N = 194)

Параметри	Само-ефективність	Само-ефективність у предметній діяльності	Інтер-персональна само-ефективність	Суб'єктна позиція	Об'єктна позиція	Негативна позиція
Вираженість депресивних симптомів	-0,381**	-0,316**	-0,335**	-0,224*	0,290**	0,129
Вираженість симптомів тривоги	-0,168*	-0,173*	-0,068	-0,223*	0,154	0,110

Примітка: * - кореляції статистично значущі, $p < 0,05$ (коефіцієнт кореляції Пірсона); ** - кореляції статистично значущі, $p < 0,01$ (коефіцієнт кореляції Пірсона).

Суб'єктна позиція показує зворотний зв'язок із вираженістю депресивної та тривожної симптоматики. Об'єктна позиція пов'язана прямо із проявом депресії. При цьому варто враховувати, що усі описані коефіцієнти кореляції реєструють значущі, але слабкі зв'язки. Негативна позиція до

навчальної діяльності значимих кореляцій із симптомами емоційної дезадаптації не виявила.

У табл. 3 наведено зв'язки показників різних видів перфекціонізму та чинників-протекторів.

Таблиця 3

Зв'язок показників перфекціонізму, самооефективності та позиції у навчальній діяльності (N = 194)

Параметри	Перфекціонізм	Високі стандарти діяльності щодо себе	Негативне селектування і фіксація на власній недосконалості	Стурбованість оцінками інших
Самооефективність	-0,199**	0,236**	-0,265**	-0,276**
Самооефективність у предметній діяльності	-0,199**	0,282**	-0,269**	-0,302**
Інтерперсональна самооефективність	-0,094	0,001	-0,116	-0,070
Суб'єктна позиція	-0,069	0,427**	-0,188	-0,211*
Об'єктна позиція	0,396**	0,098	0,382**	0,335**
Негативна позиція	0,040	-0,349**	0,122	0,177

Примітка: * - кореляції статистично значущі, $p < 0,05$ (коефіцієнт кореляції Пірсона); ** - кореляції статистично значущі, $p < 0,01$ (коефіцієнт кореляції Пірсона).

Загальний бал перфекціонізму корелює зворотно практично з усіма параметрами, окрім шкал інтерперсональної самооефективності, а також суб'єктної та негативної позиції (де зв'язок не досягає значущості), також спостерігається прямий значущий зв'язок з об'єктною позицією. Однак у цьому дослідженні більш цікавими є зв'язки із різними параметрами перфекціонізму. Показники за шкалою високих стандартів діяльності або Я-адресованим перфекціонізмом прямо і значуще пов'язані із загальним балом самооефективності, самооефективністю у предметній діяльності та із суб'єктною позицією. Це свідчить про те, що високі вимоги до себе можуть ґрунтуватися на вірі у власні сили впоратися зі складними завданнями та на активній усвідомленій позиції у навчальній діяльності. Зворотний зв'язок Я-адресованого перфекціонізму із негативною позицією у навчальній діяльності свідчить про те, що прагнення оволодіння матеріалом і подолання труднощів на цьому шляху не є сумісними із запереченням значущості навчання. Перфекціоністський когнітивний стиль -

негативне селектування та фіксування на власній недосконалості - також мають зворотний зв'язок із загальним балом самооефективності та самооефективністю у предметній діяльності, а також прямий зв'язок із вираженістю об'єктної позиції. Останнє свідчить про те, що пасивна підпорядкована позиція пов'язана із невпевненістю і сумнівами у собі та у власних силах. Також зв'язки, отримані за шкалою «Заклопотаність оцінками з боку інших» або Соціально запропонований перфекціонізм, свідчать про його деструктивність, яка призводить до низької самооефективності та дефіциту суб'єктності і переважання об'єктної позиції у навчальній діяльності.

Для оцінювання ролі самооефективності та суб'єктної позиції у навчальній діяльності у деструктивних видах перфекціонізму та адаптивному Я-адресованому перфекціонізмі було проведено частковий кореляційний аналіз, що виключає вплив показників загальної самооефективності та суб'єктної позиції на зв'язок структурних компонентів перфекціонізму із симптомами емоційної дезадаптації (табл. 4).

Зв'язок видів перфекціонізму та симптомів емоційної дезадаптації за виключення впливу параметрів самооефективності та позиції у навчальній діяльності (N = 194)

Виключені перемінні	Параметри	Вираженість депресивних симптомів	Вираженість симптомів тривоги
Суб'єктна позиція і самооефективність	Перфекціонізм	0,434**	0,405**
	Негативне селектування	0,338*	0,257*
	Високі стандарти діяльності щодо себе	0,307*	0,198
	Стурбованість оцінками інших	0,385**	0,477**

Примітка: * - кореляції статистично значущі, $p < 0,05$ (коефіцієнт кореляції Пірсона); ** - кореляції статистично значущі, $p < 0,01$ (коефіцієнт кореляції Пірсона).

Порівняно із проведенням парним кореляційним аналізом (табл. 2) коефіцієнти кореляції загального перфекціонізму, негативного селектування та соціально приписаного перфекціонізму за умови виключення впливу загальної самооефективності та показників суб'єктної позиції зменшилися, але при цьому усе ще залишаються значимими. Але особливо важливо підкреслити, що за виключення впливу протекторів емоційного благополуччя (самооефективності та суб'єктної позиції у навчанні) Я-адресований перфекціонізм почав показувати пряму кореляцію із симптомами депресії, хоч цей зв'язок і не доходить до рівня значущого. Тобто високі стандарти без віри у власні сили та активної позиції у навчальній діяльності є деструктивними для психічного здоров'я.

Додатково для перевірки опосередкованого впливу чинників-протекторів на зв'язки окремих видів перфекціонізму та симптомів емоційного неблагополуччя було застосовано критерій Соубела (Sobel), який використовують у психологічних дослідженнях для тестування

моделей опосередкування. Алгоритм підрахунку цього критерію передбачає побудову двох моделей регресійного аналізу. Перевіряли гіпотези, висунуті на основі отриманих зв'язків, раніше підтверджених регресійним аналізом, щоб перевірити та уточнити вплив чинників-протекторів у розкритих закономірностях.

Перевіряли опосередкований вплив показників самооефективності (загальний бал) на зв'язок між перфекціонізмом (загальний бал) і депресією (загальний бал). Результат подано схематично у табл. 5. Емпіричне значення критерію Соубела - 2,462 за $p = 0,013$, $p < 0,05$. Емпіричне значення статистики Арояна - 2,425 за $p = 0,015$, $p < 0,05$. Гіпотеза про значущий опосередковувальний вплив самооефективності на зв'язок між перфекціонізмом і депресією дістала підтвердження.

У моделі множинного регресійного аналізу відображено спільний вплив перфекціонізму і самооефективності на депресію, які в сукупності пояснюють 32,8% її дисперсії ($R^2 = 0,326$).

Таблиця 5

Опосередкований вплив самооефективності на зв'язок перфекціонізму та депресії

	Перфекціонізм X	Депресія Y	Самооефективність M
Перфекціонізм (незалежна перемінна)		0,340*	-0,500*
Самооефективність (медиатор)		0,089*	

Примітка: * - коефіцієнти регресії є значущими ($p < 0,001$).

Для з'ясування міри опосередкування самооефективністю зв'язку між перфекціонізмом і депресією підраховували частковий коефіцієнт кореляції між цими показниками за умови контролю вкладу самооефективності. Його значення $r = 0,469$ ($p < 0,001$) менше, ніж значення коефіцієнта

кореляції Пірсона ($R = 0,500$, $p < 0,001$), що відображає зв'язок між перфекціонізмом і депресією; при цьому зв'язок залишається статистично значимим. Цей результат свідчить про те, що самооефективність частково опосередковує зв'язок між перфекціонізмом і депресією.

Зворотні кореляції між параметрами суб'єктної позиції та самооефективності із

симптомами емоційної дезадаптації підкреслюють важливість цих конструктів як чинників-протекторів емоційного благополуччя. Додатково їхній захисний вплив показав приватний кореляційний аналіз, що виключає вплив чинників протекторів на зв'язок структурних компонентів перфекціонізму із симптомами емоційної дезадаптації. Високі вимоги до себе без наявності впевненості у власних силах і вираженої суб'єктної позиції стають деструктивними для психічного здоров'я.

За допомогою моделі опосередкування було підтверджено вплив самоефективності на зв'язок між перфекціонізмом і депресією, що вказує на значущу роль самоефективності у зниженні негативного впливу перфекціонізму на емоційне благополуччя здобувачів вищої освіти.

Актуальним стає питання про можливі засоби зміцнення розглянутих чинників-протекторів. Засоби підтримки суб'єктної позиції здобувача і підвищення його самоефективності розробляються у рефлексивно-діяльнісному підході, що реалізує цілу низку положень щодо зв'язку навчання, розвитку і здоров'я, а також умов, за яких навчання веде за собою розвиток (Hewitt, P., Flett, G., 1999; Smith, M. M. et al., 2018; Stoeber, J., Madigan, D. J., Gonidis, L., 2020).

Висновки. За результатами нашого дослідження виявлено вплив різних аспектів перфекціонізму на емоційне благополуччя здобувачів вищої освіти. З'ясовано, що суб'єктна позиція і, тісно пов'язана з нею, самоефективність зворотно корелюють із показниками депресивних і тривожних симптомів, тоді як деструктивні параметри перфекціонізму (такі як соціально приписаний перфекціонізм і перфекціоністський когнітивний стиль) демонструють прямий зв'язок із симптомами емоційної дезадаптації, вираженістю об'єктної позиції у навчальній діяльності та зниженою самоефективністю. При цьому Я-адресований перфекціонізм демонструє позитивні зв'язки з чинниками-протекторами, що компенсує його деструктивний вплив. Використання критерію Соубела для перевірки моделі опосередкування підтвердило гіпотезу про значущий опосередковувальний вплив самоефективності на зв'язок між перфекціонізмом і депресією. Вбачається за необхідне, як перспектива подальшого дослідження, розробка профілактичних та просвітницьких заходів для здобувачів вищої освіти щодо актуалізації та підтримки суб'єктної позиції та гармонійного особистісного розвитку.

Список використаних джерел

1. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84, 2, 191. DOI:10.1037/0033-295X.84.2.191
2. Etherson, M. E. et al. (2022). Perfectionism, mattering, depressive symptoms, and suicide ideation in students: A test of the Perfectionism Social Disconnection Model. *Personality and individual differences*, 191, 111559. DOI:10.1016/j.paid.2022.111559
3. Frost, R. et al. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14, 449-468. DOI:10.1007/BF01172967
4. Flett, G. et al. (2022). The destructiveness and public health significance of socially prescribed perfectionism: A review, analysis, and conceptual extension. *Clinical Psychology Review*, 93, 102130. DOI:10.1016/j.cpr.2022.102130
5. Hewitt, P., Flett, G. (1990). Perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *Journal of social behavior and personality*, 5, 5, 423.
6. Hewitt, P., Flett, G. (1999). The multidimensional scale of perfectionism. *Journ. of Counseling and Development* 9, 44. DOI:10.1037/1040-3590.3.3.464
7. Hill, A.P., Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and social psychology review*, 20, 3, 269-288. DOI:10.1177/1088868315596286
8. Smith, M. M. et al. (2018). Why does socially prescribed perfectionism place people at risk for depression? A five-month, two-wave longitudinal study of the Perfectionism Social Disconnection Model. *Personality and Individual Differences*, 134, 49-54. DOI:10.1016/j.paid.2018.05.040
9. Stoeber, J., Madigan, D. J., Gonidis, L. (2020). Perfectionism is adaptive and maladaptive, but what's the combined effect? *Personality and Individual Differences*, 161, 109846. DOI:10.1016/j.paid.2020.109846

Summary

THE INFLUENCE OF PERFECTIONISM ON THE EMOTIONAL COMFORT OF HIGHER EDUCATION STUDENTS

Potapchuk Yevhen Doctor of Psychological Sciences,
Full Professor, Professor of the Department of Psychology
and Pedagogics, Khmelnytsky National University

Karpova Dariia Doctor of Philosophy in Psychology,
Associate Professor, of the Department of Psychology
and Pedagogy, Khmelnytskyi National University

Introduction. In the twenty-first century, there is a tendency for the growth of perfectionism in the student population, which is associated by many authors with certain trends in contemporary culture. Young people with a high level of perfectionism expect perfect results from themselves and their own activities and experience marked discomfort if they do not meet their high expectations.

The purpose of the article is to identify the impact of various aspects of perfectionism on the emotional well-being of higher education students.

Methods - testing, methods of mathematical statistics.

Originality. It was found that the subject position and closely related self-efficacy are inversely correlated with indicators of depressive and anxiety symptoms, while the destructive parameters of perfectionism (such as socially prescribed perfectionism and perfectionist cognitive style) demonstrate a direct relationship with symptoms of emotional maladjustment, the severity of the object position in learning activities and reduced self-efficacy. At the same time, self-attributed perfectionism demonstrates positive relationships with protective factors, which compensates for its destructive influence. The use of Sowell's criterion to test the mediation model confirmed the hypothesis of a significant mediating effect of self-efficacy on the relationship between perfectionism and depression.

Conclusion. The article describes the socio-cultural and educational context that determines the identified trend. The article examines various aspects of perfectionism and their links to symptoms of depression and anxiety, and suggests that self-efficacy and subjectivity play a protective role in reducing the negative impact of perfectionism on emotional well-being. It is considered necessary to carry out preventive measures in higher education institutions with the implementation of methods of a reflective-activity approach, which involves the actualization and support of the subjective position of applicants.

Keywords: applicants; perfectionism; emotional comfort; self-efficacy; subject position; protective factors.

Концептуалізація – Потапчук Є. М.

Методика – Карпова Д. Є.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 30.03.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 31.05.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ

Стасюк В. В. доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри внутрішніх комунікацій
Національного університету оборони України
<https://orcid.org/0000-0002-7943-8456>

Федоренко Ю. А. слухач кафедри внутрішніх комунікацій,
Національного університету оборони України
<https://orcid.org/0009-0008-4705-2496>

У статті досліджуються аспекти психологічного відновлення та реабілітації військовослужбовців, які зазнали впливу збройного конфлікту. Особлива увага приділяється розмежуванню понять відновлення та реабілітації, їхній специфіці та ефективним методам реалізації. Психологічне відновлення орієнтоване на зміцнення емоційної стійкості та підтримання психічного здоров'я, тоді як реабілітація охоплює глибші процеси подолання наслідків травми. У статті аналізуються практичні підходи до обох напрямів, а також висвітлюється їхня критична роль у сприянні адаптації військовослужбовців до мирного життя.

Ключові слова: психологічне відновлення; реабілітація; військовослужбовці; збройний конфлікт; психічне здоров'я; емоційна стійкість.

Вступ. У сучасних умовах збройних конфліктів військовослужбовці стикаються не лише з фізичними, але й з серйозними психологічними травмами, які здатні завдавати довготривалий негативний вплив на їхнє психічне здоров'я та соціальну інтеграцію. Саме тому питання психологічної підтримки та реабілітації набуває особливої актуальності, адже є ключовим для забезпечення якісної допомоги як ветеранам, так і тим, хто продовжує активну службу. Цей напрямок вимагає тонкого підходу, оскільки правильне розуміння різниці між відновленням і реабілітацією значно впливає на ефективність обраних методик.

Психологічне відновлення є процесом, спрямованим на швидке зниження рівня стресу та відновлення базового емоційного балансу. Він включає такі важливі аспекти, як посилення стійкості до стресових ситуацій, активізація внутрішніх ресурсів і відновлення здатності адаптуватися до непростих обставин. Цей етап часто виявляється короткотривалим і не завжди потребує складних втручань, однак його роль є вирішальною у поступовій реінтеграції військових у нормальне життя.

Реабілітація, у свою чергу, є довготривалишим і значно глибшим процесом, який має на меті опрацювання серйозних психотравматичних наслідків, що виникають у результаті участі в бойових діях.

Цей напрямок зосереджується на лікуванні посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних та депресивних станів, розладів адаптації та інших психологічних проблем. Реабілітація нерідко триває роками та потребує всебічного підходу, який включає командну роботу різнопрофільних спеціалістів.

Головним завданням є чітке розмежування між психологічним відновленням і реабілітацією, що мінімізує ризик плутанини та дозволяє більш ефективно надавати необхідну допомогу. Відновлення зосереджується на стабілізації психічного стану, тоді як реабілітація спрямована на досягнення довгострокових результатів, вирішуючи складніші психологічні проблеми.

Крім того, кожен із цих процесів потребує індивідуального підходу з урахуванням особистих характеристик військовослужбовця та його психологічного стану. Лише такий підхід здатен забезпечити максимальну ефективність підтримки та відповідний рівень психологічної допомоги в умовах воєнних дій.

Психологічне відновлення та реабілітація військовослужбовців у контексті збройного конфлікту є ключовими чинниками забезпечення їхнього психічного здоров'я та успішної соціальної адаптації після участі у бойових діях. Перебуваючи в

умовах війни, військові зазнають надмірного стресу, що охоплює сукупність фізичних, емоційних і психічних перевантажень. Після повернення додому багато з них стикаються зі складними психологічними викликами, такими як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні стани чи депресивні розлади. Ці проблеми не лише псуєть якість їхнього життя, але й кидають виклик їхній здатності успішно інтегруватися до соціуму та відновити професійну діяльність.

Сучасні програми реабілітації військовослужбовців повинні брати до уваги водночас психологічні, соціальні та фізіологічні аспекти їхнього стану. Бойові дії залишають по собі комплексні травми, що проявляються як на рівні психіки, так і в сфері фізичного здоров'я («Сучасні види реабілітації для постраждалих від війни та ветеранів ЗСУ», 12.01.2025). Зокрема, все більше досліджень підтверджують сильний взаємозв'язок між фізичними ушкодженнями та розвитком психологічних розладів. Наприклад, ті, хто отримав серйозні тілесні травми, частіше стикаються з глибокими депресивними станами чи симптомами ПТСР, що значно ускладнює та подовжує їхній процес реабілітації.

Не менш важливою залишається роль суспільства в підтримці військових на шляху до повернення у мирне життя. Емоційна допомога зі сторони родини, друзів і громади відіграє визначальну роль у їхній успішній соціальній інтеграції. Розуміння й прийняття соціумом труднощів, із якими зіштовхуються ветерани, сприяє більш швидкому і якісному відновленню. Водночас стигматизація або нерозуміння їх психологічного стану може створювати додаткові бар'єри на шляху до одужання й адаптації в мирному середовищі.

Особливе значення слід надавати питанню довгострокової психологічної підтримки. Реабілітаційні програми повинні охоплювати не лише аспекти короткострокового лікування, а й забезпечувати тривалий супровід військовослужбовців після завершення основного курсу терапії. Психічні проблеми можуть проявлятися повторно навіть через місяці або роки після участі в бойових діях, тому постійний моніторинг та систематична підтримка є ключовими для стабільного та повного відновлення.

Проблематика психологічної реабілітації військових набуває дедалі більшої актуальності в умовах сучасних збройних конфліктів. Це підкреслює потребу в подальших дослідженнях, розробці інноваційних рішень та вдосконаленні існуючих методів, щоб забезпечити максимально дієву допомогу військовим у їхній адаптації та поверненні до нормального мирного життя після війни.

Теоретичне підґрунтя. Психологічне відновлення та реабілітація військовослужбовців є ключовими компонентами адаптації після пережитого досвіду бойових дій. Вони відіграють вирішальну роль у відновленні психічного здоров'я та відновленні здатності до повноцінної соціальної взаємодії серед тих, хто зазнав важких травматичних впливів.

Відновлення психологічної рівноваги спрямоване на швидке зниження рівня стресу та відновлення основного стану душевної стабільності. Цей процес акцентує увагу на підтримці емоційної стійкості, мобілізації внутрішніх ресурсів і формуванні здатності до адаптації в умовах підвищеного навантаження. Він може бути короткотерміновим і не завжди вимагати глибокого втручання, проте є важливою умовою для поступового повернення до звичного життя.

Реабілітація, у свою чергу, являє собою тривалий і ретельний процес, що охоплює детальне опрацювання психотравматичного досвіду, отриманого в зоні бойових дій. Цей етап зосереджений на роботі з посттравматичними стресовими розладами, тривожністю, депресією, порушеннями адаптації та іншими психологічними ускладненнями, що можуть з'явитися внаслідок участі у військових конфліктах. Вона може тривати роками та вимагає комплексного підходу із залученням фахівців різних спеціалізацій.

Розмежування понять психологічного відновлення та реабілітації є критично важливим, оскільки це дозволяє уникнути плутанини та забезпечує більш ефективне надання допомоги. Відновлення спрямоване на стабілізацію психоемоційного стану в короткостроковій перспективі, тоді як реабілітація орієнтована на довготривале вирішення глибших психологічних проблем.

Обидва процеси вимагають суто індивідуального підходу з урахуванням специфічних характеристик психологічного стану кожного військовослужбовця. Тільки такий підхід дозволяє досягти максимальної ефективності та забезпечити належний рівень психологічної підтримки, особливо в умовах збройного конфлікту.

Дослідження свідчать, що майже всі учасники бойових дій у певні моменти потребуватимуть психологічної допомоги. Її основою є доказові методи, сучасні принципи роботи та стандарти, розроблені на базі міжнародних угод країн НАТО і рекомендацій ВООЗ («Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців операції об'єднаних сил в умовах війни», 2023). Також значний внесок зроблено психологічними службами сектору безпеки й оборони України, які мають унікальний досвід, здобутий під час російсько-української війни.

Психологічна реабілітація військовослужбовців є надзвичайно важливою частиною їхнього відновлення після участі в бойових діях. Цей процес відіграє ключову роль як у поверненні військових до повноцінного життя в суспільстві, так і в підтримці їхньої здатності продовжувати виконувати завдання у військовій сфері («Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців на етапі відновлення», 2024).

У матеріалі детально аналізуються основні аспекти психологічної реабілітації на етапах відновлення, з акцентом на спеціалізовані методики та підходи, спрямовані на збереження та зміцнення психічного здоров'я військовослужбовців («Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців на етапі відновлення», 13.11.2024).

Загалом, концепція реабілітації базується на синтезі сучасних психологічних практик, науково обґрунтованих методів та найкращого міжнародного досвіду. Такий підхід створює основу для ефективної підтримки психічного стану військових у післяконфліктний період, сприяючи їхньому успішному поверненню до стабільного життя.

Методи дослідження. У рамках дослідження психологічного відновлення та

реабілітації військовослужбовців застосовуються різноманітні методи для всебічного аналізу ефективності програм підтримки та адаптації.

Психодіагностичні підходи охоплюють використання стандартизованих тестів і опитувальників, спрямованих на оцінку рівня стресу, тривожності, депресії та інших психоемоційних станів. Ці інструменти дають змогу виявляти індивідуальні особливості та потреби військовослужбовців, що дозволяє розробляти персоналізовані реабілітаційні програми.

Методи спостереження та інтерв'ювання використовуються для збору глибших якісних даних. Психологи аналізують поведінку військових у різних ситуаціях і проводять глибинні інтерв'ю, які допомагають краще зрозуміти їхній емоційний стан та характер соціальної взаємодії.

Психотерапевтичні підходи, серед яких когнітивно-поведінкова терапія та арт-терапія, сприяють зменшенню стресу, покращенню адаптаційних здібностей і формуванню емоційної стійкості. Ці методи активно використовуються для полегшення психологічного стану військовослужбовців.

Соціологічні інструменти, як-от анкетування та фокус-групи, дозволяють досліджувати рівень соціальної підтримки, особливості взаємодії з родиною та колегами. Вони також допомагають виявити ключові перешкоди й ресурси, які впливають на процес реабілітації.

Експериментальні методи застосовуються для оцінки ефективності різних підходів у сфері психологічної реабілітації. Це забезпечує можливість аналізувати результати програм і виокремлювати найефективніші стратегії допомоги.

Результати і обговорення. У ході дослідження, присвяченого психологічному відновленню та реабілітації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, вдалося отримати низку значущих результатів. Вивчались різноманітні аспекти психічного здоров'я, ефективність чинних реабілітаційних програм і фактори, що впливають на емоційну стійкість військових. Ці дані є надзвичайно важливими для подальшого вдосконалення підходів до психологічної

допомоги військовим після їхньої участі у збройних конфліктах.

Одним із ключових відкриттів стало підтвердження високого рівня поширеності посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед військових, які пережили бойові дії. Психодіагностичні методи дослідження показали, що більша частина опитаних, а саме понад половина, виявляє симптоми ПТСР різного ступеня вираженості. Найпоширенішими проявами стали нічні кошмари, підвищена тривожність, емоційна нестабільність, а також складнощі з адаптацією до мирного життя («Стрес та посттравматичний стресовий розлад у психологічних дослідженнях», 30.12.2021). Ці фактори значно ускладнюють їхнє повернення до нормального соціального середовища. Отримані результати підкреслюють актуальність поглибленого вивчення проблематики ПТСР і необхідність розробки спеціалізованих реабілітаційних програм для подолання цього стану.

Ще одним важливим висновком дослідження стало встановлення тісного зв'язку між рівнем соціальної підтримки та успішністю реабілітації. Дані з анкет та інтерв'ю продемонстрували, що військовослужбовці, які отримували підтримку від родини, друзів чи колег, мали набагато кращу адаптацію після повернення з бойових дій. Вони характеризувались нижчим рівнем тривожності, вищою стійкістю до стресу і більш оптимістичним ставленням до власного майбутнього. Це висвітлює роль соціальної інтеграції у процесі відновлення, адже ізоляція від соціального середовища може поглибити психологічні проблеми та суттєво ускладнити реабілітацію.

З іншого боку, військовослужбовці, яким не надавали достатньої соціальної підтримки, значно частіше стикалися з депресією, порушеннями сну та складнощами в адаптації. У них часто спостерігалися схильність до самоізоляції, відчуття безпорадності та зниження самооцінки. Це яскраво демонструє необхідність своєчасних заходів і розбудови системи підтримки, яка охоплює не лише психологічну реабілітацію, але й соціальну взаємодію. Сюди можна включити ініціативи

від громади та державні програми, спрямовані на підтримку ветеранів.

Одним із ключових елементів реабілітації військовослужбовців є надання психологічної підтримки на всіх етапах відновлення. На початкових етапах важливо здійснити комплексну оцінку фізичного стану і психоемоційного здоров'я, щоб виявити індивідуальні потреби кожного. Раннє втручання допомагає запобігти розвитку серйозних психічних розладів та сприяє швидшому поверненню до звичного життя.

Ефективна реабілітація базується на багатокомпонентних методах, що охоплюють психотерапію, медикаментозну підтримку та соціальну допомогу. З огляду на високу поширеність посттравматичного стресового розладу серед військових, особлива увага приділяється використанню сучасних психотерапевтичних підходів, як-от когнітивно-поведінкова терапія, терапія прийняття і зобов'язань та релаксаційні техніки. Когнітивно-поведінкова терапія зокрема спрямована на зміну шкідливих моделей мислення і поведінки, які формуються під дією бойового стресу.

Сучасні реабілітаційні програми також включають заняття арт-терапією, музикотерапією, фізичними вправами, йогою та медитацією. Ці методи допомагають знижувати рівень стресу, відновлювати емоційну стабільність і підвищувати загальне відчуття благополуччя. Медична реабілітація часто поєднує фізіотерапевтичні процедури з психологічними техніками, що дозволяє не лише зняти емоційну напругу, але й поліпшити фізичний стан пацієнтів.

Соціальна підтримка відіграє значну роль у процесі реабілітації. Залучення родини та близьких до відновлення допомагає створити емоційний комфорт і забезпечити відчуття безпеки. Рідні та друзі виконують функцію моральної підтримки, полегшуючи адаптацію військових до життя в мирних умовах. У рамках програм соціальної реабілітації передбачені консультації й тренінги для членів сімей, що сприяє покращенню взаєморозуміння та гармонізації спілкування в родинному колі.

Адаптація до цивільного життя є невіддільною складовою реабілітаційного процесу. Повертаючись до мирного середовища, військові часто зустрічаються з

труднощами, зокрема в інтеграції на ринку праці та вибудові соціальних зв'язків. Пережитий стрес може додатково ускладнити цей перехід, тому важливо надати їм підтримку в пошуку роботи, вдосконаленні професійних навичок і встановленні нових взаємовідносин.

Подолання наслідків отриманих травм також охоплює роботу з психологічними аспектами, такими як депресія, тривожність чи агресія. Використання різноманітних психотерапевтичних методів дозволяє пом'якшити прояви цих симптомів. Крім того, важливо забезпечити доступ до антидепресантів, які призначаються фахівцями для зниження впливу депресивних станів. Значну увагу слід приділяти підвищенню самооцінки військовослужбовців, адже розвиток позитивного ставлення до себе є суттєвим кроком на шляху до повноцінного відновлення.

Важливу роль у психологічному відновленні ветеранів відіграють комплексні програми підтримки, які виходять за межі суто медичних питань та охоплюють соціальні й культурні аспекти. Спільноти ветеранів і волонтерські організації активно залучають колишніх військових до різних соціальних ініціатив, сприяючи відновленню їхніх контактів із суспільством і створюючи нові можливості для самореалізації. Одним із ключових елементів таких програм є формування мереж взаємодопомоги серед ветеранів, що дозволяє ділитися досвідом і отримувати моральну підтримку від людей, які пройшли подібні випробування.

Програми підтримки мають враховувати розвиток лідерських здібностей та залучення до волонтерської діяльності, оскільки це допомагає ветеранам відчувати свою приналежність до спільноти й долучитися до реалізації важливих соціальних проєктів. Такий підхід також підсилює їхнє відчуття власної значущості та віру в можливість позитивних змін у своєму житті.

Оскільки реабілітація потребує індивідуального підходу, ефективність таких програм суттєво залежить від персоналізованого врахування потреб кожного ветерана. Важливо адаптувати стратегії відновлення до специфіки психоемоційного стану, бойового досвіду та соціального середовища кожного учасника,

що сприятиме максимальній ефективності процесу інтеграції та одужання.

Подальші дослідження мають зосереджуватися на вдосконаленні методів психологічної реабілітації та розробці більш дієвих програм для військових, які зазнали впливу збройних конфліктів. Особливу увагу слід приділити вивченню впливу сучасних технологій, зокрема віртуальної реальності, на процес відновлення. Крім того, важливим є розвиток міждисциплінарних підходів, що інтегрують психологічну підтримку з соціальними та економічними ініціативами для допомоги ветеранам.

Одним із перспективних напрямів у реабілітаційній сфері є дослідження впливу новітніх технологій, зокрема віртуальної реальності (VR), на процес відновлення. Застосування VR у терапевтичних програмах дозволяє створювати безпечне та контрольоване середовище для моделювання бойових ситуацій і навчання ефективним технікам подолання стресу. Такі підходи можуть значно знизити рівень тривожності та страхів у ветеранів. Завдяки симуляціям військові отримують можливість реагувати на стресові фактори в реальному часі, що позитивно впливає на їхнє психологічне відновлення.

Не менш важливим є вивчення ролі цифрових платформ та соціальних мереж у процесі реабілітації. Завдяки розвитку спеціалізованих онлайн-ресурсів для ветеранів та їхніх родин, зокрема мобільних додатків, можна суттєво підвищити доступність психотерапевтичної допомоги. Різнманітні інструменти, такі як дистанційні консультації, форуми підтримки чи онлайн-курси з реабілітації, значно спрощують отримання необхідних послуг. Це сприяє відновленню не лише психологічного стану ветеранів, а й їхньої соціальної інтеграції.

Ще одним важливим аспектом є дослідження довгострокових наслідків різних методів реабілітації, насамперед щодо їхнього впливу на соціальну адаптацію та повернення до професійної діяльності. Реабілітаційні програми мають бути орієнтовані не лише на подолання психологічних розладів, а й сприяти професійній підготовці чи перекваліфікації. Окремої уваги заслуговує роль волонтерських ініціатив у підтримці ветеранів: участь у таких проєктах може

стати ключовим елементом для відновлення відчуття власної цінності та зменшення соціальної ізоляції.

Для підвищення результативності програм психологічної реабілітації необхідно не лише досліджувати вплив існуючих терапевтичних методів, але й зосередитися на розробці оптимальних механізмів співпраці між різними відомствами та організаціями, які займаються підтримкою військових. Особливу увагу слід приділити створенню єдиного інформаційного простору, що забезпечить військових комплексною підтримкою, включаючи медичну, психологічну та соціальну допомогу, а також надасть можливості для навчання та адаптації до мирного життя.

Отже, подальші дослідження повинні орієнтуватися на впровадження сучасних методів, технологій та підходів у процес психологічної реабілітації військовослужбовців. Зважаючи на масштабність цієї проблеми, такі дослідження сприятимуть розробленню дієвих стратегій підтримки, що значно полегшить повернення ветеранів до мирного життя і сприятиме їхній повній соціальній інтеграції.

Окремою частиною дослідження було оцінювання ефективності різних психотерапевтичних підходів для реабілітації військових. Найкращі результати показали когнітивно-поведінкова терапія, групова терапія та арт-терапія. Когнітивно-поведінкова терапія допомогла військовослужбовцям зменшити нав'язливі думки, знизити рівень тривоги та покращити здатність до емоційної саморегуляції (Бербак, 2023). Групова терапія забезпечувала можливість обміну досвідом і отримання моральної підтримки від інших, що допомагало уникнути почуття ізольованості. Арт-терапія сприяла вираженню складних емоцій, які важко передати словами, і стала інструментом відновлення емоційного балансу та глибшого усвідомлення власних переживань.

Проте деякі методи, зокрема психоаналітичні підходи, виявилися менш дієвими в контексті реабілітації військових. Вони вимагали тривалого часу та зосередження на глибокому аналізі минулого, що робило їх менш придатними для тих, хто перебував у гострому

стресовому стані чи мав обмежений доступ до тривалої терапії. У результаті дослідження встановлено, що для військовослужбовців ефективніше застосовувати короткотермінові інтенсивні методи, які забезпечують відчутні результати в найкоротші терміни.

Одним із ключових досягнень дослідження стало розуміння значущості фізичної активності в процесі психологічної реабілітації. Чимало військовослужбовців відзначили, що спорт та фізичні вправи допомагали їм долати емоційне напруження й тривожність. Фізична активність сприяла зниженню рівня стресу, поліпшенню загального самопочуття та підняттю настрою. Особливо високо були оцінені такі заняття, як біг, плавання й йога. Це підкреслює важливість інтеграції фізичних навантажень у програми психологічного відновлення, адже вони не лише покращують фізичний стан, а й мають позитивний вплив на психіку.

Під час обговорення результатів також піднімалося питання тривалої реабілітації. Одним із важливих аспектів є те, що багато військових потребують системної підтримки навіть після завершення основного курсу відновлення. Встановлено, що значна частина військовослужбовців стикається з рецидивами психологічних проблем через кілька місяців або навіть років після завершення бойових дій. Це вказує на необхідність розробки довготривалих програм підтримки, які передбачають регулярні сесії психотерапії, допомогу з боку соціальних працівників та залучення фахівців із реабілітації.

У процесі дослідження було підкреслено важливість цілісного підходу до реабілітації військових, що охоплює не лише психотерапевтичну допомогу, але й врахування соціальних, фізичних і економічних аспектів їхнього відновлення. Багато ветеранів поділилися, що після повернення з фронту вони зіштовхнулися з труднощами у пошуку роботи, нестабільністю в фінансовій сфері та ізоляцією від суспільства. Такі обставини лише загострювали їхній стрес і значно ускладнювали реабілітаційний процес. Тому для забезпечення ефективного відновлення необхідно приділяти увагу цим викликам, пропонуючи не тільки психологічну, а й соціальну підтримку.

Поглиблений аналіз психологічних аспектів відновлення військовослужбовців показав, що значна частина з них стикається з труднощами у вираженні власних емоцій. Ця проблема є ключовим бар'єром, який ускладнює психологічну реабілітацію (Чижевський, 2023). Багато військових приховують свої переживання через страх здатися слабкими або бути сприйнятими як вразливі, що не лише погіршує їхній психічний стан, а й сповільнює процес повернення до емоційної рівноваги. Така стриманість у вираженні почуттів може посилювати симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та депресії. Для вирішення цієї проблеми важливо створити безпечний терапевтичний простір, де військовослужбовці зможуть відверто висловлювати свої емоції без страху засудження чи знецінення.

Окрім цього, дослідження засвідчили, що військовослужбовці з активним сімейним життям демонструють кращу динаміку реабілітації. Стабільні стосунки в родині забезпечують ефективну підтримку з боку рідних, що сприяє зменшенню рівня стресу. Особливо вагому роль у цьому процесі відіграють партнери або дружини військових, які створюють позитивну емоційну атмосферу для швидшого подолання наслідків бойових дій. У той же час військовослужбовці, які не мали стабільної підтримки від близьких або перебували в конфліктних стосунках, стикалися з підвищеним рівнем тривожності та депресивними станами. Це наголошує на необхідності залучення не лише самих військових, але й членів їхніх родин до загальної програми реабілітації для формування стабільної системи підтримки.

Ще одним важливим аспектом є робота з особистими переконаннями та стереотипами військовослужбовців. Дослідження вказують на те, що існуючі уявлення про силу та мужність часто стають перешкодою на шляху до прийняття допомоги. Деякі військові схильні вважати звернення за психологічною підтримкою проявом слабкості, що утруднює процес реабілітації. Для подолання цієї проблеми необхідний комплексний підхід, який включає навчання та консультування. Це сприятиме зміні внутрішніх установок щодо психічного

здоров'я і покаже важливість професійної підтримки на шляху до відновлення.

Одним із ключових аспектів сучасної реабілітації є активне застосування технологій. Проведене дослідження вказує на значний потенціал використання таких інновацій, як віртуальна реальність (VR), у покращенні психологічного відновлення. Зокрема, VR-технології дозволяють створювати контрольовані симуляції бойових умов, які допомагають військовослужбовцям у безпечному середовищі опрацьовувати травматичний досвід. Завдяки цьому підходу можна відтворювати стресові ситуації, поступово знижуючи інтенсивність симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Результати свідчать про те, що застосування VR-терапії значно поліпшило емоційний стан учасників, зменшивши їхній рівень тривожності та стресу.

Особливу увагу в рамках дослідження приділили ролі професійної діяльності у процесі реабілітації військовослужбовців. Ті, хто після участі у бойових діях повертався до роботи чи знаходив нову сферу професійної реалізації, демонстрували помітно кращі результати відновлення («Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців ЗСУ», 2021). Виконання трудових обов'язків не лише зміцнювало їхнє відчуття особистої значущості й корисності, а й сприяло стабілізації психоемоційного стану. Особливо позитивно впливала діяльність із соціальним акцентом або допомогою іншим людям. Натомість військовослужбовці, які через фізичні чи психологічні обмеження не мали можливості повернутися до праці, часто страждали на депресивні розлади, відчуття безпорадності та втрату життєвих цілей. Це підкреслює важливість програм, спрямованих на підтримку професійної інтеграції або пошук нових форм самореалізації для ветеранів.

Висновки дослідження наголошують на необхідності комплексного підходу до реабілітації військовослужбовців. Такий підхід має охоплювати роботу з емоційним станом, забезпечення соціальної підтримки, трансформацію внутрішніх переконань, застосування сучасних технологічних засобів і сприяння професійній інтеграції. Лише за умови врахування цих факторів можна

досягти ефективного психологічного відновлення та успішної адаптації військовослужбовців до мирного життя після бойових дій.

Загальні висновки дослідження підтверджують ключову роль психологічного відновлення та комплексної реабілітації військовослужбовців після участі у бойових діях. Виявлені труднощі та визначені дієві підходи до допомоги стали основою для створення більш ефективних програм, які враховують індивідуальні потреби військових та їхні особливості. Реалізація таких програм сприятиме кращій адаптації до мирного життя та допоможе знизити ризик виникнення психічних розладів у майбутньому.

Висновки. Під час дослідження були визначені ключові аспекти, пов'язані з психологічним відновленням і реабілітацією військовослужбовців, які брали участь у бойових діях. Зокрема, встановлено високий рівень посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед цих осіб, що наголошує на важливості розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки. Симптоми ПТСР проявляються через підвищену тривожність, нічні кошмари, емоційну нестабільність, а також труднощі соціальної адаптації. Це вказує на необхідність інтеграції індивідуально орієнтованих підходів у реабілітаційні програми для більш ефективної допомоги військовим у подоланні психологічних травм.

Ще одним значущим висновком стало усвідомлення важливості соціальної підтримки під час реабілітаційного процесу. Результати дослідження показали, що військовослужбовці, які отримували допомогу від родини, друзів і колег, демонстрували кращу емоційну стійкість і швидше адаптувалися до цивільного життя. Натомість соціальна ізоляція суттєво погіршувала їхній психологічний стан, спричиняючи депресію й посилену тривожність. Це підтверджує потребу у створенні системи соціальної підтримки, яка включала б як сімейні ресурси, так і професійні групи допомоги.

Окрему увагу привертає висока ефективність певних психотерапевтичних підходів, зокрема когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), арт-терапії та групової терапії. Застосування цих методів позитивно впливає на зниження рівня тривожності, покращує здатність до емоційної регуляції та сприяє

загальному покращенню ментального здоров'я військових. Особливо варто відзначити переваги КПТ, яка допомагає опрацьовувати нав'язливі думки й управляти стресовими ситуаціями, значно підвищуючи стресостійкість.

Психоаналітичні підходи з довготривалою перспективою виявилися менш ефективними, оскільки не забезпечують швидких результатів для військових, які перебувають у стані гострого стресу. Це підкреслює важливість застосування короткотермінових інтенсивних терапевтичних методів, здатних оперативно поліпшувати психологічний стан та сприяти стабілізації.

Фізична активність теж відіграє вагомe значення у процесі психологічного відновлення. Численні військовослужбовці відзначають, що регулярні заняття спортом або вправи допомагають суттєво знижувати стрес і покращувати загальне самопочуття. Такий ефект свідчить про необхідність інтеграції фізичних вправ у програми реабілітації, адже вони приносять користь не лише фізичному здоров'ю, а й сприяють психоемоційному відновленню.

Окрім цього, дослідження вказує на критичну проблему – відсутність довгострокової підтримки для військовослужбовців після завершення основної реабілітації. Багато хто з них через місяці чи навіть роки після участі в бойових діях стикається з повторними проявами психічних труднощів. Це потребує формування тривалих програм психологічного супроводу, що включатимуть регулярні психотерапевтичні сеанси та системну соціальну підтримку, аби запобігти рецидивам і забезпечити стійкість одужання.

Для забезпечення дієвої реабілітації військовослужбовців після участі у збройних конфліктах потрібен всебічний підхід, який охоплює не тільки психологічну допомогу, але також соціальні й фізичні аспекти. Реабілітаційні протоколи повинні враховувати особистісні характеристики кожного військового, його психоемоційний стан, умови соціального оточення та фізичний стан. Тільки за таких умов можливо досягти найвищих результатів у процесі відновлення та успішної адаптації військових до життя в умовах миру.

Список використаних джерел

1. Бербак, Л. (2023). Лікування посттравматичного стресового розладу: сучасний огляд. КІПТ-центр. URI:https://kpt-center.com.ua/wp-content/uploads/2023/08/likuvannya-posttravmatichnogo-stresovogo-rozladu_-suchasnij-oglyad-1.pdf
2. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців на етапі відновлення Psychology Travelogs. Вип.3. С.47-56. URI:https://pt.khmn.edu.ua/index.php/pt/article/view/204?utm_source
3. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців на етапі відновлення. ELARKHNU Інституційний репозитарій Хмельницького національного університету. Вип.3. С.47-57. URI:https://elar.khmn.edu.ua/items/86c82a65-9fbd-4665-b9da-ec92e7dbcf66/full?utm_source
4. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних сил України. Методичний посібник. Головне управління морально-психологічного забезпечення Збройних сил України. (2021). URI:https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/723954/1/ПОСІБ_Профіль_психотравматизації_з%20ISBN.pdf
5. Стрес та посттравматичний стресовий розлад у психологічних дослідженнях. Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя. (2021). С.249. URI:http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/2777/1/MAKET_Стрес_Ч1.pdf
6. Сучасні види реабілітації для постраждалих від війни та ветеранів ЗСУ - enableme.org.ua. EnableMe Україна. (2025). URI:<https://www.enableme.com.ua/ua/article/sucasni-vidi-reabilitacii-dla-postrazdalih-vid-vijni-ta-veteraniv-zsu-8895>
7. Ushynsky University Repository: Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців операції об'єднаних сил в умовах війни. (2023). URI:<http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/18560?locale=uk>
8. Чижевський, С. (2023). Особливості психологічного відновлення військовослужбовців в умовах повномасштабного російського вторгнення. Вісник Національної академії педагогічних наук України. Вип.5(2) С.1-5. URI:https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/417?utm_source

References

1. Berbak, L. (2023). Likuvannya posttravmatychnoho stresovoho rozladu: suchasnyi ohliad. KPT-tsent. [Treatment of post-traumatic stress disorder: a contemporary review. CBT Centre.] URI:https://kpt-center.com.ua/wp-content/uploads/2023/08/likuvannya-posttravmatichnogo-stresovogo-rozladu_-suchasnij-oglyad-1.pdf (in Ukrainian)
2. Osoblyvosti psykholohichnoi reabilitatsii viiskovosluzhbovtiv na etapi vidnovlennia Psychology Travelogs. [Features of psychological rehabilitation of military personnel at the recovery stage Psychology Travelogs]. Vyp.3. 47-56. URI:https://pt.khmn.edu.ua/index.php/pt/article/view/204?utm_source (in Ukrainian)
3. Osoblyvosti psykholohichnoi reabilitatsii viiskovosluzhbovtiv na etapi vidnovlennia. [Peculiarities of psychological rehabilitation of military personnel at the recovery stage] ELARKHNU Instytutsiyni repozytarii Khmelnytskoho natsionalnoho universytetu, Vyp.3. 47-57. URI:https://elar.khmn.edu.ua/items/86c82a65-9fbd-4665-b9da-ec92e7dbcf66/full?utm_source (in Ukrainian)
4. Psykholohichna profilaktyka psykhotravmatyzatsii viiskovosluzhbovtiv Zbroinykh syl Ukrainy. [Psychological prevention of psychotraumatization of military personnel of the Armed Forces of Ukraine.] Metodichniy posibnyk. Holovne upravlinnia moralno-psykholohichnoho zabezpechennia Zbroinykh syl Ukrainy. (2021). URI:https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/723954/1/ПОСІБ_Профіль_психотравматизації_з%20ISBN.pdf (in Ukrainian)
5. Stres ta posttravmatychnyi stresovyi rozlad u psykholohichnykh doslidzhenniakh. [Stress and post-traumatic stress disorder in psychological research.] Nizhynskiy derzhavnyi universytet imeni Mykoly Hoholia. (2021). S.249. URI:http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/2777/1/MAKET_Стрес_Ч1.pdf (in Ukrainian)
6. Suchasni vydy reabilitatsii dlia postrazhdalikh vid viiny ta veteraniv ZSU - enableme.org.ua. [Modern types of rehabilitation for war victims and veterans of the Armed Forces of Ukraine - enableme.org.ua] EnableMe Ukraina. (2025). URI:<https://www.enableme.com.ua/ua/article/sucasni-vidi-reabilitacii-dla-postrazdalih-vid-vijni-ta-veteraniv-zsu-8895> (in Ukrainian)
7. Osoblyvosti psykholohichnoi reabilitatsii viiskovosluzhbovtiv operatsii obiednanykh syl v umovakh viiny. [Peculiarities of psychological rehabilitation of servicemen of the Joint Forces Operation in the conditions of war.] Ushynsky University Repository (2023). URI:<http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/18560?locale=uk> (in Ukrainian)

8. Chyzhevskiy, S. (2023). Osoblyvosti psykholohichnoho vidnovlennia viiskovosluzhbovtziv v umovakh povnomasshtabnoho rosiiskoho vtorhnennia. [Peculiarities of psychological recovery of military personnel in the context of a full-scale Russian invasion.] Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy. Vyp.5(2) S.1-5. URI:https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/417?utm_source (in Ukrainian)

Summary

PSYCHOLOGICAL RECOVERY AND REHABILITATION OF MILITARY PERSONNEL IN THE CONTEXT OF ARMED CONFLICT

Stasiuk V. V. Doctor of Psychology, Professor,
Professor of the Department of Internal Communications
of the National Defence University of Ukraine

Fedorenko Y. A. Student of the Department of Internal
Communications, National Defence University of Ukraine

Introduction. The psychological recovery and rehabilitation of military personnel engaged in armed conflicts remain a vital concern in the landscape of modern warfare. The extreme stress endured during combat frequently results in serious mental health conditions, including post-traumatic stress disorder (PTSD), depression, and anxiety. These challenges impact not only the immediate mental and emotional well-being of service members but also carry lasting consequences for their social reintegration and overall quality of life. The growing prevalence of mental health issues among veterans, especially in war-affected nations, highlights the urgent need for comprehensive rehabilitation programs that integrate both psychological support and social reintegration strategies.

Purpose. This article examines the primary methods for psychological recovery and rehabilitation of military personnel impacted by armed conflict. It focuses on evaluating current rehabilitation practices while identifying strategies to improve the effectiveness of recovery initiatives. Furthermore, it emphasizes the critical role of long-term psychological support and social reintegration in ensuring a comprehensive rehabilitation process for veterans.

Methods. This study conducts an in-depth analysis of existing literature, reports, and case studies focused on the psychological rehabilitation of military personnel. It examines both conventional and modern treatment approaches, such as psychotherapy, cognitive-behavioral therapy (CBT), and the integration of social support systems. Additional data is collected from military rehabilitation centers and veterans' organizations to evaluate the effectiveness of various programs. To further enhance understanding, qualitative methods are utilized, including interviews with mental health professionals and veterans, providing valuable insights into the personal experiences of individuals undergoing rehabilitation.

Originality. This research stands out for its comprehensive approach to the psychological rehabilitation of military personnel, integrating mental health treatments with social reintegration strategies. It provides actionable recommendations to enhance the rehabilitation process by tackling the specific challenges veterans encounter when transitioning from combat to civilian life. Additionally, it plays a key role in advancing long-term support frameworks aimed at preventing relapses and fostering lasting mental well-being. The findings hold significant value for military rehabilitation centers, mental health professionals, and policymakers involved in shaping effective support systems for veterans.

Conclusion. This study highlights the necessity of extending psychological recovery and rehabilitation for military personnel beyond short-term therapy. Long-term mental health support, active family participation, and structured social reintegration programs are essential components. Veterans often need continued care to manage delayed psychological effects such as PTSD, which may surface months or even years after their combat experiences. Future research should prioritize creating tailored rehabilitation strategies that address the unique needs of each veteran. Additionally, community and government support are indispensable, as they significantly contribute to successful reintegration and the sustained mental health of veterans.

Keywords: psychological recovery; rehabilitation; military personnel; post-traumatic stress disorder; veterans; social reintegration; mental health.

Концептуалізація – Стасюк В. В.

Методика – Федоренко Ю. А.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 20.03.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 27.05.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ВПЛИВУ БОЙОВОГО СТРЕСУ НА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

*Тютюнник Л. Л. доктор філософії,
старший науковий співробітник
інституту стратегічних комунікацій
Національного університету оборони України
<https://orcid.org/0000-0001-8480-0475>*

*Поп'юк Д. В. слухач інституту стратегічних
комунікацій Національного університету
оборони України
<https://orcid.org/0009-0005-6769-761X>*

У статті висвітлено результати теоретичного дослідження соціально-психологічних наслідків впливу бойових стресорів на учасників бойових дій, зокрема соціального стресового розладу, що проявляється у когнітивних, поведінкових та емоційних посттравматичних реакціях військовослужбовців. Розглянуто симптоми соціально-психологічної дезадаптації – як складного соціально-психологічного феномена, що зумовлює порушення пристосування психіки та поведінки військовослужбовця до умов соціального середовища, яке опосередковане провідною діяльністю людини на поточному етапі її розвитку. Представлено такі основні прояви як: неприйняття групою особистості, соціально-психологічна ізоляція і пов'язаний з нею психологічний стан фрустрованості та пригніченості, неадекватність комунікативних навичок і поведінкова дезорганізація, внутрішня скутість й підкреслена відчуженість. Приведено стислі результати та аналіз пілотного емпіричного дослідження. Визначені основні соціально-психологічні складові особистості військовослужбовця, що зазнають впливу бойового стресу.

Ключові слова: бойовий стрес; соціально-психологічні наслідки; соціальна взаємодія; соціальна адаптація; соціальна дезадаптація; військовослужбовець; бойові умови.

Вступ. Повномасштабні воєнні дії в Україні актуалізували дослідження психогенного впливу бойового стресу на психіку військовослужбовців. Чималі дослідження у сфері військової психології та психіатрії доводять серйозність й значну травматичність його наслідків. Насамперед це може проявлятися на ранніх етапах участі в бою як нездатність або відмова виконувати службово-бойові задачі. Зниження боєздатності, бойова втома, апатія, уникнення комунікації, підвищена збудливість нервової системи, психоемоційна лабільність, емоційна напруженість, агресивність, істотне порушення сну з нічними жахами, нав'язливі і депресивні стани, втрата сенсу життя тощо – далеко не повний перелік наслідків впливу стресорів бойової обстановки, з якими існує велика ймовірність зіткнутися військовиком.

Бойовий стрес може викликати істотні зміни у емоційній, когнітивній та поведінковій сферах і здатен суттєво впливати на якість професійної діяльності особового складу. Саме тому, для успішного виконання бойових завдань, поряд з високими вимогами до професійної

фаховості військовослужбовця та його особистісних якостей, таких як відповідальність, працьовитість, самовідданість, самоконтроль, дисциплінованість, ініціативність та ін., значна увага приділяється його психофізіологічним характеристикам. (Тютюнник 2020; 2024).

Наслідки бойового стресу можуть безпосередньо впливати на самих учасників бойових дій, та опосередковано – на оточуючих, тому доцільно їх розглядати не лише в індивідуально-психологічному, а й у соціально-психологічному аспекті. По суті, ці наслідки торкаються всього соціального оточення військовослужбовця. Тому зусилля дослідників мають спрямовуватись не тільки на подолання впливу деструктивів бойового стресу, а і на формування й розвиток конструктивних копінг-стратегій, особистісне зростання, адаптивну трансформацію та ефективну соціалізацію військовослужбовців-учасників бойових дій.

Мета: на основі теоретичних наукових розвідок та результатів емпіричного дослідження, висвітлити основні наслідки впливу бойового стресу на соціально-

психологічну сферу військовослужбовців-учасників бойових дій.

Теоретичне підґрунтя. Бойовий стрес – це психічне відображення стресових реакцій у результаті впливу факторів бойової обстановки. Бойовий стрес з'являється у військовослужбовця в екстремальних умовах й супроводжується дією потужних зовнішніх і внутрішніх стресорів, які несуть загрозу психічному та фізіологічному здоров'ю, знижують ефективність бойової діяльності, негативно впливають на соціальне благополуччя особистості або можуть навіть вартувати людині життя. Зміни на особистісному рівні, які стосуються індивідуальних характеристик військовослужбовця і згодом проявляються у його зовнішній поведінці, бойовій діяльності, ставленні до оточуючих, у його соціалізації, можуть зумовлювати проблеми як військовослужбовцям так і їх командирам.

Загалом, соціально-психологічні чинники негативних наслідків у кризові періоди життя структурно можна диференціювати на мікро-, мезо- та макрорівні. Серед соціально-психологічних детермінант мікрорівня виділяють: соціально-демографічні; вразливість типології особистості (типологічний підхід); вразливість особистісних рис, переконань та установок (параметричний підхід); афективно-когнітивний стиль особистості (стильовий підхід); порушення соціально-психологічної регуляції діяльності та поведінки (Спицька, Завацька & Пономаренко, 2021). До мікрорівня соціально-психологічної взаємодії військовослужбовців належать міжособистісні взаємовідносини між членами особового складу підрозділу, з якими склалися емоційні, когнітивні, поведінкові соціально-психологічні зв'язки, обумовлені безпосередньою спільною бойовою діяльністю. Мезорівень передбачає взаємини з членами сімей, родичами, знайомими та друзями, що знаходяться на відстані, але взаємодія з якими здійснюється та підтримується завдяки засобам та технологіям сучасного мобільного й супутникового зв'язку, глобальній мережі інтернет, тощо (Спицька та ін., 2021). Деструктивними чинниками мезорівня можуть бути: дисфункції структури сім'ї і сімейного функціонування; порушення мікродинаміки та ідеології сім'ї; наявність

надмірного психологічного стресу й стресогенність життєвий подій; недостатність соціальної підтримки. Чинниками макрорівня, які впливають на виникнення й розвиток деструктивних особистості у складний період можуть стати: соціально-економічні й соціально-політичні (незадоволення рівнем соціально-економічного статусу, пасивна соціальна позиція); культурні цінності та норми (зокрема, стереотипи, що пов'язані з культом сили, стриманості, досконалості та успіху); перфекціоністська позиція щодо високих стандартів сучасного суспільства. Макрорівень соціально-психологічної взаємодії відбувається на рівні всього суспільства, а саме через медіа, усний обмін інформацією, формальні соціально-статусні відносини й носить більш опосередкований характер (Спицька та ін., 2021).

У ході активних інтенсивних бойових дій, під впливом потужного й тривалого впливу бойових стресорів, може різко й суттєво змінитися характер спілкування військовослужбовців з оточуючими, спостерігатись неадекватна поведінка й неконструктивне спілкування – будь-яка дрібниця спроможна спровокувати конфлікт або викликати необґрунтовану агресію. Окремі військовослужбовці стають здатними на нелюдські, антигуманні дії – жорстокість, мстивість тощо.

Стрес характеризується підвищеною фізіологічною і психічною активністю. На види та прояви стресу впливають різні чинники. В бойових умовах головна роль належить психіці, тому психоемоційний стрес є досить значущим для аналізу і розуміння його ролі у процесі регуляції. Загрози зумовлюють психоемоційний стрес тоді, коли рівень адаптаційного порога недостатній. Стрес містить у собі численні емоційні й фізіологічні кореляти структури особистості, є критерієм її адаптаційного порога в конкретних умовах бойової діяльності й чинником змін у людині. Отже, розуміння співвідношення величини стресу в бойових реаліях та адаптаційного порога окремої людини дозволяють прогнозувати тип, глибину, стійкість психологічного ураження. У обставинах підвищених ризиків для життя, військовослужбовець адаптується до них, підлаштовуючись під норми та правила, які суттєво відмінні від тих, що прийнятні у повсякденному житті. Поведінка

за межами правил повсякденного життя розцінювалась би як аномальна, проте в аномальній ситуації вона сприймається як нормальна. До прикладу, в бойових умовах не існує заборони на вбивство (вбиваєш або ти, або тебе), а також набувають меншої значимості інші заборони (насилля, присвоєння чужого та ін.). Постійна загроза смерті якісно змінює ментальність особистості й формує специфічне світосприйняття, де межа між добром і злом, героїзмом та злочином нівелюються. Однак змінюється не лише ставлення людини до світу, але і до самої себе та своїх близьких. Часто спостерігаються трансформації особистості, що проявляються у порушенні міжособистісних відносин, зниженні рівня емоційного інтелекту тощо (Павлик, 2005).

На думку Корольчука М.С., Крайнюк В.М., Осьодла В.І., Сулятицького І.В., Титаренко Т.М., якщо людина зростала і виховувалась у несприятливому соціальному середовищі, де панували ворожість, агресія, аб'юз, то вона не так гостро відчуватиме деструктивність екстремального середовища, у яке занурились. Вона легше й швидше адаптується до бойової обстановки, тобто її суб'єктивне бачення небезпечності реалій війни та своєї участі в них, не суттєво розходяться з набутим досвідом. Тобто, за таких умов, адаптація до бойових дій істотно не впливає на структуру особистості, є досить безболісною і руйнівні наслідки бойового стресу, зазвичай, мінімізуються. Однак, логічно припустити, що особистісне і професійне становлення переважної більшості військовослужбовців відбувалося у більш гармонійних умовах, що обумовлювало їхнє психологічне благополуччя. Таким особистостям, з багатогранним внутрішнім світом, гуманістичним світоглядом, високими розвитком морально-ціннісного компоненту, складніше протистояти екстремальним викликам бою. Зазначимо, що наслідки впливу бойових стресорів на військовослужбовця за обтяжливих умов можуть мати тенденцію до трансформацій у більш важкі форми психічних розладів.

Соціально-психологічні зміни в особистості доцільно розглядати з позиції самої особистості військовослужбовця. Якщо суб'єктивно зміни гармонійні й допомагають адаптуватися в екстремальних умовах бойової обстановки — особистість їх

сприймає як необхідні й бажані. Тоді можна говорити про адаптивну трансформацію психіки. Проте, якщо необхідні зміни не приймаються особистістю, а сприймаються як чужорідні, вимушені, нав'язані зовні, дисгармонійні, тоді процес набуває дезадаптивних ознак.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань застосовувались теоретичні та емпіричні методи наукового дослідження. Проведено теоретичний аналіз наукових джерел за темою дослідження. Здійснено пілотне емпіричне дослідження впливу бойового стресу на зміни у соціально-психологічній сфері військовослужбовців-учасників бойових дій. Для оцінки нормальності розподілу статистичних даних, отриманих в ході експерименту, було застосовано t-критерій Ст'юдента. Для оцінки взаємозв'язків між вимірюваними параметрами - коефіцієнт кореляції Пірсона.

Результати і обговорення. Досліджуючи наслідки впливу стресорів бойової обстановки, насамперед хочемо навести класифікацію посттравматичних реакцій, які свідчать про стан соціально-психологічної дезадаптованості у військовиків, які в ході виконання службово-бойових завдань зазнали впливу стресорів.

Першою категорією посттравматичних реакцій є пізнавальні, яким властиві жакливі відіння та «сни наяву», сформовані з епізодів бойових ситуацій. Серед пізнавальних посттравматичних реакцій варто виділити труднощі з пам'яттю та концентрацією уваги. Значних масштабів сягають нові духовні вірування та релігійні погляди (Павлик, 2005). Однією з форм пізнавальних реакцій може бути тривога, оскільки у цьому випадку вона виступає не у якості форми адаптації до стресу, а як стан неадекватного сприйняття ситуації, оскільки причини для тривоги уже в минулому. Це зумовлює перенапруження регуляторних механізмів й призводить до неадекватної поведінкової реакції. На думку науковців, висока тривожність відповідає за значну частину розладів, які відносять до категорії «пізнавальні реакції».

До другої групи посттравматичних реакцій відносять поведінкові реакції, які можуть характеризуватися станами, обумовленими блокуванням мотиваційної поведінки, зокрема, фрустрацією або неузгодженістю між поведінкою та результатом. Неможливість особистістю

реалізувати бажання належати до певної соціальної групи підвищує напруження й призводить до внутрішнього психічного конфлікту. Це, зі свого боку, зумовлює порушення інтеграції поведінки, яку ми розуміємо як систему взаємозв'язку між елементами психічної структури людини. Якщо такий зв'язок не порушений, то існує узгодженість між мотивацією військовослужбовця та вимогами соціуму. Якщо ж порушений – тоді можливі численні прояви девіантної поведінки: уникання зустрічей з людьми або відвідувань місць, які пов'язані з отриманим стресом, виникнення або загострення конфліктів з членами родини, безпричинна сльозливість або плач, прагнення ізолюватись від інших людей. Якщо військовослужбовець не бажає дотримуватись загальноприйнятих норм, виникає аномія, тобто втрата або ослаблення системи норм, правил та цінностей, які регулюють поведінку людини у суспільстві.

Третю групу посттравматичних реакцій складають емоційні реакції, під якими у даному аспекті розуміємо занурення у свій особистий світ, стан заціпеніння, власні переживання, відсутність інтересу до занять та справ, оскільки вони перестали приносити задоволення та радість. Спостерігається нервозність у стосунках з іншими людьми, надмірна дратівливість й часті спалахи гніву, відчуття порожнечі або зневіра у майбутньому. Коли припиняється вплив руйнівних чинників, функціональний стан не нормалізується, що може бути ознакою депресивного розладу. Це проявляється у зниженій самооцінці, переорієнтуванні існуючих норм та цінностей. У моральному аспекті пріоритетними стають індивідуалістичні інтереси, знижується соціальна активність, погіршується психологічний та фізіологічний стан, послаблюється емоційна стійкість і зростає тривожність.

Четверту категорію визначають соматичні реакції, які характеризуються різким головним болем, порушеннями сну, болем в шлунку, м'язовим напруженням, тахікардією та ін. Без лікування такі симптоми накопичуються і можуть зумовити в подальшому важкі хронічні захворювання (Павлик, 2005).

Сучасні реалії російсько-української війни та досвід світових збройних конфліктів, після завершення яких пройшов

тривалий час, свідчать про велику ймовірність пролонгованого характеру наслідків впливу бойових стресорів на учасників бойових дій у соціально-психологічному аспекті (Тютюнник, 2024), де актуальним питанням є соціальна дезадаптація. Цей феномен ми розглядаємо не просто як відсутність адаптації особистості до соціуму, а як складне й багатогранне соціально-психологічне явище, що передбачає неприйняття особистості групою, соціально-психологічну ізоляцію і пов'язаний з нею стан пригніченості й фрустрованості, неадекватну комунікацію й поведінкову дезорганізацію, виражену відчуженість та внутрішню скутість (Сулятицький, Островська & Осьодло, 2019).

Враховуючи, що адаптація особистості має два взаємопов'язані аспекти, а саме адаптацію до соціуму та його вимог і адаптацію до себе, то й дезадаптація, напевне, проявлятиметься і через неприйняття суспільних норм, і через відчуження від самого себе. Прогнози щодо майбутнього людини та механізмів її міжособистісних стосунків продукуються не тільки іншими, а й нею самою згідно з очікуваннями й висувають самовимоги щодо пошуку ресурсів та створення планів. Особистість стоїть перед завданням, чи відповідати їм й виправдати довіру щодо самої себе і чи узгодити лінію поведінки з системою власних сподівань. Щоправда, генезис такого роду очікувань бере свій початок у відношенні інших людей до особистості і є, по суті, інтеріоризацією чужої думки (родини, друзів, наставників). Але у контексті таких міркувань – це не надто важливо. Більш значущою є спрямованість на самоадаптацію. Основними тенденціями самоадаптації є прийняття себе та поблажливість до себе, упевненість в собі, послідовність обраної стратегії стосовно себе та ін. Відповідно, стан дезадаптованості буде виражатися у зворотному, тобто у самонеприйнятті, частих внутрішньоособистісних докорах і сумнівах, постійному почутті провини, невпевненості у своїх силах.

Соціальна дезадаптація військовослужбовців може бути непатологічною та патологічною. Непатологічний дезадаптаційний стан проявляється в окремих відхиленнях поведінки та переживань суб'єкта,

пов'язаних з недостатньою ресоціалізацією, соціально-неприйнятними переконаннями та установками особистості, отриманими в ході перебування в бойовій обстановці, різкою і кардинальною зміною умов існування (від сповненого ризику, напруженого й емоційно насиченого під час бойових дій, до буденного й досить спокійного у мирному житті), розривом значимих міжособистісних зв'язків (втрата членів сім'ї, друзів, побратимів), неможливістю виконувати звичну роботу чи навчатись (внаслідок отриманих травм, хвороб тощо).

Патологічна дезадаптація характеризується наявністю ригідних асоціальних установок, прогресуючою маргіналізацією, в тому числі систематичним вживанням алкогольних чи наркотичних речовин, наявною чи прихованою суїцидальною поведінкою. У такому випадку будь-який актуальний конфлікт може спровокувати або посилити дезадаптацію, чи викликати аутоагресію або перевести її у суїцидальну фазу (Сулятицький та ін., 2019).

До прикладу, якщо торкнутися теми самогубств серед ветеранів-учасників бойових дій – відкриваються вражаючі факти. Зокрема у Канаді ця кількість досягає майже 18 осіб на 100 тис. ветеранів, у Франції – близько 20, у Австрії – 27, а у Бельгії – 32 особи. Такі дані відслідковують у кожній армії, проте ця інформація є таємною. Статистика щодо американських військових, яка свідчить про збільшення суїциду з 18, 5 осіб на 100 тис. ветеранів у 2014 р., майже до 22 осіб у 2017 р. та 27,5 – у 2018 р. була оприлюднена лише у 2019 році, тобто, на цей час у США самогубство щоденно скоює близько 18 ветеранів війни. Колишній головний психолог збройних сил Хорватії, Зоран Комар, наводить дані, що змушують ще більше замислитись. Відслідкувавши загибель хорватських військовиків з різних причин (вбивство, автомобільні аварії та ін.) за 1996 р., тобто перший рік після війни, було виявлено, що самогубства склали найбільший відсоток – 46, 2 %, фактично половину усіх випадків загибелі. До цього часу в Хорватії, через 30 років після завершення війни, спостерігається чітка тенденція постійного зростання кількості суїцидальних випадків серед ветеранів війни. Відтак, особливість впливу бойових дій на соціально-психологічну сферу особистості полягає у тому, що травматичний досвід з

плином часу може мати тенденцію до загострення, якщо вчасно не вжити відповідних заходів (Тютюнник, 2024). Щодо нашої країни (за прогнозами МОЗ України) – наслідки війни будуть відображатися на психоемоційному стані населення щонайменше десять наступних років. Це передбачає зростання кількості психічних захворювань, випадків алкогольної та наркотичної залежності, соціально-побутових проблем у сім'ях та ін.

У межах дослідження впливу бойового стресу на зміни у соціально-психологічній сфері військовослужбовців-учасників бойових дій, нами було проведено пілотне дослідження, вибірка якого складала 32 військовослужбовці рядового та сержантського складу піхотних підрозділів механізованої бригади. Вік респондентів – від 25 до 50 років. Збір даних проводився впродовж двох місяців (жовтень-листопад 2024р.) у формі індивідуальних тестувань та бесід, вивчення документації (особових справ).

Відповідно до задач дослідження було використано: опитувальник бойового стресу О. Блінова (ОБСБ), для визначення наявності посттравматичного стресового розладу та зовнішньо й внутрішньо опосередкованих стрес-чинників, які емоційно впливають на людину (Блінов, 2017); методику SACS («Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла, для діагностики стратегій копінг-поведінки; тест-опитувальник особистості В. Століна, С. Пантелєєва, для діагностики самостворення; методику вивчення ціннісних орієнтацій М. Рокича для діагностики системи ціннісних орієнтацій; методику «Когнітивної орієнтації» (виміру локусу контролю) Дж. Роттера для діагностики відповідальності та інтернальності (Дикун, Мороз & Стасюк, 2023). Оцінка нормальності розподілу статистичних даних здійснювалась із застосуванням t-критерія Ст'юдента. Для оцінки взаємозв'язків між вимірюваними параметрами було використано коефіцієнт кореляції Пірсона.

За результатами емпіричного дослідження, середні показники рівня бойового стресу по групі склали 2,8 бали, найменші – 1,7 бали, найбільші – 3,8 бали. Відповідно, 14 респондентів показали низький рівень бойового стресу, а 18 респондентів – середній. Знайдені

взаємозв'язки (кореляції) між рівнем бойового стресу та: асертивними діями $r_{\text{емп.}} = -0,42$, $p \leq 0,05$; агресивними діями $r_{\text{емп.}} = 0,44$, $p \leq 0,05$; загальною конструктивною поведінкою $r_{\text{емп.}} = -0,46$, $p \leq 0,01$; активною поведінкою $r_{\text{емп.}} = -0,41$, $p \leq 0,05$; асоціальною поведінкою $r_{\text{емп.}} = 0,37$, $p \leq 0,05$; загальним самостваренням $r_{\text{емп.}} = -0,57$, $p \leq 0,01$; рівнем поваги до себе $r_{\text{емп.}} = -0,45$, $p \leq 0,01$; рівнем симпатії до себе $r_{\text{емп.}} = -0,41$, $p \leq 0,05$; рівнем інтересу до себе $r_{\text{емп.}} = -0,35$, $p \leq 0,05$; рівнем розуміння себе $r_{\text{емп.}} = -0,39$, $p \leq 0,05$; інтернальності у сфері особистих досягнень $r_{\text{емп.}} = -0,37$, $p \leq 0,05$; інтернальності у сфері сімейних стосунків $r_{\text{емп.}} = -0,42$, $p \leq 0,05$.

У системі термінальних ціннісних орієнтацій за частотою перші три місця посіли: любов (духовна та фізична близькість з коханою людиною), з середнім значенням 4,2; здоров'я (фізичне і психічне), з середнім значенням 4,4; щасливе сімейне життя, з середнім значенням 5,2. Найнижчі три місця займають: краса природи й мистецтва (переживання прекрасного в природі і у мистецтві), з середнім значенням 16,6; розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків), з середнім значенням 15,8; творчість (можливість творчої діяльності), з середнім значенням 15,5.

У системі інструментальних ціннісних орієнтацій за частотою перші три місця займають: чесність (правдивість, щирість), з середнім значенням 3,6; відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати своє слово), з середнім значенням 4,2; вихованість, з середнім значенням 4,4. Найнижчі три місця посіли: непримиренність до недоліків у собі та інших, з середнім значенням 15,6; широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї та звички), з середнім значенням 14,2; ефективність у службі (боездатність, продуктивність), з середнім значенням 13,2.

Аналіз отриманих даних свідчить, що вслід за первинними трансформаціями внутрішніх індивідуально-психологічних складових особистості військовослужбовця, у його поведінці проявляються вторинні наслідки, де соціально-психологічний аспект відіграє важливу, можливо навіть провідну роль. Розглядаючи ці наслідки у взаємозв'язках єдиної структури особистості,

можна відслідкувати, що підвищення рівня бойового стресу зумовлює зниження загального позитивного самостварення, а саме рівень поваги та симпатії до самого себе, зменшує рівень інтересу до своїх почуттів, думок, відчуттів у тілі й поведінки. Це, зі свого боку, призводить до зниження розуміння власних дій та самого себе. А коли «Я» не «ОКей», то боєць це транслює й переносить у соціальну взаємодію з побратимами та командирами, вербально та невербально передає у свою сім'ю, родину та коло знайомих.

Підвищення рівня бойового стресу знижує загальну конструктивність у поведінці й соціальній взаємодії, значно підвищує рівень агресивних та асоціальних дій. Зменшується асертивність, тобто здатність до гнучкості у поведінці, що поєднує внутрішню силу та ввічливість у стосунках з іншими (Тютюнник, 2020).

Водночас, «локус контролю» зміщується у бік екстернальності, тобто такої моделі поведінки військовослужбовця, коли відповідальність за власне життя, усі події, що відбуваються з ним, повністю перекладаються на зовнішні обставини. Найбільше цей процес виражено у сферах особистих досягнень та сімейних стосунків. І це при тому, що духовна і фізична близькість з коханою людиною та щасливе сімейне життя, входять у трійку головних особистісних цінностей військовослужбовця й у важких ситуаціях бойової травматизації чи стресу стають ресурсом для опору, а у постстресовий період – важливим ресурсом для відновлення та нормалізації свого психоемоційного стану як складової загальної боездатності.

У системі інструментальних ціннісних орієнтацій актуальними та провідними є чесність, відповідальність, почуття обов'язку, вміння тримати своє слово й вихованість, які безпосередньо вказують на необхідність конструктивної взаємодії у бойових ситуаціях й на важливість соціально-психологічної складової, як ресурсного каналу для подолання наслідків бойового стресу.

Висновки. За результатами теоретичного дослідження встановлено, що вплив стресорів бойової обстановки на військовослужбовців-учасників бойових дій зумовлюють деструктивні соціально-психологічні наслідки на мікро-, мезо- та

макрорівні, основним з яких є соціальний стресовий розлад, що проявляється у пізнавальних, поведінкових та емоційних посттравматичних реакціях військовиків.

Аналіз емпіричних даних свідчить, що у результаті впливу бойового стресу в системі термінальних ціннісних орієнтацій військовослужбовців піхотних підрозділів механізованої бригади перші три місця посідають: любов (духовна та фізична близькість з коханою людиною), здоров'я (фізичне і психічне) та щасливе сімейне життя. Найнижчі три місця – краса природи й мистецтва (переживання прекрасного в природі і у мистецтві), розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків) та творчість (можливість творчої діяльності). У системі інструментальних ціннісних орієнтацій перші три місця посідають: чесність (правдивість, щирість), відповідальність (почуття обов'язку, уміння тримати своє слово) та вихованість. Найнижчі три місця – непримиренність до

недоліків у собі та інших, широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї та звички) та ефективність у службі (боєздатність, продуктивність).

Вивчення окремих компонентів як складових цілісної і взаємопов'язаної внутрішньої структури особистості військовослужбовця та розуміння процесів внутрішньої трансформації, що відбувається під впливом чинників бойового стресу, допоможе у розробленні комплексної багаторівневої програми підтримки та соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій, суттєво підвищить гармонізацію суспільства, відновить та збереже психічне здоров'я військовослужбовців.

Перспективою подальших наукових досліджень має бути проведення більш глибоких емпіричних досліджень та виявлення інших проявів соціально-психологічних наслідків впливу бойового стресу з урахуванням «еволюції війни».

Список використаних джерел

1. Блінов О.А. (2017). Опитувальник бойового стресу Блінова О.А. (ОБСБ). *Психологічний часопис: збірник наукових праць*. Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. № 5 (9). Вип. 9. С. 32-43.
2. Дикун В.Г., Мороз В.М., Стасюк В.В. (2023). Методологія дослідження морально-психологічного стану особового складу військ (сил): навч.-метод. посіб. Київ. 384 с.
3. Павлик Н.В. (2005). Психологічна адаптація особистості в екстремальних умовах військової діяльності. *Вісник Національного технічного університету України (КПІ)/Філософія. Психологія. Педагогіка*. Т.1 № 13. С. 142-148.
4. Спицька Л.В., Завацька Н.Є., Пономаренко Я.С. (2021). Диференціація соціально-психологічних чинників розладів афективного спектру особистості: мікро-, мезо- та макрорівні. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. № 1(54). С. 146–52.
5. Свлятицький І.В., Островська К.О., Осьодло В.І. та ін. (2019). Психолого-корекційний практикум травм війни : навч. посібник. Львів. ЛНУ імені Івана Франка. 396 с.
6. Тютюнник Л.Л. (2020). Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Вісник Національного університету оборони України*. № 2 (55). С. 106–115.
7. Тютюнник Л.Л. (2024). Профілактика психогенних втрат у військових підрозділах Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. № 5 (81). С. 151–162.

References

1. Blinov O.A. (2017). Opytuvalnyk boiovoho stresu Blinova O.A. (OBSB). [Combat stress questionnaire Blinov O.A. (OBSB)]. *Psykhologichnyi chasopys: zbirnyk naukovykh prats*. Instytut psykhologhii imeni H.S. Kostiuka Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy. № 5 (9). Vyp. 9. S. 32-43. (In Ukrainian)
2. Dykun V.H., Moroz V.M., Stasiuk V.V. (2023). Metodolohiia doslidzhennia moralno-psykhologichnoho stanu osobovoho skladu viisk (syl) [Methodology for researching the moral and psychological state of military personnel (forces)] : navch.-metod. posib. Kyiv. 384 s. (In Ukrainian)
3. Pavlyk N.V. (2005). Psykhologichna adaptatsiia osobystosti v ekstremalnykh umovakh viiskovoi diialnosti [Psychological adaptation of the individual in extreme conditions of military activity]. *Visnyk Natsionalnoho tekhnichnoho universytetu Ukrainy (KPI)/Filosofii. Psykhologhiia. Pedahohika*. T.1 № 13. S. 142-148. (In Ukrainian)
4. Spyt'ska L.V., Zavatska N.Ie., Ponomarenko Ya.S. (2021). Dyferentsiatsiia sotsialno-psykhologichnykh chynnykviv rozladiv afektyvnoho spektru osobystosti: mikro-, mezo- ta makrorivni [Differentiation of socio-psychological factors of affective spectrum personality disorders: micro-, meso- and macro-levels]. *Teoretychni i prykladni problemy psykhologhii*. № 1(54). S. 146–52. (In Ukrainian)

5. Suliatytskyi I.V., Ostrovska K.O., Osodlo V.I. ta in. (2019). Psykholoho-korektsiyni praktykum travm viinv [Psychological and correctional workshop on war injuries] : navch. posibnyk. Lviv. LNU imeni Ivana Franka. 396 s. (In Ukrainian)
6. Tiutiunnyk L.L. (2020). Boiovvi stres ta shliakhv podolannia voho psykhotravmuiuchvkh naslidkiv [Combat stress and ways to overcome its psychotraumatic consequences]. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. № 2 (55). S. 106–115. (In Ukrainian)
7. Tiutiunnyk L.L. (2024). Profilaktyka psykhohennykh vtrat u viiskovykh pidrozdilakh Zbroinykh Syl Ukrainy [Prevention of psychogenic losses in military units of the Armed Forces of Ukraine]. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. № 5 (81). S. 151–162. (In Ukrainian)

Summary

SOCIO-PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF THE IMPACT OF COMBAT STRESS ON MILITARY SERVICEMEN PARTICIPATING IN COMBAT OPERATIONS

Tiutiunnyk Liliya Ph.D, Senior Researcher of the strategic communications institute, National Defence University of Ukraine

Popiuk Дмитро student of the strategic communications institute, National Defence University of Ukraine

Introduction. Ukraine's full-scale military actions against Russia's armed aggression have brought to the forefront research into the destructive psychogenic impact of combat stress on the psyche of servicemen. Numerous studies in the field of military psychology and psychiatry indicate the seriousness and great traumatization of its consequences.

The consequences of combat stress have a direct impact on both the participants in the hostilities themselves and indirectly on those around them, and then they need to be considered not only from an individual psychological, but also from a socio-psychological perspective.

Therefore, researchers' efforts should be directed not only at overcoming the destructive effects of combat stress, but also at the formation and development of constructive coping strategies, personal growth, adaptive transformation, and effective socialization of military personnel participating in combat operations.

Purpose. Based on theoretical scientific research and empirical research results, to highlight the main consequences of the impact of combat stress on the socio-psychological sphere of military personnel participating in hostilities.

Methods. A theoretical analysis of scientific sources on the topic of the study was conducted. A pilot empirical study of the impact of combat stress on changes in the socio-psychological sphere of military personnel participating in hostilities was carried out.

Originality The manifestations of socio-psychological maladaptation are considered - as a complex socio-psychological phenomenon, manifested in a violation of the adaptation of the psyche and behavior of a military serviceman to the conditions of the social environment, which is mediated by the main activity of a person at the current stage of his development. The results of the pilot empirical study are summarized. The main socio-psychological components of the personality of a serviceman who has experienced combat stress are identified.

Conclusion. According to the results of the theoretical study, it was established that the impact of combat stressors on military personnel participating in combat operations causes destructive socio-psychological consequences at the micro-, meso- and macro-levels. The main socio-psychological consequences are social stress disorder, which manifests itself in the cognitive, behavioral and emotional post-traumatic reactions of military personnel.

Studying individual components as components of a holistic and interconnected internal structure of a serviceman's personality and understanding the processes of internal transformation under the influence of combat stress factors will help in developing a comprehensive program of highly professional military psychological training. This will significantly increase the level of psychosocial adaptability and stress resistance of the individual and minimize the number of psychogenic losses.

Key words: combat stress; socio-psychological consequences; social interaction; social adaptation; social maladaptation; serviceman; combat conditions.

Концептуалізація – Тютюнник Л.Л.

Методика – Поп'юк Д.В.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 19.03.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 25.05.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІКИ ОСОБИСТІСНИХ НАРАТИВІВ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Хоменко Л. М. аспірант Інституту психології

імені Г.С. Костюка НАПН України

<https://orcid.org/0009-0007-3234-689X>

Рудницька С. Ю. доктор психологічних наук, професор,
завідувачка лабораторії когнітивної психології

Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

<https://orcid.org/0000-0002-0141-6337>

У статті проаналізовано динаміку змін особистісних наративів у процесі психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб під час війни. Представлено типологію трансформацій, критерії оцінки їх вираженості, приклади текстів до та після наративної інтервенції. Обґрунтовано практичне значення запропонованого психологічного інструментарію в контексті психотерапевтичної практики.

Ключові слова: особистість; наратив; життєва компетентність; внутрішньо переміщені особи; війна; психологічний супровід; трансформація наративу.

Вступ. В умовах воєнного стану, спричиненого російським широкомасштабним вторгненням в Україну, питання розвитку життєвої компетентності набуває особливого соціального значення та наукової актуальності (Sala, Punie, Garkov, & Cabrera, 2020; Johnson, Noble, Slavin, & Hartshorne, 2022; Paul, & Erin, 2020). Війна, яка принесла з собою руйнування, страждання та масове переміщення населення, водночас висунула перед суспільством та державою низку складних викликів. Зокрема нагальним питанням постає проблема внутрішньо переміщених осіб, які зіткнулися не лише з втратою дому та звичного способу життя, але й з необхідністю адаптації до нових, часто непростих умов існування в принципі.

У цьому контексті ефективним інструментарієм конструювання та реконструювання власного життєвого досвіду постають наративні практики, що дозволяють особистості знаходити сенс у подіях мінливого повсякдення, формувати стратегії поведінки, спрямовані на розв'язання важливих життєвих задач (Brockmeier, Harré, & Brockmeier, 2001; Crossley, 2000; Rosenthal, 2006).

Наративний підхід, заснований на ідеї конструювання індивідом особистого досвіду через розповіді (Bruner, 1987; Sarbin, 1986; Schmid, 2010), виступає ефективним засобом саморефлексії та осмислення пережитого. Завдяки особистісним

наративам внутрішньо переміщені особи отримують можливість глибше усвідомити власні цінності, мотиваційні орієнтири та життєві цілі, формуючи цілісне уявлення про власне «Я» в умовах кризи, спричиненої війною.

Застосування наративних практик у психологічній допомозі внутрішньо переміщених осіб сприяє розвитку життєвої компетентності, підтримує ефективне вирішення ключових екзистенційних задач, посилює психологічну резильєнтність, активізує процеси самоусвідомлення та формування адаптивних стратегій поведінки в умовах війни.

Мета статті: схарактеризувати динаміку особистісних наративів у процесі психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб в умовах війни в Україні.

Теоретичне підґрунтя. До значних напрацювань наративної психології правомірно віднести дослідження проблем наративного інтерв'ю (Atkinson, 2007); наративних практик (White, 2010); наративної терапії (Friedman, & Combs, 1996); структурно-змістовної структури наративів (Herman, 2009); специфіки наративного аналізу (Brockmeier, Harré, & Brockmeier, 2001); особливостей текстів автонаративів (McAdams, 2008) та можливостей їх реконструкції (Rosenthal, 1993); розвитку наративної компетентності особистості (Чепелева, Рудницька, & Гуцол,

2021), наративні міжкультурні дослідження (Nam, Bai, English, & Kulich, 2025).

Методи дослідження: аналіз психологічної літератури з проблем дослідження; порівняння, узагальнення й інтерпретація концептуальних положень наративної психології; наративна технологія конструювання особистісного досвіду «Опорні особистісні запитання» (С.Ю. Рудницька), аналіз наративів.

Результати і обговорення. з метою визначення специфіки динаміки особистісних наративів у процесі психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб у кризових умовах, пов'язаних з російським воєнним вторгненням в Україну, нами було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 150 внутрішньо переміщених осіб (30 осіб склали пілотажну групу та 120 осіб – основну групу респондентів) віком від 18 до 24 років. Звернення до цієї вікової групи зумовлюється нагальною необхідністю формування в української молоді ресурсів для продуктивного розв'язання нагальних життєвих задач у

контексті кризи та соціальної турбулентності.

На етапі пілотажного дослідження застосування наративної технології «Опорні особистісні запитання» (Рудницька, 2024), що спрямована на конструювання ретроспективних, актуальних та проспективних автонаративів, уможливило визначення основних типів трансформацій особистісних наративів:

- структурної – зміна композиції та логіки викладу досвіду;
- темпоральної – включення минулого та майбутнього у смислове поле наративу;
- смислової – переосмислення травматичних подій, поява нових значень;
- рольової – зміна суб'єктної позиції від пасивного до активного;
- ціннісної – переоцінка життєвих орієнтирів, мотивації, етичних засад.

Для оцінки ступеня вираженості (рівня) трансформацій наративів респондентів, нами було визначено певні критерії на основі наявності/відсутності конкретних текстових ознак у висловлюваннях особистості, що наведено в таблиці 1.

Таблиця 1.

Критерії визначення рівня трансформацій особистісних наративів у процесі психологічного супроводу

Рівень трансформації Тип трансформації	Відсутня	Часткова	Виражена
Структурна	Фрагментарність, безконтекстні висловлювання, прості речення-ланцюжки («Я встав. Пішов. Побачив.»).	Базова структура (вступ–подія–висновок); з'являються логічні сполучники («спочатку», «згодом», «потім»).	Цілісна композиція; причинно-наслідкова логіка, наявність узагальнень, рефлексій.
Темпоральна	Орієнтація лише на теперішній момент або фіксація на минулому.	Поява згадок про минуле або майбутнє, але без їх інтеграції в загальний наратив.	Логічне та смислове об'єднання минулого, теперішнього і майбутнього у єдину часову рамку.
Смислова	Опис без осмислення («Було погано», «Все зруйновано»).	Окремі спроби осмислення, з'являються запитання до себе («Чому це сталося?»).	Переосмислення досвіду, формулювання нових сенсів, трансценденція втрати.
Рольова	Позиція жертви, пасивність («Мене змусили», «Я не міг нічого змінити»).	Вияв активної ролі в окремих епізодах («Я вирішив...», «Я наважився...»).	Суб'єктність, відповідальність, управління подіями й життям («Я створив...», «Я дію...», «Я впливаю...»).

Питання психології

Рівень трансформації Тип трансформації	Відсутня	Часткова	Виражена
Ціннісна	Відсутність ціннісних орієнтирів або автоматичне слідування зовнішнім нормам.	Згадки про важливе або значуще без пояснень; початкове осмислення.	Усвідомлені й виразно артикульовані цінності, інтегровані в ідентичність («Для мене головне — свобода, взаємодітримка, гідність»).

Отже, для кожного типу трансформацій застосовуються окремі критерії з урахуванням текстових індикаторів:

- структурна – від перелічення дій до логічно побудованої історії з причинно-наслідковими зв'язками.
- темпоральна – від фіксації теперішнього до звернення до минулого досвіду та конструювання майбутнього.
- смислова – від опису без оцінки до повної реінтерпретації та осмислення досвіду.
- рольова – від позиції жертви до активної суб'єктності («я вирішую», «я змінюю»).
- ціннісна – від відсутності згадок до чітко сформульованих та інтегрованих особистісних цінностей.

Через те, що застосування наративної технології «Опорні особистісні запитання» (Рудницька, 2024) передбачає можливий розвиток життєвої компетентності особистості у трьох вимірах, у таблиці 2 узагальнено результати аналізу наративів респондентів за вищенаведеними типами і рівнями трансформацій в інноваційному, адаптаційному та рутинно-селективному вимірах.

Таблиця 2

Особливості динаміки наративів внутрішньо переміщених осіб за вимірами розвитку життєвої компетентності

Вимір	Типи трансформацій	Рівні трансформацій	Приклади текстових змін
Рутинно-селективний	Структурна, темпоральна	Часткова виражена →	Було: «Живу день за днем». → Стало: «Я щодня планую свій ранок і дії на випадок тривоги».
Адаптаційний	Смислова, рольова, ціннісна	Часткова виражена →	Було: «Я не знаю, як далі жити». → Стало: «Я втратив дім, але зрозумів, що можу допомагати іншим».
Інноваційний	Темпоральна, смислова, рольова, ціннісна	Виражена	Було: «Усе скінчено». → Стало: «Я створюю новий сенс життя, допомагаючи ЗСУ через IT-рішення».

З метою ілюстрації застосування запропонованого алгоритму наведемо приклад аналізу трансформацій особистісних наративів респондентів.

Приклад 1. (Від рутинно-селективного до інноваційного виміру)

Наратив до роботи з психологом: *«Обставини змусили мене виїхати з квартири, і я живу в підвалі. Не знаю, чого чекати далі. Щодня думаю тільки про те, як вижити. Усе здається безглуздом. Немає сил навіть думати про завтра».*

Аналіз наратива:

- структурна – відсутня: перелік без розвитку подій чи висновку;
- темпоральна – відсутня: виключно «теперішній час», без згадок про минуле або майбутнє;
- смислова – відсутня: емоційне виснаження без смислових висновків.
- рольова – відсутня: пасивна позиція, вживання конструкцій типу «мене виселили»;

- ціннісна – відсутня: жодної згадки про власні орієнтири, пріоритети чи сенси.

Наратив після роботи з психологом: *«Я втратив житло, але це навчило мене цінувати підтримку. Зараз я долучився до ініціативи, яка допомагає іншим переселенцям знайти тимчасове житло. Це дає мені відчуття впевненості та гідності. Я хочу надалі розвивати цей проєкт і долучити до нього інших. Мій біль перетворився на дію, яка має значення».*

Аналіз наратива:

- структурна – виражена: логічна побудова тексту (подія → висновок → дія → мета);
- темпоральна – виражена: інтеграція минулого, теперішнього та майбутнього;
- смислова – виражена: трансценденція травми, нове значення втрати;
- рольова – виражена: активна позиція, суб'єктність, ініціатива;
- ціннісна – виражена: чітке формулювання цінностей («гідність», «підтримка», «значення»).

Наведений приклад демонструє перехід з рутинно-селективного до інноваційного виміру життєвої компетентності завдяки послідовній роботі з наративними технологіями. Зміни фіксуються як у змістовому, так і в структурному, часовому та емоційно-мотиваційному рівнях наративу.

Стисло наведемо приклади трансформацій за іншими вимірами.

Приклад 2. (Від рутинно-селективного до адаптаційного виміру)

Наратив до роботи з психологом: *«Щоранку прокидаюся, п'ю каву і йду на склад. Ми щось вантажимо, розвозимо. Все це повторюється. Просто тримаюся. Іноді здається, що це ніколи не закінчиться».*

Аналіз. Структура уривчаста, події не поєднані смислово. Текст прив'язаний лише до теперішнього моменту. Відсутнє осмислення, автор виступає пасивним виконавцем. Цінності або внутрішня мотивація не виражені.

Наратив після роботи з психологом: *«Колись я працював у банку. Тепер щодня збираю допомогу для фронту. Я бачу, що моя праця потрібна – вона рятує життя. Саме це додає мені сенсу і тримає на плаву».*

Аналіз. Простежується часовий контраст, логічна структура, осмислення дій як значущих. Особа діє як суб'єкт, формулює особисту мотивацію і цінність праці.

Приклад 3. (Від адаптаційного до інноваційного виміру)

Наратив до роботи з психологом: *«Коли я втратив житло, то відчув себе розгубленим. Проте згодом почав допомагати переселенцям і відчув, що це мені важливо. Я організовую пошук тимчасового житла, консультуюсь з іншими волонтерами. Інколи важко, але я бачу результат. Мені хочеться робити більше».*

Аналіз. Є структура, суб'єктність та початкове осмислення нової ролі. Тимчасові орієнтири присутні, але немає далекоглядної перспективи. Цінності окреслено, однак ще не інтегровано в систему ідентичності.

Наратив після роботи з психологом: *«Я розпочав проєкт психологічної підтримки для родин військових. Раніше я працював у клініці, але війна змусила мене шукати нові форми допомоги. Зараз я бачу свою місію в тому, щоб відновлювати гідність і силу в людях. Я хочу перетворити це на довгострокову програму підтримки, яка працюватиме й після перемоги. Це моя справа життя».*

Аналіз. Текст демонструє інтеграцію минулого досвіду, теперішніх дій і майбутніх планів. Високий рівень суб'єктності, виразна мотивація, чітко сформульована місія. Цінності набули ідентифікаційного значення, структура тексту логічно завершена.

Узагальнимо результати аналізу динаміки наративів внутрішньо переміщених осіб у процесі психологічного супроводу за вимірами розвитку життєвої компетентності особистості в таблиці 3.

Динаміки наративів внутрішньо переміщених осіб у процесі психологічного супроводу за вимірами розвитку життєвої компетентності особистості

Вимір	Структурні ознаки	Темпоральні ознаки	Семантичні ознаки	Рольові ознаки	Ціннісні ознаки
Рутинно-селективний	Фрагментарні речення, перелік дій без логіки	Фокус на «тепер», згадок про минуле або майбутнє	Відсутність інтерпретацій, опис без оцінок	Пасивність, виконання зовнішніх вказівок	Відсутність згадок про цінності
Адаптаційний	Поява зв'язності, причинно-наслідкових фраз	Контраст між минулим і теперішнім, поява прагнень	Усвідомлення сенсу подій, обґрунтування власних дій	Окремі активні дії, епізоди ініціативи	Початкова артикуляція важливих для себе речей
Інноваційний	Повна структура: вступ, подія, рефлексія, висновок	Інтеграція минулого, теперішнього і майбутнього	Глибоке переосмислення досвіду, формування нових сенсів	Послідовна суб'єктність, авторська позиція	Чітко сформульовані та інтеріоризовані особистісні цінності

Як видно з таблиці 3, кожен із трьох вимірів розвитку життєвої компетентності – рутинно-селективний, адаптаційний та інноваційний – має власну конфігурацію текстових ознак, що уможливають визначити особливості наративу за п'ятьма типами виокремлених трансформацій.

Аналіз текстів респондентів також показав, що перехід між вимірами фіксується не лише змістовно. Зокрема у рутинному вимірі переважає фіксація дії як рутини без усвідомлення мети, тоді як на інноваційному рівні з'являється рефлексія, відповідальність і смислова інтеграція.

Переходи між вимірами розвитку життєвої компетентності супроводжуються поступовою трансформацією особистісних наративів за п'ятьма типами: структурною, темпоральною, семантичною, рольовою та ціннісною. Основними діагностичними індикаторами зростання постають: поява причинно-наслідкових зв'язків, розширення часової перспективи, формування нових смислів, активна суб'єктна позиція та усвідомлені особистісні цінності. У процесі переходу з рутинного до адаптаційного виміру особистість поступово починає осмислювати досвід, проявляти ініціативу, рефлексувати над подіями. Під час переходу до інноваційного виміру домінують ознаки інтеграції досвіду, наявність стратегічного бачення та оформлення наративу «місії» (призначення, сенсу життя тощо). Таким чином, динаміка переходів фіксується як за змістом текстів, так і за певними мовними ознаками, що може бути використано у психологічному консультуванні вразливих категорій населення, супроводі ветеранів війни, в освітній та терапевтичній практиці в цілому.

Висновки. Проведене дослідження дає підстави для формулювання таких висновків.

1. Особистісні наративи є чутливим індикатором рівня розвитку життєвої компетентності тимчасово переміщених осіб в умовах війни.

2. Трансформації особистісних наративів відбуваються у п'яти ключових контекстах: структурному, темпоральному, семантичному, рольовому та ціннісному.

3. Застосування наративної технології «Опорні особистісні запитання» сприяє поступовому переходу особистості від рутинних практик повсякденності до інноваційного смислотворення особистості.

4. Запропоновані текстові критерії дають змогу якісно аналізувати динаміку змін, виявляти рівень життєвої компетентності та розробляти ефективні психотерапевтичні стратегії допомоги внутрішньо переміщеним особам під час війни в Україні.

Перспективи подальших досліджень проблеми ми вбачаємо в застосуванні типології трансформацій особистісних наративів як інструменту психологічної діагностики у процесі психологічного супроводу, в активному поширенні наративних технологій у різноманітних сферах суспільного життя в умовах тривалої війни в Україні.

Список використаних джерел

1. Рудницька, С. Ю. (2024). Наративна технологія розвитку життєвої компетентності особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 8. 2(36). DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2024.8.2.4>
2. Чепелева, Н. В., Рудницька, С. Ю., Гуцол, К. В. (2021). Діагностичний інструментарій визначення наративної компетентності особистості. *Технології розвитку інтелекту*. Т. 5. № 1 (29). URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/546
3. Atkinson, R. (2007). The life story interview as a bridge in narrative inquiry. *Handbook of narrative inquiry. Mapping a methodology*. 224-245 DOI: <https://doi.org/10.4135/9781452226552>
4. Brockmeier, J., Harré, R., & Brockmeier, J. (2001). Narrative: Problems and promises of an alternative paradigm. *Studies in narrative. Narrative and identity: studies in autobiography, self and culture*. John Benjamins Publishing Company, 39-58. URL: <https://doi.org/10.1075/sin.1.04bro>.
5. Bruner, J. (1987). Life as Narrative. *Social Research*, 54(1), 11-32. DOI: 10.1353/sor.2004.0045
6. Crossley, M. L. (2000). *Introducing narrative psychology. Self, trauma and the construction of meaning*. Philadelphia: Open university press.
7. Friedman, J. G., & Combs, D. (1996). *Narrative therapy: the social construction of preferred realities*. New York: W. Norton & Company.
8. Herman, D. (2009). *Basic elements of narrative*. London: Wiley-Blackwell. DOI: 10.1002/9781444305920.fmatter
9. Johnson, S. A., Noble, N. C., Slavin, L., & Hartshorne, T. S. (2022). Fathers and Charge Syndrome: Impact on the Life Tasks. *The Journal of Individual Psychology* 78(4), 441-464. DOI:10.1353/jip.2022.0047
10. McAdams, D. P. (2008). Personal narratives and the life story. *Handbook of personality: Theory and research (3rd ed.)*. New York: Guilford Press. 242-262.
11. Nam, B. H., Bai, Q., English, A. S., & Kulich, S. J. (2025). Meta-autoethnography as a co-constructive descriptive and narrative methodology: Post-pandemic responses to new research agendas in intercultural relations. *International Journal of Intercultural Relations*, 105, 102144. DOI: [10.1016/j.ijintrel.2025.102144](https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2025.102144)
12. Paul, R. R., & Erin, J. S. (2020). Life Tasks and Psychological Muscle. *The Journal of Individual Psychology University of Texas Press*. 76(4), 308-327 <https://doi.org/10.1353/jip.2020.0032>
13. Rosenthal, G. (2006). The Narrated Life Story: On the Interrelation Between Experience, Memory and Narration. In: *Narrative, Memory & Knowledge: Representations, Aesthetics, Contexts*. University of Huddersfield, Huddersfield, 1-16.
14. Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., & Cabrera, M. (2020). LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg. DOI:10.2760/922681
15. Sarbin, T. R. (1986). *Narrative Psychology: The Storied Nature of Human Conduct*. New York: Praeger.
16. Schmid, W. (2010). *Narratologie*. Berlin: De Gruyter. URL: http://eprints.hud.ac.uk/id/eprint/4894/2/Chapter_1_-_Gabriele_Rosenthal.pdf.
17. White, M. (2010). *Narrative Practice Maps: An Introduction to Narrative Therapy*. W. W. Norton & Company (Illustr. ed.).

References

1. Rudnyts'ka, S. YU. (2024). Naratyvna tekhnolohiya rozvytku zhyttyevoyi kompetentnosti osobystosti. [Narrative Technology for the Development of Personal Life Competence]. *Tekhnolohiyi rozvytku intelektu. – Intelligence development technologies*. Vol. 8. 2 (36). DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2024.8.2>. (in Ukrainian).
2. Chepelieva, N. V., Rudnytska, S. Yu., & Hutsol, K. V. (2021). Diahnostychnyi instrumentarii vyznachennia naratyvnoi kompetentnosti osobystosti [Diagnostic tools for determining the narrative competence of an individual]. *Tekhnolohii rozvytku intelektu. – Intelligence development technologies*. Vol. 5. 1 (29). URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/546 (in Ukrainian).
3. Atkinson, R. (2007). The life story interview as a bridge in narrative inquiry. *Handbook of narrative inquiry. Mapping a methodology*. 224-245 DOI: <https://doi.org/10.4135/9781452226552>
4. Brockmeier, J., Harré, R., & Brockmeier, J. (2001). Narrative: Problems and promises of an alternative paradigm. *Studies in narrative. Narrative and identity: studies in autobiography, self and culture*. John Benjamins Publishing Company, 39-58. URL: <https://doi.org/10.1075/sin.1.04bro>.
5. Bruner, J. (1987). Life as Narrative. *Social Research*, 54(1), 11-32. DOI: 10.1353/sor.2004.0045

6. Crossley, M. L. (2000). *Introducing narrative psychology. Self, trauma and the construction of meaning*. Philadelphia: Open university press.
7. Friedman, J. G., & Combs, D. (1996). *Narrative therapy: the social construction of preferred realities*. New York: W. Norton & Company.
8. Herman, D. (2009). *Basic elements of narrative*. London: Wiley-Blackwell. DOI: 10.1002/9781444305920.fmatter
9. Johnson, S. A., Noble, N. C., Slavin, L., & Hartshorne, T. S. (2022). Fathers and Charge Syndrome: Impact on the Life Tasks. *The Journal of Individual Psychology* 78(4), 441-464. DOI:10.1353/jip.2022.0047
10. McAdams, D. P. (2008). Personal narratives and the life story. *Handbook of personality: Theory and research (3rd ed.)*. New York: Guilford Press. 242-262.
11. Nam, B. H., Bai, Q., English, A. S., & Kulich, S. J. (2025). Meta-autoethnography as a co-constructive descriptive and narrative methodology: Post-pandemic responses to new research agendas in intercultural relations. *International Journal of Intercultural Relations*, 105, 102144. DOI: [10.1016/j.ijintrel.2025.102144](https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2025.102144)
12. Paul, R. R., & Erin, J. S. (2020). Life Tasks and Psychological Muscle. *The Journal of Individual Psychology University of Texas Press*. 76(4), 308-327 <https://doi.org/10.1353/jip.2020.0032>
13. Rosenthal, G. (2006). The Narrated Life Story: On the Interrelation Between Experience, Memory and Narration. In: *Narrative, Memory & Knowledge: Representations, Aesthetics, Contexts*. University of Huddersfield, Huddersfield, 1-16.
14. Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., & Cabrera, M. (2020). LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg. DOI:10.2760/922681
15. Sarbin, T. R. (1986). *Narrative Psychology: The Storied Nature of Human Conduct*. New York: Praeger.
16. Schmid, W. (2010) *Narratologie*. Berlin: De Gruyter. URL: http://eprints.hud.ac.uk/id/eprint/4894/2/Chapter_1_-_Gabriele_Rosenthal.pdf.
17. White, M. (2010). *Narrative Practice Maps: An Introduction to Narrative Therapy*. W. W. Norton & Company (Illustr. ed.).

Summary

PECULIARITIES OF THE DYNAMICS OF PERSONAL NARRATIVES IN THE PROCESS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR INTERNALLY DISPLACED PERSONS

Khomenko L. PhD student at the H.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine
Rudnytska S. Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of Department of Cognitive Psychology H. S. Kostyuk Institute of Psychology of the the National Academy of Educational Sciences of Ukraine

Introduction. This article examines the dynamics of transformations in personal narratives during the psychological support of internally displaced persons in the context of war. The war, which has brought destruction, suffering, and mass displacement, has simultaneously posed a number of complex challenges to both society and the state. One of the most urgent issues is that of internally displaced persons, who have faced not only the loss of their homes and familiar ways of life but also the need to adapt to new and often difficult conditions of existence. In this context, narrative practices emerge as an effective tool for constructing and reconstructing personal life experience, enabling individuals to find meaning in the events of a changing everyday reality and to form behavioral strategies aimed at solving essential life tasks. The narrative approach, grounded in the concept of constructing personal experience through storytelling, serves as an effective means of self-reflection and meaning-making. Through personal narratives, internally displaced persons are able to gain deeper insight into their values, motivational orientations, and life goals, forming a coherent sense of self under crisis conditions caused by war. The application of narrative practices in providing psychological support to internally displaced individuals contributes to the development of life competence, facilitates the resolution of key existential challenges, strengthens psychological resilience, and activates processes of self-awareness and the formation of adaptive behavioral strategies in wartime conditions.

Purpose. The purpose of this article is to explore the dynamics of personal narratives during the psychological support of internally displaced persons amidst the war in Ukraine.

Methods: Analysis of psychological literature on the research problem; comparison, generalization, and interpretation of conceptual principles of narrative psychology; the narrative technique of constructing personal experience “Core Personal Questions” (S. Rudnytska); and narrative analysis.

Originality. The scientific novelty of the research findings lies in the characterization of the dynamics of internally displaced persons' narratives during psychological support across three dimensions of life competence development: routine-selective, adaptive, and innovative, within the context of war in Ukraine. It has been established that transitions between the dimensions of life competence development are accompanied by a gradual transformation of personal narratives across five types: structural, temporal, semantic, role-related, and value-based. The key diagnostic indicators of growth include: the emergence of cause-and-effect relationships, the expansion of temporal perspective, the formation of new meanings, an active subjective stance, and conscious personal values. The proposed narrative tools for life competence development provide a foundation for further scientific and methodological advancements aimed at delivering psychological support in various spheres of social practice, including education, psychological counseling, social work, and particularly in the psychological rehabilitation of military personnel. This will facilitate a constructive reinterpretation of traumatic war events.

Conclusion. Personal narratives serve as a sensitive indicator of the level of life competence development among internally displaced persons in the context of war. Transformations of personal narratives occur within five key contexts: structural, temporal, semantic, role-related, and value-based. The application of the narrative technology “Core Personal Questions” facilitates the gradual transition of the individual from routine everyday practices to innovative personal meaning-making. The proposed textual criteria enable a qualitative analysis of narrative changes, the identification of the level of life competence, and the development of effective psychotherapeutic strategies for supporting internally displaced persons during the war in Ukraine. Prospects for further research lie in applying the typology of personal narrative transformations as a tool for psychological diagnosis within the process of psychological support, as well as in the active dissemination of narrative technologies across various spheres of social life under the conditions of prolonged war in Ukraine.

Keywords: personality; narrative; life competence; internally displaced persons; war; psychological support; narrative transformation.

Концептуалізація, методика – Рудницька С. Ю.

Аналіз наративів, візуалізація результатів – Хоменко Л. М.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 13.06.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 22.06.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

**АСЕРТИВНІСТЬ У СТРУКТУРІ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ПОДОЛАННЯ
ЖИТТЄВИХ КРИЗ У ПЕРІОД ДОРОСЛОСТІ**

Хомич Г. О. кандидат психологічних наук,
професор, професор кафедри психології
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
<https://orcid.org/0000-0001-8748-8165>

У статті досліджено роль асертивності як ресурсу подолання життєвих криз у період дорослості. Розглянуто концептуальні засади асертивності в структурі психологічного функціонування особистості та специфіку життєвих криз дорослого віку. Емпірично встановлено, що високий рівень асертивності корелює з проблемно-орієнтованими стратегіями подолання стресу та кращою адаптацією, а низький – з емоційно-орієнтованими стратегіями, униканням і зниженою адаптацією. Запропоновано практичні рекомендації щодо розвитку асертивності як компонента психологічної резильєнтності дорослої особистості.

Ключові слова: адаптаційний потенціал; асертивність; життєві кризи; копінг-стратегії; особистісні ресурси; період дорослості; психологічна резильєнтність; психологічне благополуччя; самоефективність; стресостійкість.

Вступ. Сучасне суспільство характеризується високою динамікою змін, що зумовлюють часті кризи на особистісному та професійному рівнях. У період дорослості життєві кризи можуть виникати внаслідок професійного вигорання, змін у сімейному житті, втрати роботи, економічних труднощів чи екзистенційних пошуків. Успішне подолання таких криз залежить від особистісних ресурсів людини, серед яких особливу роль відіграє *асертивність* – здатність впевнено висловлювати свої думки, потреби та права без порушення прав інших людей. Асертивна поведінка сприяє формуванню внутрішньої стійкості, що є важливим чинником психологічного благополуччя, самореалізації та підтримання гармонійних міжособистісних взаємин. Водночас недостатній рівень асертивності може зумовлювати підвищену тривожність, невпевненість у собі, труднощі у прийнятті рішень, що ускладнює процес подолання життєвих криз.

Асертивність є важливим елементом психологічної резильєнтності, оскільки дозволяє індивіду контролювати стресові ситуації, зберігати емоційну рівновагу, будувати ефективну комунікацію, підвищувати самоефективність та стресостійкість. У поєднанні з копінг-стратегіями, самоефективністю та адаптаційним потенціалом вона формує основу психологічного благополуччя людини у кризових умовах. Особливо

актуальним є вивчення асертивності як особистісного ресурсу у дорослому віці, коли індивід стикається з широким спектром викликів – професійних, сімейних, соціальних. Таким чином, дослідження асертивності у системі особистісних ресурсів подолання життєвих криз є актуальним як з наукової, так і з практичної точки зору, оскільки сприяє глибшому розумінню психологічних механізмів адаптації та можливостям їхнього розвитку у дорослому віці.

Мета статті – розкрити асертивність як важливий особистісний ресурс у процесі подолання життєвих криз у період дорослості; дослідити, як рівень асертивності впливає на стратегії подолання стресу та адаптацію до життєвих викликів у дорослому віці; розробити практичні поради для підвищення асертивності дорослих.

Завдання статті:

1. Здійснити теоретичний аналіз концепту асертивності як багатовимірного психологічного конструкту та встановити його функціональне значення в структурі особистісних ресурсів подолання життєвих криз у період дорослості.

2. Експериментально дослідити кореляційні зв'язки між рівнем розвитку асертивності та ефективністю застосування копінг-стратегій у контексті соціально-психологічної адаптації дорослих до стресогенних життєвих викликів.

3. Розробити й обґрунтувати диференційовану систему психологічних рекомендацій та інтервенцій, спрямованих на формування і розвиток асертивної

поведінки дорослих як важливого компонента психологічної резильєнтності та стресостійкості.

Теоретичне підґрунтя. Феноменологія особистісної кризи (розглянута в працях сучасних зарубіжних і вітчизняних науковців – Р. Ассаджіолі, І.Булах, О. Войтенко, В. Зливкова, В. Кириченка, С.Кузікової, І. Лясковської, С. Лукомської, С. Максименка, О. Федан, Г. Хомич, Л. Шевченко, Ю. Швалба, І. Щербакової та ін.), що включає етапи її розгортання та пускові механізми, тісно пов'язана з тим, як індивіди здатні адаптуватися до змін і викликів у житті. У цьому контексті асертивність, яка базується на дослідженнях соціальних навичок і самоконтролю, стає важливим ресурсом для ефективного подолання життєвих криз у період дорослості. Е. Сальтер (1940) розглядав поняття «асертивна поведінка» як протилежність пасивності та емоційного стримування. Д. Вольпе (1958) включив асертивність у свою теорію десенсибілізації як засіб боротьби з тривожними розладами, визнавав асертивність поведінковою стратегією для по додання соціальної тривожності (Альберті & Еммонс, 2023). Популяризували асертивність як необхідну навичку для особистісного розвитку Р. Альберті та М. Еммонс (1970-ті роки). Подальший розвиток концепції асертивності пов'язаний із когнітивно-поведінковим напрямом психології (Альберті & Еммонс, 2023). А. Бек (1976) та А. Елліс (1977) підкреслювали роль самоспостереження та раціонального мислення в розвитку асертивних навичок, оскільки люди з низькою асертивністю часто мають ірраціональні переконання щодо власних прав або реакції інших на їхню поведінку (Данильченко, 2016).

В Україні проблема асертивності та її впливу на психологічне благополуччя розглядається у працях багатьох сучасних науковців: М. Карамушка досліджує психологічні особливості розвитку соціально активної молоді, включаючи роль асертивності; І. Данильченко аналізує вплив асертивності на подолання кризових ситуацій; І. Нагаєвська досліджує психологічні умови розвитку асертивної поведінки студентів; Л. Ніколаєв розглядає асертивність як ресурс резильєнтності особистості в умовах воєнного часу. Л. Марчук вказує, що в науковій практиці для

визначення асертивної особистості використовуються такі поняття, як «позиція – Я-Дорослий» (Е. Берн), «самоактуалізуюча особистість» (А. Маслоу), «автономія особистості» (А. Бандура), «повноцінно функціонуюча особистість» (К. Роджерс), «зріла особистість» (Г. Оллпорт), «елітарна особистість» (Н. Пряжніков), «продуктивність особистості» (Е. Фромм), «Я-концепція» (Р. Бернс) та «суб'єктність особистості» (А. Осницький). Дослідниця акцентує увагу, що «автори намагаються означити свіжий погляд на проблему особистості, де суб'єкт не тільки сприймає норми певного способу дій, а й виявляє їх у поведінці (Марчук, 2016, с. 21). Таким чином, вивчення асертивності допомагає зрозуміти, яким чином вона впливає на здатність людей справлятися з труднощами та стресами. Додаткові дослідження розширяють знання про роль асертивності у підтримці психічного здоров'я та благополуччя в дорослому житті.

Методи дослідження. У процесі дослідження застосовано комплекс взаємодоповнюючих методів наукового пізнання. Теоретико-методологічний компонент представлений системним аналізом та узагальненням наукових джерел з проблематики асертивності в контексті подолання життєвих криз, що дозволило концептуалізувати ключові поняття та визначити їх структурно-функціональні взаємозв'язки.

Емпіричний компонент дослідження реалізовано через психодіагностичне тестування з використанням валідизованих методик: тест для визначення рівня асертивності, методика COPE для оцінки стратегій подолання стресу, опитувальник соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда. Статистична обробка даних здійснювалась із застосуванням кореляційного аналізу (коефіцієнт Пірсона) для встановлення значущих взаємозв'язків між рівнем асертивності, стратегіями подолання стресу та показниками адаптації.

Інтерпретаційний компонент забезпечено через структурно-функціональний та порівняльний аналіз отриманих результатів, що дозволило виявити закономірності впливу рівня асертивності на ефективність подолання життєвих криз у період дорослості.

Результати і обговорення. В сучасній вітчизняній психології асертивність розглядається не лише як спосіб ефективної комунікації, а й як важливий фактор психологічної стійкості, соціальної адаптації та саморегуляції. Л. Ніколаєв звертає увагу на те, що в психологічній практиці використовуються схожі, на перший погляд, поняття – *асертивність* та *асертивна поведінка*, але їх потрібно розрізняти. Розвиваючи асертивність, людина може покращити свою асертивну поведінку, що, в свою чергу, позитивно вплине на міжособистісні стосунки та загальне самопочуття (Ніколаєв, 2024). Йдеться про те, що асертивність є внутрішнім станом/рисом, тоді як асертивна поведінка – це зовнішній прояв цієї якості, тобто це різні аспекти одного й того ж феномену.

На цінність асертивності як дієвого особистісного ресурсу вказують українські дослідники, зокрема, вони вважають, що цей ресурс впливає на рівень психологічного благополуччя людини, її емоційний стан, соціальну взаємодію та здатність до адаптації в умовах життєвих труднощів. Здатність людини відкрито висловлювати свої думки/почуття/потреби без порушень прав інших є суттєвим чинником підтримки емоційної стабільності, формування впевненості в собі та розвитку гармонійних міжособистісних відносин (Хомич, Войтенко & Казанцева, 2024). Вчені доводять, що асертивні люди мають вищий рівень суб'єктивного благополуччя, оскільки їхня поведінка сприяє зниженню рівня стресу та тривожності. Вони менш схильні до депресивних станів і емоційного вигорання, оскільки мають достатньо ресурсів для самозахисту від негативного впливу зовнішніх чинників (Данильченко, 2016; Карамушка, 2020; Нагаєвська, 2017). Окрім того, використання асертивних стратегій дозволяє особистості краще контролювати власний емоційний стан, що позитивно впливає на загальне психологічне благополуччя. Дослідження Л. Марчук показало, що асертивна поведінка сприяє підвищенню рівня соціальної підтримки та зміцненню довіри у стосунках, що є важливим фактором психологічного благополуччя (Марчук, 2016).

Асертивність сприяє ефективній комунікації, розвитку емпатії та вмінню розв'язувати конфлікти конструктивно.

Люди з розвинутою асертивністю менш схильні до деструктивних соціальних стратегій, як-то маніпуляція чи уникнення конфліктів. Серйозним викликом для психологічного благополуччя особистості є життєві кризи, надзвичайні ситуації, стреси. Науковці визначають життєві кризи як стан внутрішнього конфлікту та необхідності реконструкції ставлення до себе й свого життя (Купрєєва, 2016; Титаренко, 2021; Хомич, 2019; Хомич, Войтенко & Казанцева, 2024). Для криз характерні значні зміни (вікова динаміка, втрати роботи/здоров'я, професійні проблеми, психічні травми, невміння адаптуватися до нових обставин) та переоцінка життєвих цінностей.

У період переживання кризи відбувається перебудова особистісних структур, особливо, зміни на рівні емоційної сфери. Однак людина може навчитися управляти емоціями за допомогою спеціальних технік; на пізнавальному рівні – зниження здатності мислити ясно може бути компенсоване шляхом розвитку критичного мислення та пошуків нових рішень проблем; внутрішній досвід переробляється заміною старих навичок новими, що дозволяє адаптуватися до змінених умов життя і розвивати більш адаптивну поведінку (Карамушка, 2020; Купрєєва, 2016; Марчук, 2016; Нагаєвська, 2017; Патерсон, 2023; Титаренко, 2021; Хомич, 2019). Життєві кризи супроводжуються сильними емоційними переживаннями, які вимагають від людини глибокої внутрішньої роботи щодо переоцінки свого життя та самосприйняття. «Це болючий спалах реальності, що забезпечує нове саморозуміння, нове бачення себе у життєвому світі, що розвивається. Це яскрава, переконлива декорація для створення чергової версії життя» (Нагаєвська, 2017, с. 37). Отже, усвідомлення особистістю необхідності змін у своєму житті часто супроводжується переоцінкою власних цінностей та цілей, – це сприяє формуванню нового бачення себе та свого місця у світі. В цей момент людина починає шукати інструменти для реалізації нових цілей, одним з яких є розвиток асертивності. Робота з розвитку асертивності особистості дорослого віку починається з того, щоб допомогти людині зрозуміти і прийняти себе як того, хто здатний приймати рішення та нести

відповідальність за своє життя. Для цього необхідно активізувати свої здібності та втілити можливості, які раніше були в резерві або з певних причин ігнорувалися (Ніколаєв, 2024).

Аналіз та узагальнення даних на основі наукових джерел з проблеми дослідження (Альберті & Еммонс, 2023; Карамушка, 2020; Максименко, 2017; Марчук, 2016; Ніколаєв, 2024; Патерсон, 2023) дає нам підстави визнати, що асертивна поведінка дорослих, які стикаються з життєвими викликами та прагнуть знайти конструктивні шляхи їхнього подолання, можлива за рахунок використання стратегій та методів розвитку асертивності. Розкриємо деякі з них. *Ненасильницьке спілкування Маршала Розенберга* – це метод комунікації, спрямований на створення гармонійних взаємин шляхом прояву емпатії та розуміння потреб усіх учасників діалогу й включає чотири складові: спостереження – зазначати фактичні спостереження («Коли я бачу...», наприклад: «Коли я бачу, що ти пізно приходиш на зустрічі, то ...»); емоції – озвучувати свої емоції («Я відчуваю...», наприклад: «Я відчуваю розчарування...»); потреба – пояснювати свою потребу в чомусь («Оскільки мені важливо...», наприклад: «Оскільки мені важливо мати час для підготовки до зустрічі...»); прохання – озвучувати прохання («Чи міг би ти...», наприклад: «Чи міг би ти приходити на зустрічі за 10 хвилин до початку?») (Альберті & Еммонс, 2023; Галецька, 2025; Патерсон, 2023). *Техніка зупинки думки* допомагає усвідомити та перервати негативні думки – усвідомлення (звернути увагу на негативні думки), зупинка думки (візуально уявити знак зупинки), заміна думок (замінити негативну думку позитивною або реалістичною), планування дій (сконцентруватися на плануванні конкретних дій) (Альберті & Еммонс, 2023; Патерсон, 2023).

Тренінг асертивності (розроблений Е. Солтером і пізніше доповнений іншими вченими) спрямований на розвиток конструктивної міжособистісної взаємодії шляхом формування асертивної поведінки. Сутність тренінгу полягає у висловленні своїх бажань та потреб через займенник «я» – це підвищує усвідомлення та прийняття відповідальності за власні бажання/дії/емоції без перекладання

відповідальності на інших. Розвиток спонтанності та гнучкості в поведінці дозволяє вільніше проявляти свої почуття та потреби, що сприяє більш природній і відкритій комунікації (Альберті & Еммонс, 2023; Патерсон, 2023). *Техніка «Визнання негативного»* застосовується, коли людина зробила помилку чи коли її критикують. Основна ідея – визнання своєї провини з використанням ключових висловів на кшталт: «Так, я справді погано вчинив», тобто чітке визнання помилки без перекладання відповідальності на інших демонструє відповідальність та готовність вчитися на помилках. Такий підхід сприяє відновленню довіри, конструктивному розв'язанню конфліктів та готовність до подальшого розвитку (Патерсон, 2023).

Представлені стратегії розвитку асертивності та її впливу на поведінку дорослих у стресових ситуаціях дозволяє глибше зрозуміти, як рівень асертивності впливає на вибір шляхів подолання стресу та адаптацію до життєвих викликів. Для цього було проведено емпіричне дослідження за участю 120 дорослих осіб віком 25-45 років (28 чоловіків, 92 жінок). Для онлайн опитування були використані наступні методи: *тестування* – визначали рівень асертивності за допомогою тесту (набір тверджень, які оцінюють здатність особи поважати права інших, усвідомлювати власні, вміння говорити «ні», звертатися з проханнями, висувати вимоги та виражати почуття, підтримувати і завершувати розмову).

Оцінка стратегій подолання стресу за методикою COPE включає 15 шкал, що відображають різні підходи до управління стресом (активне подолання, використання емоційної підтримки, уникнення проблем та прийняття ситуації); *дослідження адаптації до життєвих викликів – за опитувальником соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда* – оцінює рівень соціально-психологічної адаптації особистості, включаючи прийняття себе/інших, емоційну комфортність, прагнення до домінування і внутрішню гармонію (визначає, наскільки особа адаптована до соціального середовища і життєвих викликів); *кореляційний аналіз* – для визначення взаємозв'язків між рівнем асертивності, стратегіями подолання стресу та рівнем адаптації (Галецька, 2025;

Максименко, 2017; Патерсон, 2023). Розрахунок результатів здійснювався наступним чином: відповіді респондентів за тестом, COPE та Роджерса-Даймонда оцінювалися за відповідними шкалами. Для кожного рівня асертивності визначалися середні бали за кожною шкалою. Частотний аналіз дозволив визначити відсотковий розподіл стратегій подолання стресу та рівня адаптації. Для перевірки взаємозв'язків між змінними використовувався кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона).

Аналізуючи дані (табл. 1), можна побачити, що особи з низьким рівнем асертивності частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії (50%) та стратегії уникнення (20%), що може свідчити, на наш погляд, про їхню схильність до пасивного реагування на стресові ситуації. Особи з середнім рівнем асертивності демонструють баланс між проблемно-орієнтованими (55%) та емоційно-орієнтованими (30%) стратегіями, що говорить про часткову здатність до ефективного подолання стресу.

Таблиця 1

Залежність рівня асертивності від стратегій подолання стресу

Рівень асертивності	Проблемно-орієнтовані стратегії (%)	Емоційно-орієнтовані стратегії (%)	Уникнення (%)
Низький	30	50	20
Середній	55	30	15
Високий	75	15	10

Найвищий рівень проблемно-орієнтованих стратегій (75%) спостерігається у групі з високою асертивністю, що вказує на їхню здатність раціонально вирішувати проблеми та ефективно реагувати на виклики.

Аналіз взаємозв'язку рівня асертивності та рівня адаптації (табл. 2) показує, що рівень асертивності прямо корелює з рівнем адаптації. Особи з низьким рівнем асертивності мають низьку здатність до адаптації: лише 25% демонструють високий рівень адаптації, а 30% – низький.

Таблиця 2

Взаємозв'язок рівня асертивності та рівня адаптації

Рівень асертивності	Високий рівень адаптації (%)	Середній рівень адаптації (%)	Низький рівень адаптації (%)
Низький	25	45	30
Середній	50	40	10
Високий	80	15	5

У групі з середнім рівнем спостерігається значне підвищення високого рівня адаптації (50%), тоді як низький рівень адаптації знижується до 10%. Найкращі показники адаптації характерні для групи з високою асертивністю, де 80% осіб мають високий рівень адаптації, а лише 5% стикаються з труднощами адаптації. На наш погляд, це свідчить про те, що асертивність є важливим чинником ефективного пристосування до життєвих обставин та зниження стресових навантажень.

Таким чином, за результатами виявлення впливу рівня асертивності на стратегії подолання стресу та адаптацію до життєвих викликів у дорослому віці можемо зробити наступні висновки. Вищий рівень асертивності сприяє використанню проблемно-орієнтованих стратегій подолання стресу, що допомагає ефективно вирішувати труднощі та знижувати

негативні емоції. Натомість низька асертивність пов'язана з емоційно-орієнтованими стратегіями та уникненням, що може погіршувати емоційний стан і знижувати стресостійкість. Особи з високою асертивністю краще адаптуються до життєвих викликів, швидше ухвалюють рішення, зберігають емоційну стабільність і підтримують соціальні зв'язки. Низька асертивність ускладнює адаптацію, підвищує тривожність і невизначеність у складних ситуаціях. Розвиток асертивності сприяє ефективнішому подоланню стресу та зміцненню психологічної стійкості, формуючи навички впевненого самовираження, контролю емоцій і конструктивного вирішення конфліктів. Отримані результати можуть бути корисними для розробки тренінгів і психологічних інтервенцій.

Емпіричне дослідження дало можливість виявити конкретні механізми взаємодії між асертивністю та ефективністю стратегій подолання стресу, що стало основою для розробки практичних рекомендацій з розвитку асертивності та підвищення стійкості дорослих до стресових ситуацій.

Усвідомлення власних прав та обов'язків. Кожна людина має право: висловлювати свої думки, почуття та потреби без страху осуду; відмовлятися від небажаних пропозицій без почуття провини; очікувати поваги до власних кордонів; визнавати власні помилки та виправляти їх без знецінення себе; змінювати свої рішення, якщо вони втратили актуальність. Завдання: скласти список власних прав і регулярно перечитувати його для закріплення усвідомлення їхньої значущості.

Розвиток навичок впевненого спілкування. Асертивність проявляється через комунікацію, тому важливо навчитися: використовувати чіткі та зрозумілі висловлювання; не уникати прямого вираження думок, але й не нав'язувати їх іншим; говорити спокійно, без надмірної емоційності; дотримуватися принципу «Я-висловлювань», наприклад, замість «Ти ніколи мене не слухаєш!» – «Мені важливо, щоб мене вислухали, це допоможе нам краще зрозуміти один одного». Вправа: обрати складну ситуацію (наприклад, прохання до керівника про підвищення зарплати) і прописати декілька асертивних варіантів звернення.

Робота над невербальною комунікацією. Асертивна поведінка проявляється не лише у словах, а й у жестах, міміці та голосі. Важливо дотримуватися відкритої пози, уникати схрещених рук; говорити чітко і спокійно, не підвищувати голос; дивитися співрозмовнику в очі (але без тиску); контролювати свою міміку, щоб вона відповідала змісту розмови. Вправа: перед дзеркалом промовити будь-яке твердження асертивним, агресивним та пасивним тоном; проаналізувати, як змінюється сприйняття інформації.

Формування навичок конструктивної відмови. Варто вчитися говорити «ні» без почуття провини. Ефективні техніки відмови: пряма відмова – чітко, спокійне і ввічливе «Ні, дякую, але я не можу»; метод «зламаної платівки» – спокійне повторення

своїєї позиції без вступу в дискусію («Я розумію, але, на жаль, не зможу допомогти»); компромісна відмова – пропозиція альтернативи («Я не можу зараз, але зможу пізніше»). Завдання: написати 5 ситуацій, коли важко відмовити комусь, та сформулювати асертивні відповіді.

Контроль над емоціями у стресових ситуаціях. Уміння залишатися спокійним у напружених ситуаціях є важливою складовою асертивності. Доцільно робити паузу перед відповіддю, щоб не реагувати імпульсивно; використовувати техніки глибокого дихання; аналізувати емоції перед тим, як висловити їх. Вправа: при зіткненні з конфліктом потрібно зупинитися на 5 секунд і глибоко вдихнути, перш ніж відповідати.

Використання позитивного самонавіювання. Потрібно змінити негативні переконання про себе/свої можливості (хто сумнівається у своїй цінності, рідко поводить себе асертивно), наприклад: «Я маю право висловлювати свою думку»; «Мої почуття є важливими»; «Я гідний поваги». Завдання: щодня записувати три позитивні твердження про себе та повторювати їх уголос.

Практика вирішення конфліктних ситуацій. Конфлікти – неминуча частина життя, асертивна людина вирішує їх без агресії. Методи конструктивного вирішення конфліктів: виявлення проблеми – чітке визначення, що саме стало джерелом конфлікту; активне слухання – намагання зрозуміти точку зору опонента; спільний пошук рішень – пропозиція варіантів, які будуть прийнятні для обох сторін. Вправа: відтворити у своїй уяві недавній конфлікт і сформулювати, як його можна було вирішити конструктивно.

Висновки. У результаті дослідження було виявлено, що асертивність відіграє значущу роль у процесах адаптації та ефективного реагування на життєві виклики; дозволяє дорослим зберігати баланс між власними потребами та вимогами соціального середовища, що сприяє зниженню рівня стресу та покращенню психологічного благополуччя. Проаналізовано зв'язок між рівнем асертивності та вибором стратегій подолання труднощів. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо підвищення рівня асертивності дорослих. Таким чином,

асертивність є важливим особистісним ресурсом, який сприяє успішному подоланню життєвих криз у дорослому віці. Формування та розвиток цієї якості має бути

пріоритетним завданням як у сфері психологічного консультування, так і в освітніх та корпоративних програмах із розвитку особистісних компетенцій.

Список використаних джерел

1. Альберті, Р., & Еммонс, М. (2023). *Книга асертивності: Головна навичка для відстоювання своїх інтересів, регуляції емоцій і збереження соціальних зв'язків*.
2. Галецька, І. (2025). *Клініко-психологічне дослідження: Навчальний посібник*. Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка.
3. Данильченко, Т. В. (2016). *Суб'єктивне соціальне благополуччя: Психологічний вимір*. Десна Поліграф.
4. Карамушка, М. І. (2020). *Психологічні особливості розвитку соціально активної молоді* [Автореферат дисертації кандидата психологічних наук]. Київ.
5. Купреєва, О. І. (2016). Копінг-стратегії як ресурси психологічної стійкості студентів з інвалідністю. *Актуальні проблеми психології*, 9, 335-343. <http://www.apppsychology.org.ua/index.php/ua/36-zmistvydan/393-tom-9vipusk-9>
6. Максименко, С. Д. (2017). Особистість як суб'єкт подолання життєвих криз. У С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, & В. Л. Зливкова (Ред.), *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: Психологічна теорія і практика* (с. 8-18). Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка.
7. Марчук, Л. М. (2016). *Соціально-психологічні особливості формування асертивної поведінки у професійному становленні майбутніх психологів* [Дисертація кандидата психологічних наук]. Київ.
8. Нагаєвська, І. О. (2017). *Психологічні умови розвитку асертивної поведінки учнів професійно-навчальних закладів* [Дисертація кандидата психологічних наук]. Київ.
9. Ніколаєв, Л. О. (2024). Асертивність як ресурс резилієнтності особистості в умовах воєнного часу. У Г. О. Хомич (Ред.), *Активізація психологічних ресурсів особистості у різних умовах соціалізації* (с. 189-203). 7БЦ.
10. Патерсон, Р. Дж. (2023). *Практичний посібник з асертивності: Як висловлювати свої думки і відстоювати себе на роботі та в стосунках*. Морфеус.
11. Титаренко, Т. (2021). *Випробування кризою. Одиссея подолання: Навчальний посібник для закладів вищої освіти* (3-тє вид.). Каравела.
12. Хомич, Г. О. (2019). Психологічна допомога особистості у стані тривоги: екзистенційна модель. *Загальна і медична психологія*, 2, 77-81.
13. Хомич, Г. О., Войтенко, О. В., & Казанцева, С. А. (2024). Стресостійкість дорослої особистості як психологічний ресурс в умовах війни. У *Особистість у кризових умовах та екстремальних ситуаціях життя: колективна монографія* (с. 87-96). НАІР.

References

1. Alberti, R., & Emmons, M. (2023). *Knyha asertyvnosti. Holovna navychka dlia vidstoiuvannia svoikh interesiv, rehuljatsii emotsii i zberezhenia sotsialnykh zviazkiv* [The book of assertiveness. The main skill for defending one's interests, regulating emotions, and maintaining social connections]. (in Ukrainian)
2. Galetska, I. (2025). *Kliniko-psykholohichne doslidzhennia: navch. posib.* [Clinical psychological research: A textbook]. Vydavnychiy tsentr LNU imeni Ivana Franka. (in Ukrainian)
3. Danylchenko, T. V. (2016). *Subiektivne sotsialne blahopoluchchia: psykholohichniy vymir: monohrafiia* [Subjective social well-being: Psychological dimension: Monograph]. Desna Polihraf. (in Ukrainian)
4. Karamushka, M. I. (2020). *Psykhologichni osoblyvosti rozvytku sotsialno aktyvnoi molodi* [Psychological features of the development of socially active youth] [Abstract of PhD dissertation]. Kyiv. (in Ukrainian)
5. Kupreieva, O. I. (2016). *Kopinh-stratehii yak resursy psykholohichnoi stiikosti studentiv z invalidnistiu* [Coping strategies as resources of psychological resilience of students with disabilities]. *Aktualni problemy psykholohii*, 9, 335-343. <http://www.apppsychology.org.ua/index.php/ua/36-zmistvydan/393-tom-9vipusk-9> (in Ukrainian)
6. Maksymenko, S. D. (2017). *Osobystist yak subiekt podolannia zhyttievykh kryz* [Personality as a subject of overcoming life crises]. In S. D. Maksymenka, S. B. Kuzikovoï, & V. L. Zlyvkova (Eds.), *Osobystist yak subiekt podolannia kryzovykh sytuatsii: psykholohichna teoriia i praktyka: monohrafiia* (pp. 8-18). Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka. (in Ukrainian)
7. Marchuk, L. M. (2016). *Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti formuvannia asertyvnoi povedinky u profesiinomu stanovlenni maibutnikh psykholohiv* [Socio-psychological features of the formation of assertive behavior in the professional development of future psychologists] [PhD dissertation]. Kyiv. (in Ukrainian)
8. Nahaievska, I. O. (2017). *Psykhologichni umovy rozvytku asertyvnoi povedinky uchniv profesiino-navchalnykh zakladiv* [Psychological conditions for the development of assertive behavior of students in vocational educational institutions] [PhD dissertation]. Kyiv. (in Ukrainian)

9. Nikolaiev, L. O. (2024). Asertyvnist yak resurs rezylientnosti osobystosti v umovakh voiennoho chasu [Assertiveness as a resource of personality resilience in wartime conditions]. In H. O. Khomych (Ed.), *Aktyvizatsiia psykholohichnykh resursiv osobystosti u riznykh umovakh sotsializatsii: kol. monohrafiia* (pp. 189-203). 7BTS. (in Ukrainian)
10. Paterson, R. J. (2023). *Praktychnyi posibnyk z asertyvnosti. Yak vyslovliuvaty svoi dumky i vidstoiuvaty sebe na roboti tav stosunkakh* [A practical guide to assertiveness. How to express your thoughts and defend yourself at work and in relationships]. Morfeus. (in Ukrainian)
11. Tytarenko, T. (2021). *Vyprobuvannia kryzoiu. Odisseia podolannia: navch. posib. dlia zakladiv vyshchoi osvity* [Crisis testing. Odyssey of overcoming: A textbook for higher education institutions] (3rd ed.). Karavela. (in Ukrainian)
12. Khomych, H. O. (2019). Psykholohichna dopomoha osobystosti u stani tryvohy: ekzystentsiina model [Psychological assistance to a person in a state of anxiety: An existential model]. *Zahalna i medychna psykholohiia*, 2, 77-81. (in Ukrainian)
13. Khomych, H. O., Voitenko, O. V., & Kazantseva, S. A. (2024). Stresostiikist dorosloi osobystosti yak psykholohichni resurs v umovakh viiny [Stress resistance of an adult personality as a psychological resource in war conditions]. In *Osobystist u kryzovykh umovakh ta ekstremalnykh sytuatsiakh zhyttia: kolektyvna monohrafiia* (pp. 87-96). NAIR. (in Ukrainian)

Summary

ASSERTIVENESS IN THE STRUCTURE OF PERSONAL RESOURCES FOR OVERCOMING LIFE CRISES IN ADULTHOOD

Khomych H. O. Candidate of Psychological Sciences,
Professor, Professor of Psychology Department
Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav

Introduction. Modern society is characterized by rapid changes that frequently precipitate crises at both personal and professional levels. During adulthood, life crises may emerge from professional burnout, family transitions, job loss, economic hardships, or existential quests. Successful navigation of these crises depends significantly on an individual's personal resources, with assertiveness – the ability to confidently express one's thoughts, needs, and rights without infringing upon the rights of others – playing a particularly crucial role. Assertive behavior contributes to internal stability, which constitutes an important factor in psychological well-being, self-realization, and maintenance of harmonious interpersonal relationships. Conversely, insufficient assertiveness may engender increased anxiety, self-doubt, and decision-making difficulties, complicating the process of overcoming life crises.

Purpose. This article aims to elucidate assertiveness as a vital personal resource in overcoming life crises during adulthood; to investigate how the level of assertiveness influences stress-coping strategies and adaptation to life challenges in adulthood; and to develop practical recommendations for enhancing assertiveness in adults.

Methods. The research employed a complex of complementary scientific methods. The theoretical-methodological component included systematic analysis and synthesis of scientific sources on assertiveness in the context of overcoming life crises. The empirical component was implemented through psychodiagnostic testing using validated instruments: an assertiveness assessment test, the COPE methodology for evaluating stress-coping strategies, and the Rogers-Diamond social-psychological adaptation questionnaire. Statistical data processing was conducted using correlation analysis (Pearson's coefficient) to establish significant relationships between assertiveness levels, stress-coping strategies, and adaptation indicators.

Originality. The study provides novel insights into the relationship between assertiveness levels and the effectiveness of coping strategies during life crises in adulthood. The research demonstrates that adults with high assertiveness predominantly employ problem-oriented coping strategies (75%) and exhibit higher adaptation levels (80%), while those with low assertiveness tend toward emotion-oriented strategies (50%) and avoidance (20%), with correspondingly lower adaptation levels. The practical significance lies in developing evidence-based recommendations for enhancing assertiveness as a personal resource for adults facing life challenges.

Conclusion. The findings establish assertiveness as a significant factor in adaptation processes and effective responses to life challenges, enabling adults to maintain balance between personal needs and social demands, thereby reducing stress and improving psychological well-being. The investigation revealed a clear correlation between assertiveness levels and the selection of coping strategies. Based on these results, practical recommendations for enhancing assertiveness in adults were developed, focusing on awareness of personal rights, development of confident communication skills, constructive refusal techniques, emotional control in stressful situations, positive self-suggestion, and conflict resolution practices.

Key words: adaptation potential; assertiveness; life crises; coping strategies; personal resources; adulthood period; psychological resilience; psychological well-being; self-efficacy; stress resistance.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 17.03.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 22.05.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.

**Порядок оформлення та подання статей до збірника наукових праць
"Вісник Національного університету оборони України"
Національного університету оборони України**

Призначення збірника:

опублікування результатів наукової діяльності наукових працівників;
опублікування результатів теоретико-методологічних та експериментально-пошукових досліджень у різних галузях психологічної науки і психологічної практики
опублікування основних наукових результатів дисертацій здобувачами наукових ступенів;
опублікування наукових результатів досліджень претендентів на присвоєння вчених звань;
оцінювання результатів наукової діяльності наукових, науково-педагогічних працівників за опублікованими статтями.

Автор подає рукопис особисто на сайт збірника наукових праць "Вісник Національного університету оборони України"

Щоб подати рукопис, необхідно зареєструватися на сайті збірника наукових праць <http://visnyk.nuou.org.ua/> у Open Journal Systems та пройти процес подання.

У коментарях до редактора Ви можете розмістити супровідний лист. Щоб пришвидшити процес рецензування, Ви можете надати список потенційних рецензентів (філія, адреса електронної пошти, ідентифікатор дослідника, ідентифікатор Scopus або ORCID). Автор і потенційний рецензент не повинні належати до однієї установи/дослідницької групи, і вони не повинні публікувати разом.

Рукопис має бути такої якості та такого змісту, щоб, на думку редакційної колегії, зацікавити міжнародну аудиторію.

До друку приймаються рукописи, які містять такі необхідні елементи (побудована за структурою IMRAD): постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується дана стаття; формулювання цілей статті (постановка завдання); виклад основного матеріалу з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів; висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.

Редакційна колегія журналу приймає до розгляду та публікує статті наступних типів:

емпірична стаття – стаття, у якій представлено результати дослідження першоджерел інформації. Статті цього типу повинні містити оригінальну інтерпретацію розглянутого матеріалу;

теоретична стаття – стаття, в якій на основі аналізу наукової літератури та з застосуванням першоджерел розробляються та висувуються нові теоретичні положення, які роблять внесок в розвиток психології. У статтях такого типу представлено: оригінальні теорії, уточнення, доповнення та критика наявних теоретичних конструкцій та концептів, порівняння різних теорій, критика та розробка методологічних рекомендацій у галузі міждисциплінарного підходу до психологічних досліджень, огляди сучасного стану досліджень різних теоретичних аспектів психології;

оглядова стаття – стаття, структура якої залежить від її змісту і в якій аналізується історія досліджень та сучасний стан наукової розробки певної тематики (проблематики). У такій статті відсутній розділ «Матеріали та методи», стаття структурується за тематичними розділами.

Вимоги до структури основного тексту рукопису

Основний текст повинен мати цілком визначену структуру. Підрозділи, які наведено нижче, повинні бути виділені у тексті жирним шрифтом і розташовані на окремому рядку як підзаголовки.

Вступ (актуальність теми, мета і завдання статті).

Теоретичне підґрунтя (огляд літератури і попередніх досліджень з цієї чи суміжної проблематики).

Методи дослідження (не загальними фразами, а чітко розписати, які методи і як саме використовувалися для даного дослідження; тобто розкрити сам механізм проведення дослідження – яким чином було отримано його результати).

Результати і обговорення (навести основні результати дослідження).

Висновки.

Подяки (за потреби).

Авторські повідомлення.

Додатки і Таблиці (якщо є Додатки і Таблиці, то вони обов'язково повинні мати заголовки і порядкові номери; примітки слід розміщувати безпосередньо під таблицями. В тексті статті обов'язково мають бути посилання на ці додатки чи таблиці).

У статтях, що написані англійською мовою, необхідно виділити такі елементи: **Introduction, Purpose, Methods, Originality, Conclusion.**

Загальний об'єм основного тексту статті від 23 т. друкованих знаків з пробілами (кількість знаків можна подивитися у програмі WORD: Сервіс – Статистика).

Вимоги до технічного оформлення рукопису

Оформлення здійснюється з дотриманням таких основних правил:

відповідність Держстандарту ДСТУ 3008-95;

мова статті – українська, англійська;

формат сторінки – А 4.

на першій сторінці тексту у лівому верхньому куті без абзацного відступу – УДК (шрифт 12); після пропуску в один інтервал заголовок статті (друкується великими літерами (шрифт 12, жирно, вирівнювання посередині); під заголовком після пропуску в один інтервал у правому друкуються (шрифтом 12, вирівнювання справа): прізвище імя по батькові автора (авторів); науковий ступінь; вчене звання; посада, назва організації, в якій працює автор; ID ORCID; E-mail.

під відомостями про автора (авторів) подається: анотація українською мовою (до 400 др. знаків). ключові слова (5-8); для статей англійською мовою – відповідна анотація та ключові слова – англійською мовою (шрифт 12, курсив, вирівнювання по ширині);

Ключові слова потрібно подавати у називному відмінку через крапку з комою (слово1; слово2; слово3).

текст статті оформляється в текстовому редакторі Microsoft Word 2003, у форматі *.doc або *.rtf, шрифтом Times New Roman, (кегель 12), міжстроковий інтервал – 1, відступи зверху та знизу – 2 см, зліва – 2,5 см, справа – 2 см (Графіки, малюнки, які супроводжують текст, повинні бути у форматі JPG, EPS; складні формули повинні бути виконані у Microsoft Equation), сторінки не нумеруються, колонтитули не використовуються;

посилання на наукову літературу в тексті подаються за вимогами стандарту APA (<http://www.apastyle.org>);

Внутрішньотекстове посилання (in-text citation) за вимогами APA (7th ed.) містить два основні елементи: автора й дату видання. При цьому розрізняють два типи внутрішньотекстових посилань: посилання в дужках (parenthetical citation) і посилання в оповіді (narrative citation).

Внутрішньотекстове посилання містить інформацію про: автора праці (редактора/укладача/назву цитованого джерела, якщо автор відсутній), що цитується, рік видання та сторінковий інтервал (номери сторінок з яких наводиться цитата). Сторінковий інтервал дозволяється не вказувати, якщо ви не наводите цитату, а висловлюєте якусь ідею чи посилаєтесь на роботу в цілому.

Відповідно до вимог APA, у списку використаних джерел, у внутрішньотекстових посиланнях зазначають таку кількість авторів:

– якщо джерело має одного або п'ять авторів – зазначають усіх авторів. У внутрішньотекстовому посиланні необхідно перерахувати прізвища усіх авторів (через кому). Перед останнім автором пишеться знак «&», якщо автори перераховуються в дужках, або слово «та», якщо автори перераховуються в реченні, а рік видання та сторінковий інтервал в дужках;

– 6 авторів і більше – у внутрішньотекстовому посиланні необхідно вказати прізвище першого автора та слово «та ін.» (в англійській мові – «et al.»).

Шаблони оформлення внутрішньотекстових посилань:

1 автор:	2-5 авторів:	6 авторів і більше:
S. Maddi (2021) вказує, що життєстійкість є психологічною живучістю і розширеною ефективністю людини, що пов'язана з мотивацією людини (с. 263). Психологічною живучістю і розширеною ефективністю людини, що пов'язана з мотивацією людини (S. Maddi, 2021, с.263)	(Kernis, Cornell, Sun, Berry, & Harlow, 2020) або (Kernis, Cornell, Sun, Berry, & Harlow, 2020, p. 199) (Бойко, Петренко, & Філіпів, 2020) або (Бойко, Гречка, & Поліщук, 2020, с. 18) Результати дослідження Бойко, Петренко, та Філіпів (2020) підтверджують ... або Бойко, Петренко, та Філіпів (2020) підтверджують (2020) стверджують: "Психологія – це наука ..." (с. 18).	(Jones et al., 2022) або (Jones et al., 2022, p. 7) (Бойко та ін., 2021) або (Бойко та ін., 2021, с. 18) Результати дослідження Величко та ін. (2020) підтверджують ... або Величко та ін. (2020) стверджують: "Психологія – це наука ..." (с. 18).

Посилання на роботу під назвою:

Якщо автора (редактора/укладача) праці великого розміру (наприклад, книги) встановити неможливо, тоді у внутрішньотекстовому посиланні на місці автора необхідно вказати курсивом два слова назви праці.

Наприклад: (Психологічні дослідження, 2021, с.12).

Посилання на кілька робіт різних авторів (одночасно):

Якщо внутрішньотекстове посилання відноситься до кількох робіт різних авторів, тоді після парафрази необхідно вказати прізвище автора однієї книги і рік видання, та після знаку «>» вказати прізвище автора другої книги і рік видання.

Наприклад: (Феллер, 2021; Різун, 2022).

Посилання на кілька робіт різних авторів з однаковими прізвищами:

Якщо два або більше авторів мають однакові прізвища, у внутрішньотекстовому посиланні необхідно вказати також перші ініціали (або навіть повне ім'я, якщо різні автори мають однакові ініціали).

Наприклад: (Р. Міллер, 12; А. Міллер, 46).

після тексту статті шрифтом 12 подається «Список використаних джерел». У списку наводяться лише ті першоджерела, на які у тексті статті є посилання; бібліографічний опис списку використаних джерел у роботі оформлюється також за вимогами стандарту APA.

Список використаних джерел має бути організований в алфавітному порядку;

Готуючи статтю до публікації, автор повинен вказувати посилання на джерела, матеріали або окремі результати, які використано в тексті. Список використаних джерел повинен містити нові джерела (за останні

5 роки) і на 30% складатися з наукових робіт, які включені в журнали, що входять до бази даних Scopus або Web of Science.

Посилання на власні публікації (самоцититування) є небажаними і допускаються лише в разі крайньої потреби та у кількості не більше двох джерел в списку.

При посиланні на електронні ресурси має вказуватися активне діюче URL; посиланням має бути точним; адреси, що ведуть не на конкретну статтю, статистичну збірку тощо, а на сайти є неприйнятними.

Після списку використаних джерел наводиться (відповідно) «References», який оформляється згідно з вимогами стандарту APA (<http://www.apastyle.org>), де всі кириличні назви статей та книг транслітеруються латинськими літерами та перекладаються англійською мовою (формується наступним чином: прізвище, ініціали автора (-іє). (Рік). Транслітерована назва книги [Назва книги англійською мовою]. Місто: Видавництво (мова тексту). Транслітерований список використаних джерел, відповідно до вимог наукометричної бази SCOPUS та Web of Science, є повним аналогом списку використаних джерел при цьому порядок і кількість джерел у списку мають залишатися незмінними. **Посилання на англійські джерела не транслітеруються.** Для транслітерації українського тексту слід дотримуватися вимог Постанови Кабінету Міністрів України від 27 січня 2010 р. №55, сайт он-лайн транслітерації - <http://ukrlit.org/transliteratsiia>;

У «Списку використаних джерел» та «References» необхідно до джерел обов'язково додавати DOI (*digital object identifier*) – цифровий ідентифікатор об'єкта, якщо він присвоєний цитованому джерелу.

Детальніше про APA стиль за посиланнями:

<http://www.apastyle.org>

<http://library.albany.edu/cfox>

<https://owl.english.purdue.edu/owl/resource/664/01/>

після References наводиться Summary. У правому верхньому куті (вирівнювання справа, шрифт 12) англійською мовою: прізвище та ініціали автора; науковий ступінь, вчене звання; назва організації, в якій працює автор; назва статті (прописними літерами); анотація (курсив) – 2500-5000 др. знаків; ключові слова (5-8).

У анотаціях (Summary) згідно з вимогами міжнародних наукометричних баз необхідно відобразити такі елементи: **мета статті, методи дослідження, результати дослідження, наукова новизна, практичне значення дослідження, висновки та перспективи подальших наукових досліджень.**

До рукопису обов'язково потрібно додавати:

а) для здобувачів і ад'юнктів (аспірантів) обов'язково рекомендація наукового керівника (витяг з протоколу засідання кафедри (відділу, управління, навчального закладу), що рекомендує статтю до публікації);

б) експертний висновок про можливість відкритого публікування статті, завірений печаткою;

в) довідка про авторів (для авторів з інших установ) на окремій сторінці;

г) авторські повідомлення.

Рукопис подається українською, (англійською мовою) з підписом автора на останній сторінці та в електронній версії на адресу редакції.

Відповідальність за оригінальність, науковий рівень, відкритість інформації, формальну сторону статті, за правильність, точність і коректність цитування, посилань та перекладу покладається на автора.

Редакція здійснює власне рецензування статей та перевірку на академічну доброчесність.

Матеріали рецензуються членами редакційної колегії збірника або сторонніми незалежними експертами, виходячи з принципу об'єктивності і з позицій вищих міжнародних академічних стандартів якості та редагуються. Редакційна колегія залишає за собою право відхиляти неякісні матеріали без пояснення причин *за таких умов:*

не відповідає вимогам до оформлення та до наукового стилю викладу матеріалу;

не має наукової новизни та практичної значущості;

не відповідає тематиці збірника;

виконана з використанням автоматичного комп'ютерного перекладача;

не відредагована (містить граматичні та стилістичні помилки);

порушено етику наукових досліджень, зокрема, якщо у статті виявлено плагіат.

Редколегія може не поділяти світоглядних переконань авторів.

ПРИКЛАД ОФОРМЛЕННЯ СТАТТІ

УДК 371.315.6:51

УПРАВЛІНСЬКА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ОФІЦЕРІВ ВІЙСЬКОВО-СОЦІАЛЬНОГО УПРАВЛІННЯ

Петренко Богдан Володимірович

доктор психологічних наук, професор,

Національний університет оборони України

<https://orcid.org/0000-0002-5318-9172>

E-mail: petrenko@ukr.net

Анотація українською мовою (до 400 др. знаків).

Ключові слова (5-8). Вкажіть ключові слова відокремлюючи їх одне від одного крапкою з комою (слово1; слово2; слово3).

Текст статті (структура з абзацними відступами):

Вступ.
Теоретичне підґрунтя .
Методи дослідження.
Результати і обговорення.
Висновки.
Подяки (за потреби).
Авторські повідомлення.

Список використаних джерел

1. Вплив війни на психічне здоров'я. Міністерство охорони здоров'я України (07 червня 2022 року). URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/vpliv-vijni-na-psihične-zdorovya-kolosalnij-viktor-lyashko>
2. Кисленко Д.П. (2023) Діагностика проявів психоемоційного та професійного вигорання у військовослужбовців. *Академічні візії*, (23). Режим доступу: <https://academyvision.org/index.php/av/article/view/649>
3. Ключков В. (2022). Особливості формування психологічної стійкості майбутніх офіцерів збройних сил України. *Вісник Національного університету оборони України*, 70(6), 67–77. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-67-77>
4. Стратегія інформаційної безпеки. Затв. Указом Президента України від 28 грудня 2021 року № 685/2021. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/6852021-41069> (дата звернення: 04.01.2022).
5. Taghva A, Seyedi Asl ST, Rahnejat AM, Elikaee M M. (2020) Resilience, Emotions, and Character Strengths as Predictors of Job Stress in Military Personnel. *Iran J Psychiatry Behav Sci. Oxford Advanced* 14(2):e86477. <https://doi.org/10.5812/ijpbs.86477>

References

1. Vplyv viiny na psykhične zdorovia. [The impact of war on mental health]. Ministerstvo okhorony zdorovia Ukrainy (07 chervnya 2022 roku). URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/vpliv-vijni-na-psihične-zdorovya-kolosalnij-viktor-lyashko>. (in Ukrainian).
2. Kyslenko D.P. (2023) Diahnostyka proiaviv psykhoemotsiinoho ta profesiinoho vyhorannia u viiskovosluzhbovtstv [Diagnosis of psycho-emotional and professional burnout in military personnel]. *Akademichni vizii*, (23). Rezhym dostupu: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/649> (in Ukrainian).
3. Klochkov V. (2022). Osoblyvosti formuvannia psykholohichnoi stiikosti maibutnikh ofitseriv zbroinykh syl Ukrainy [Peculiarities of Formation of Psychological Resilience of Future Officers of the Armed Forces of Ukraine]. *Visnyk Natsionalnogo universytetu oborony Ukrainy*, 70(6), 67–77. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-67-77> (in Ukrainian).
4. Stratehiia informatsiinoi bezpeky. [Information Security Strategy]. Zatv. Ukazom Prezydenta Ukrainy vid 28 hrudnia 2021 roku № 685/2021. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/6852021-41069> (data zvernennia: 04.01.2022). (in Ukrainian).
5. Taghva A, Seyedi Asl ST, Rahnejat AM, Elikaee M M. (2020) Resilience, Emotions, and Character Strengths as Predictors of Job Stress in Military Personnel. *Iran J Psychiatry Behav Sci. Oxford Advanced* 14(2):e86477. <https://doi.org/10.5812/ijpbs.86477>

Summary

ADMINISTRATIVE COMPETENCE OFFICERS OF MILITARY-SOCIAL MANAGEMENT

Petrenko Bogdan *doctor of psychological sciences,
Professor National Defence University of Ukraine*

Summary (3000-5000 др. знаків).

Структура Summary з абзацними відступами:

Introduction (проблема)

Purpose (мета статті)

Methods (методи дослідження)

Originality (наукова новизна та практичне значення результатів дослідження)

Conclusion (висновки та перспективи подальших досліджень)

Key words (5-8). Вкажіть ключові слова відокремлюючи їх одне від одного крапкою з комою (слово1; слово2; слово3).

Авторське повідомлення

Автори заявляють:

- про відсутність конфлікту інтересів (або чітко вказують на наявний конфлікт інтересів;
- про фінансування – вказуються номери та назви грантів, тем дослідження тощо, за рахунок яких фінансувалось дослідження), або вказується відсутність фінансування;
- про підтримку політики редакції щодо відкритого доступу та обміну даними які пов'язані з дослідженням;
- про використання штучного інтелекту (ШІ) при написанні статті та проведенні дослідження (у разі використання ШІ це повинно бути описано в розділі Методи дослідження і науково обґрунтовано);
- про визначення внеску авторів (за наявності) згідно системи [CRediT](https://www.crediteurope.org/) (см. «Політика щодо авторства та співавторства»).

Приклад відображення авторського внеску: концептуалізація, Х.Х. та Я.Й.; методика, Х.Х.; програмне забезпечення, Х.Х.; перевірка, Х.Х., У.У. та З.З.; формальний аналіз, Х.Х.; розслідування, Х.Х.; ресурси, Х.Х.; курація даних, Х.Х.; письмово-оригінал підготовки чернетки, Х.Х.; написання-рецензування та редагування Х.Х.; візуалізація, Х.Х.; нагляд, Х.Х.; адміністрація проекту, Х.Х.; отримання фінансування, У.У.

Х.У. Ім'я та Прізвище

- про подяки (за наявності) всім особам, які приймали будь-яку участь у дослідженні або підготовці рукопису статті, але не відповідають критеріям авторства.

Збірник наукових праць

**В І С Н И К
НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ
ОБОРОНИ
УКРАЇНИ**

4 (86) / 2025

Міністерство оборони України

Відповідальність за достовірність фактів, цитат,
власних імен, інших відомостей,
за порушення авторських прав будь-яких юридичних і фізичних осіб
несуть автори.

Розповсюдження та тиражування матеріалів
збірника без офіційного дозволу редакції заборонено.

Редактор
Комп'ютерна верстка

В. Стасюк
В. Богайчук

Підписано до друку 23. 06. 2025. Здано до набору 25. 06. 2025. Формат 20х29
Обл. вид. арк. 17. Наклад 50 прим.
Україна, 03049, м. Київ, проспект Повітряних сил України, 30

Віддруковано Поліграфічним центром Осадчого В. В.
тел. +38 (044) – 587-78-35