

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць. – К.: НУОУ, 2025. – Вип. 5 (87). – 228 с.

**ВІСНИК
НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ
ОБОРОНИ
УКРАЇНИ**
5 (87) / 2025



Bulletin of National Defense University of Ukraine. The Coll. of Sc. P. – K.: NDUU, 2025. – Issue 5 (87). – 228 p.

**BULLETIN
OF NATIONAL
DEFENSE
UNIVERSITY
OF UKRAINE**
5 (87) / 2025

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

Рекомендовано
до друку вченою радою Національного
університету оборони України
Протокол № 12 від 29 вересня 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 – С 4

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
September 29, 2025 (Minutes № 12)

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 – C 4.

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:

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 Боcharова, 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>

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>

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:

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>

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>

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>

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

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

Василь Осьодло, доктор психологічних наук, професор, заслужений працівник освіти України, лауреат Державної премії України в галузі науки і техніки, Державний торговельно-економічний університет, Київ, Україна

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

Татьяна Перепелюк, кандидат психологічних наук, професор, Маріупольський державний університет Київ, 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>

Люда Радзевичене, доктор соціальних наук, професор Інституту педагогічних наук Вильнюського університету, 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>

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>

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, State university of trade and economics, Kyiv, Ukraine

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

Tetiana Perepeliuk, Candidates of Science (Psychology), Professor, Mariupol State 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 Sulyatytskyi 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

Авраменко М. В., Авраменко Д. О., Богайчук В. Ж. Алгоритмічна війна: інформаційні бульбашки як інструмент російської агресії проти України.....	7
Березовська Л. І. Внутрішні детермінанти суб'єктивного благополуччя молоді.....	16
Василькевич Я. З., Ломак М. М. Психологічна готовність військовослужбовців інтернаціонального легіону до діяльності в бойових умовах: діагностика системи ставлень і мотивів.....	26
Вінтоняк В. Ф. Сучасні трансформації комунікацій у військовій освіті.....	36
Восковський А. А. Дослідження корекційного потенціалу настільних рольових ігор в контексті розвитку соціального інтелекту особистості.....	44
Діхтяренко С. Ю., Кобець О. В. Психологія сприйняття і розуміння художнього твору: контент-аналіз зарубіжних емпіричних досліджень.....	52
Кіщук Л. А., Охремчук М. І. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних Сил України.....	61
Кобець О. В., Мороз Л. І. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя викладачів ЗВО в умовах воєнного часу.....	72
Коkun О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О., Олійник В. О. Особливості посттравматичного зростання військовослужбовців з різним бойовим досвідом.....	80
Кузьменко М. Д., Сорокін Д. М. Професійно-психологічний відбір кандидатів на військову службу із числа іноземців та осіб без громадянства у Збройних Силах України...	90
Кучеренко Н. С. Особливості проявлення посттравматичного стресу у мобілізованих військовослужбовців після участі в бойових діях.....	101
Лізун А. В. Організаційно-методичні основи програми тренінгового курсу «готовність до виклику: психологічне зміцнення військовослужбовця».....	112
Макаренко П. В., Онищук К. І. Детермінанти професійної деформації фахівців психологічного забезпечення сил безпеки та оборони України в умовах воєнного стану....	120
Мороз Л. І. Усвідомлена саморегуляція та навчальна замученість як ресурси суб'єктивного благополуччя здобувачів.....	131
Немінський І. В., Макаров О. В. Особистісні ресурси як чинники психологічного благополуччя на роботі та трудової мотивації.....	139
Ольховецький В. С. Акцентуація особистості як чинник психологічної адаптації здобувачів закладів вищої освіти.....	146
Онуфрієва Л. А., Баратюк А. Ю. Психологічна підготовка студентів-психологів до екстремальних ситуацій засобами віртуальної реальності.....	159
Сафін О. Д., Діхтяренко С. Ю. Суб'єктивна оцінка ситуації та адаптаційна готовність як чинники адаптації здобувачів до навчання у закладі вищої освіти.....	165
Стасюк В. В., Федоренко Ю. А. Особливості психологічної реабілітації жінок-військовослужбовиць.....	172
Тептюк Ю. О. Психологічне благополуччя здобувачів ЗВО у контексті надання їм психологічної допомоги.....	181
Теслюк В. М. Особливості проявів ПТСР у військовослужбовців.....	189
Ткачук Т. А. Асертивність особистості: проблема визначення поняття в історичному ракурсі.....	199
Тютюнник Л. Л. Саморегуляція як психологічний феномен.....	207
Холох О. І. Методологічні засади формування “образу Перемоги” у свідомості українських військовослужбовців під час відсічі російської збройної агресії.....	216
ДО ВІДОМА АВТОРІВ.....	224

CONTENTS

Issues of psychology

Avramenko M., Avramenko D., Bohajchuk V. Algorithmic warfare through the use of information bubbles as an instrument of russian aggression against Ukraine.....	7
Berezovska L. I. Internal determinants of youth subjective well-being.....	16
Vasylkevych Ya. Z., Lomak M. M. Psychological readiness of international legion military personnel for combat operations: diagnostics of attitudes and motivation system.....	26
Vintoniak V. Modern transformations of communication in military education.....	36
Voskovskiy A. Research of the corrective potential of board role games in the context of the social intelligence development.....	44
Dikhtyarenko S., Kobets O. Psychology of perception and understanding of a work of art: a content analysis of foreign empirical studies.....	52
Kishchuk L. A., Okhremchuk M. I. Features of providing psychological assistance to military personnel of the armed forces of Ukraine.....	61
Kobets O., Moroz L. Psychological factors of subjective well-being of university teachers in wartime conditions.....	72
Kokun O. M., Lozinska N. S., Pishko I. O., Oliynyk V. O. Features of post-traumatic growth of military servants with different combat experience.....	80
Kuzmenko M., Sorokin D. Professional-psychological selection of candidates for military service from among foreigners and stateless persons in the armed forces of Ukraine.....	90
Kucherenko N. Features of the manifestation of post-traumatic stress in mobilized military servicemen after participation in combat operations.....	101
Lizun A. Organizational and methodological framework of training course program “readiness for the challenge: psychological resilience of a servicemember”.....	112
Makarenko P., Onyshchuk K. Determinants of professional deformation of psychological support specialists in the security and defense forces of Ukraine in conditions of martial law.....	120
Moroz L. Conscious self-regulation and learning engagement as resources of students' subjective well-being.....	131
Neminsky I., Makarov O. Personal resources as factors of psychological well-being at work and labour motivation.....	139
Olkhovetskyi V. Personality accentuation as a factor of psychological adaptation of higher education students.....	146
Onufriieva L., Baratiuk A. Psychological training of psychology students for extreme situations using virtual reality.....	159
Safin O., Dikhtyarenko S. Subjective assessment of the situation and adaptive readiness as factors of adaptation of applicants to study at a higher education institution.....	165
Stasiuk V. V., Fedorenko Y. A. Peculiarities of psychological rehabilitation of women servicewomen.....	172
Teptyuk Y. Psychological well-being of students in the context of providing them with psychological assistance.....	181
Teslyuk V. Features of PTSD manifestations in military servants.....	189
Tkachuk T. Personal assertiveness: the problem of defining the concept in a historical perspective.....	199
Tiutiunnyk L. Self-regulation as a psychological phenomenon.....	207
Kholokh O. Methodological principles of forming the “image of victory” in the consciousness of Ukrainian servicemen during against of russian armed aggression.....	216
INFORMATION FOR AUTHORS	224

АЛГОРИТМІЧНА ВІЙНА: ІНФОРМАЦІЙНІ БУЛЬБАШКИ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ ПРОТИ УКРАЇНИ

Авраменко М. В. доктор філософії
Національний університет оборони України
<https://orcid.org/0000-0002-4933-9078>

Авраменко Д. О. Національний університет
оборони України
<https://orcid.org/0000-0003-1892-380X>

Богайчук В. Ж. кандидат політичних наук, доцент
Національний університет оборони України
<https://orcid.org/0000-0003-4977-5870>

Стаття присвячена аналізу алгоритмічної війни з використанням інформаційних бульбашок як інструмента російської агресії проти України. Визначено, що соціальні мережі, які у мирний час виконують функцію персоналізації інформаційних потоків, у воєнних умовах трансформуються в потужний механізм маніпулятивного впливу. Алгоритмічні системи сприяють створенню інформаційних бульбашок, які ізолюють користувачів від альтернативних точок зору, формують викривлене уявлення про події та підживлюють емоційно забарвлені наративи.

У статті простежено військовий вимір використання інформаційних бульбашок у структурі алгоритмічної війни, показано їхню роль у поширенні панічних настроїв, формуванні атмосфери недовіри та створенні паралельних інформаційних реальностей на міжнародному рівні. Особлива увага приділяється психологічним і соціальним наслідкам функціонування інформаційних бульбашок у воєнний час, серед яких зростання поляризації суспільства, інформаційне виснаження, підлив стратегічних комунікацій та звуження світогляду молоді. Обґрунтовано, що протидія алгоритмічній війні з використанням інформаційних бульбашок потребує комплексного підходу, який охоплює технологічний, освітній, державний та міжнародний рівні.

Ключові слова: інформаційна війна; алгоритмічна війна; соціальні мережі; інформаційні бульбашки; інформаційна безпека; інформаційна стійкість; гібридна агресія; стратегічні комунікації.

Вступ. У сучасних умовах російсько-української війни інформаційний простір перетворився на один із головних фронтів протистояння, де цифрові технології та соціальні мережі стали зброєю стратегічного впливу. Алгоритмічні системи персоналізації контенту, створені для підвищення зручності користувача, стали важливим чинником інформаційної безпеки. Російська федерація систематично використовує рекомендаційні алгоритми соціальних мереж для формування та підтримки інформаційних бульбашок, що ізолюють користувачів від альтернативних джерел, створюють викривлену картину реальності та сприяють поширенню дезінформації. Це робить інформаційні бульбашки не лише соціально-технологічним феноменом, а й повноцінним інструментом ведення гібридної війни.

Актуальність дослідження обумовлена тим, що алгоритмічна ізоляція у воєнний час сприяє поляризації суспільства, підриває довіру до державних інституцій, деморалізує населення та ускладнює процеси стратегічних комунікацій. Молоде покоління, що формує

свій світогляд переважно у цифровому середовищі, є особливо вразливим до маніпуляцій. Додатковими факторами стають глобальні процеси інтернет-ізоляції окремих країн, економічні війни та нав'язування одномірних інформаційних картин світу.

Мета дослідження полягає у визначенні ролі інформаційних бульбашок як інструмента російської агресії проти України, аналізі механізмів їх формування та оцінці впливу на інформаційну стійкість суспільства. Завдання: розкрити технологічні й когнітивні основи алгоритмічної ізоляції; дослідити використання інформаційних бульбашок у російсько-українській війні; оцінити їхні наслідки для національної безпеки; запропонувати шляхи протидії алгоритмічній війні.

Методи дослідження включають теоретичний аналіз наукової літератури, системний аналіз взаємозв'язків технологічних, соціальних і психологічних факторів формування бульбашок, кейс-стаді щодо інформаційних атак під час війни, компаративний аналіз досвіду протидії інформаційним маніпуляціям та контент-аналіз

пропагандистських матеріалів у соціальних мережах.

Результати і обговорення У роки російсько-української війни інформаційні бульбашки перетворилися на інструмент алгоритмічної війни, яка ведеться у цифровому просторі. Алгоритми соціальних мереж, що замислювалися як зручний механізм персоналізації, почали працювати як фільтри, котрі підштовхують до поверхні саме ті повідомлення, які викликають найсильніші емоційні реакції. У мирний час це було засобом утримання уваги користувача, у воєнний – стало зброєю для поширення викривлених наративів (Pariser, 2011; Flaxman, Goel, & Rao, J. M. 2016).

Замкнені інформаційні середовища формують відчуття «альтернативної реальності». Користувач бачить переважно ті новини, які збігаються з його страхами чи підозрами, і поступово втрачає довіру до інших джерел. Дослідження демонструють, що такі середовища створюють ефект цифрової ізоляції, коли кожна група отримує лише підтвердження власних переконань (Авраменко, & Авраменко, 2025). В українському сегменті соцмереж під час атак на критичну інфраструктуру одні аудиторії стикалися з безперервними повідомленнями про «неминучість поразки», інші – з меседжами про «зраду в тилу». У результаті виникають паралельні інформаційні світи, що існують поруч, але майже не перетинаються. Російська пропаганда активно підживлює ці процеси. Створюючи масовий контент через мережі ботів, використовуючи таргетовану рекламу та локальні мовні сегменти, вона формує спеціально сконструйовані інформаційні бульбашки. Той самий факт чи подія може мати три трактування: для української аудиторії – як доказ слабкості держави, для російської – як підтвердження «успіхів», для міжнародної – як сумнівний епізод, що знижує готовність допомагати Києву (Starbird, Arif, & Wilson, 2018). Алгоритмічна війна, таким чином, використовує інформаційні бульбашки не як випадковий продукт цифрової екосистеми, а як зброю, що дозволяє підривати довіру, сіяти паніку та розривати єдність суспільства.

Інформаційні бульбашки стали невід’ємною частиною сучасних військових операцій, хоч на перший погляд вони можуть здаватися лише побічним продуктом

алгоритмів соціальних мереж. У реальності вони виконують роль інформаційно-психологічної зброї, здатної впливати на бойовий дух населення, моральний стан військових і навіть на ухвалення рішень командування. Їхня небезпека полягає у тому, що агресор не створює нову реальність – він перебудовує вже наявну, змушуючи алгоритми підсилювати повідомлення, які викликають найсильніші емоції.

У соціальних мережах регулярно поширюються повідомлення про «масові втрати», «некомпетентність командування», «корупцію у військовій сфері» чи «брак міжнародної допомоги». Такі меседжі мають високий емоційний заряд, і алгоритми підсилюють їх, розповсюджуючи серед конкретних цільових груп. Для тилу це означає втому, зневіру й відчуття невизначеності; для фронту – деморалізацію, яка може бути не менш небезпечною, ніж фізичні втрати. Як зазначає Г. Почепцов, у війні за свідомість когнітивні викривлення перетворюються на зброю, яка має стратегічний вплив на результати конфлікту (Почепцов, 2015).

Інформаційні бульбашки особливо активно використовуються для атак на довіру до військового керівництва. Коли повідомлення про «некомпетентність» чи «зраду» багаторазово дублюються в різних інформаційних просторах, у користувача формується відчуття їхньої правдивості. Психологічний ефект повторення у поєднанні з алгоритмічним підсиленням створює стійкий наратив, який складно розв’язати навіть офіційними спростуваннями.

Міжнародний вимір інформаційних бульбашок є не менш небезпечним. Для європейської та американської аудиторій формуються власні інформаційні світи, у яких дедалі частіше з’являються меседжі про «неефективність українського спротиву», «марність військової допомоги» чи «економічні ризики від підтримки Києва» (Flaxman, Goel, & Rao, J. M. 2016). Алгоритми соціальних платформ підхоплюють ці меседжі й забезпечують їх максимальне охоплення серед тих користувачів, які вже виявляли схильність до скептичного сприйняття. У результаті формується громадська думка, що поступово підриває політичну волю урядів до продовження підтримки України.

Особливу увагу варто приділити тактичному виміру. У моменти інтенсивних

бойових дій чутки про «оточення», «здачу позицій» чи «прорив фронту» поширюються у мережі значно швидше, ніж офіційні повідомлення штабу. Алгоритми соціальних мереж віддають перевагу саме коротким, емоційним і драматичним повідомленням. Це створює інформаційний хаос, у якому панічні настрої здатні впливати навіть на оперативні рішення командирів (Barrera, 2020). Таке середовище створює додаткові труднощі для військового управління, оскільки будь-яке рішення приймається в умовах інформаційного тиску й недовіри до офіційних каналів. Ще один рівень впливу – це робота з військовослужбовцями через їхні родини та близьких. У бульбашках родичів військових часто поширюється контент про нібито «масові жертви», «знецінення подвигу» або «байдужість держави». Це створює емоційний тиск на самих військових, які отримують ці сигнали через особисті контакти. Таким чином, інформаційна атака не завжди спрямована безпосередньо на армію, але її наслідки відчувають ті, хто тримає зброю.

Військовий вимір інформаційних бульбашок в алгоритмічній війні полягає не лише у підриві єдності тилу чи деморалізації армії. Він охоплює й стратегічний рівень – формування міжнародної картини війни, вигідної агресору, де Україна подається слабкою, роз'єднаною та не вартою довгострокової підтримки. Така багаторівнева дія робить інформаційні бульбашки одним із ключових інструментів сучасної війни, здатним впливати на результати не менш, ніж військова техніка.

Бойовий дух не є абстрактною категорією, він напряму впливає на здатність армії утримувати позиції й виконувати завдання. Коли в інформаційному просторі домінують негативні наративи – про нібито «зраду командування», «неефективність захисту» чи «байдужість тилу» – вони швидко проникають у середовище військових колективів. Алгоритмічна персоналізація посилює цей ефект: кожен військовий отримує у власній інформаційній бульбашці саме ті повідомлення, які найсильніше збігаються з його особистими тривогами. У результаті особовий склад стикається не з об'єктивною картиною, а з цифровим відображенням власних страхів, підсилених алгоритмами. Це веде до ерозії моральної стійкості, що у

довгостроковій перспективі може бути не менш небезпечною, ніж прямі військові втрати.

Другим критично важливим аспектом є вплив інформаційних бульбашок на командування і процес ухвалення рішень. У моменти інтенсивних бойових дій поява чуток у соціальних мережах часто випереджає офіційні повідомлення. Відомості про «оточення підрозділу», «здачу позицій» чи «прорив фронту» поширюються лавиноподібно й отримують значне охоплення завдяки алгоритмічному пріоритету емоційного контенту (Barrera, 2020). Навіть якщо ці повідомлення не відповідають дійсності, вони здатні створити атмосферу паніки, яка доходить до військових штабів. Командири опиняються у ситуації подвійного тиску: з одного боку – реальні бойові умови, з іншого – інформаційний шум, який вимагає реакції. Це може впливати на планування операцій і змушувати приймати рішення не стільки виходячи з реальних даних, скільки з необхідності «гасити паніку». У поєднанні з браком довіри до офіційних джерел та швидкістю поширення дезінформації це суттєво ускладнює управління військами. Довіра до командування є фундаментом дисципліни й організованості армії. Коли інформаційні бульбашки формують образ командира як некомпетентного чи безвідповідального, ця довіра підривається. Навіть поодинокі випадки, посилені алгоритмами, можуть створювати враження системної кризи. Це явище особливо небезпечне на рівні середньої ланки командирів, адже саме вони є містком між вищим керівництвом і військовими підрозділами. Підрип авторитету цих командирів призводить до розбалансування військової організації в цілому.

Таким чином, військовий вимір інформаційних бульбашок проявляється насамперед у підриві морального стану воїнів та ускладненні процесів управління. Їхній вплив не обмежується лише психологічними ефектами: у довгостроковій перспективі бульбашки змінюють логіку ухвалення рішень, руйнують довіру до командування і знижують загальну боєздатність армії.

Цивільне населення у період воєнного стану відіграє ключову роль у збереженні стійкості країни. Його психологічний стан, довіра до влади та готовність підтримувати армію напряму впливають на боєздатність

держави. Саме тому воно стає мішенню для алгоритмічної війни, де інформаційні бульбашки використовуються як зброя.

Соціальні мережі створюють середовище, у якому громадяни отримують переважно той контент, що викликає сильні емоції: повідомлення про «масові втрати», «корупцію у військових закупівлях», «непрофесійність влади» чи «байдужість союзників». Алгоритми підсилюють такі меседжі, адже вони активніше залучають користувачів, але водночас формують викривлену картину реальності (Starbird, Arif, & Wilson, 2018). У результаті люди занурюються у простір негативу, що підриває віру у перемогу й здатність суспільства до консолідації.

Небезпека полягає у тому, що бульбашки створюють ефект локальних панік. Наприклад, у спільнотах конкретного регіону можуть поширюватися повідомлення про «зраду влади» чи «масові мобілізаційні зловживання». Алгоритми, які враховують геолокацію та соціальні зв'язки, роблять ці повідомлення ще більш видимими для місцевої аудиторії. Це здатне провокувати недовіру до державних структур, зниження готовності допомагати військовим чи навіть блокування логістики у тилу.

Інформаційні бульбашки впливають і на реакцію населення під час обстрілів чи кризових подій. Коли у стрічках домінують чутки про «повний колапс системи ППО» або «загальну відсутність світла й тепла», це викликає ірраціональні дії: масову евакуацію без потреби, панічні закупівлі, уникання роботи на критичних об'єктах. Такі реакції прямо шкодять обороні держави.

Ще один критичний момент – втрата довіри до офіційних джерел. Якщо користувач постійно перебуває у бульбашці, де повторюється меседж про «неефективність влади», то навіть оперативні та достовірні повідомлення державних органів сприймаються з підозрою. В умовах воєнного стану це призводить до хаотизації інформаційного простору та послаблює можливості стратегічних комунікацій (Почепцов, 2015).

Таким чином, цивільне населення стає полем битви не меншою мірою, ніж армія. Психологічна витривалість громадян, їхня довіра до інституцій та готовність виконувати правила воєнного часу багато в чому залежать від того, наскільки вони здатні протистояти тиску інформаційних бульбашок.

Війна змушує суспільство жити у стані постійної інформаційної напруги. Коли ця напруга пропускається через алгоритмічні фільтри, вона набуває форми інформаційних бульбашок із характерними наслідками.

По-перше, руйнується здатність суспільства до діалогу. Замкнені групи користувачів бачать лише ті повідомлення, які підтверджують їхні переконання, що веде до поляризації та конфліктів усередині суспільства. По-друге, зростає психологічний тиск. Постійне занурення у потоки драматичних новин породжує інформаційне виснаження та феномен цифрової клаустрофобії (Holone, 2016). Людина, яка перебуває в такому середовищі, втрачає здатність до критичного мислення й легше піддається маніпуляціям (Рис.1).

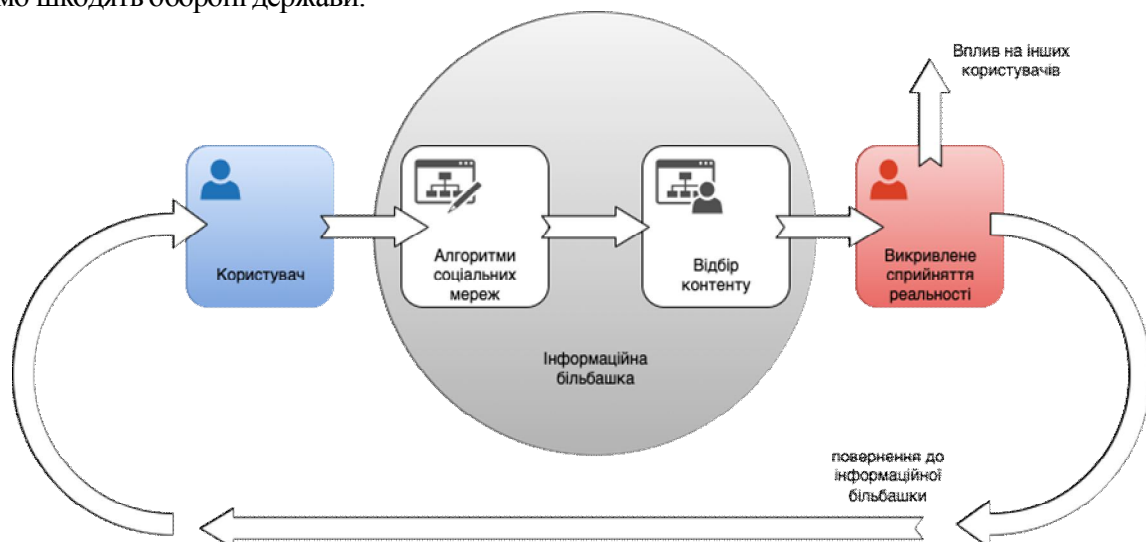


Рис. 1. Модель формування викривленої інформації під час дії інформаційної бульбашки на користувача.

Соціальні наслідки проявляються у підриві довіри до держави та стратегічних комунікацій. У бульбашках швидко формується образ влади як такої, що не контролює ситуацію, і цей образ підживлюється повторенням і алгоритмічним підсиленням (Berger, 2022). Особливо вразливою групою є молодь. Її світогляд здебільшого формується у цифровому середовищі, а отже, ризик викривленого бачення реальності зростає. Як доводять українські дослідники, саме молоде покоління найчутливіше до алгоритмічних маніпуляцій (Chaplak, Chuyko, & Andrieieva, 2023). Це створює довготривалу загрозу, оскільки викривлена картина світу може залишитися з молоддю навіть після завершення війни.

Наслідки інформаційних бульбашок під час війни не обмежуються миттєвими психологічними ефектами. Вони залишають слід у колективній пам'яті, впливають на суспільні настрої та визначають, у якій мірі країна зможе зберегти єдність і витривалість перед обличчям агресії.

Зупинити поширення інформаційних бульбашок неможливо так само легко, як зупинити артилерійський обстріл. Вони не існують у фізичному просторі, але впливають на реальність відчутно й безпосередньо. Тому протидія має відбуватися на кількох рівнях одночасно. Насамперед варто говорити про технології. Алгоритми, які формують інформаційні бульбашки, не можна «вимкнути», але їх можна змусити працювати інакше. Прозорість систем рекомендацій, можливість для користувача бачити, чому саме йому показують той чи інший контент, а також створення альтернативних механізмів подачі інформації знижують силу ізоляційного ефекту. Технологічним викликом стає й маркування контенту, що містить ознаки дезінформації або походить із сумнівних джерел (Barrera, 2020). Навіть просте попередження про те, що новина може бути маніпулятивною, змінює сприйняття аудиторії й змушує зупинитися. Проте технології – це лише частина відповіді. Людина, яка не має навичок критичного мислення, завжди залишатиметься вразливою до алгоритмічних маніпуляцій. Тому освітній рівень боротьби з інформаційними бульбашками є не менш важливим. У мирний час медіаграмотність

була складовою освітніх програм, у воєнний вона перетворюється на питання національної безпеки. Формування стійкого імунітету до чуток, вміння відрізнити факти від емоційних наративів і здатність виходити за межі власної інформаційної зони – це компетентності, які мають бути поширені серед усіх вікових груп (Difranzo, & Gloria-Garcia, 2017).

Ще один вимір – державний. Влада не може дозволити, щоб стратегічні комунікації програвали алгоритмічному хаосу. Оперативне спростування чуток, єдина лінія офіційних повідомлень, координація між державними та громадськими ініціативами – усе це знижує шанси агресора використати інформаційні бульбашки проти населення (Почепцов, 2015). Створення національних центрів аналізу інформаційних загроз і постійний моніторинг цифрового середовища мають стати не тимчасовим, а структурним елементом безпеки.

Алгоритмічна війна, яку веде росія, не обмежується кордонами України. Вона спрямована й на міжнародну аудиторію, де формується думка про «втому від війни» чи «неефективність допомоги». Тому протидія має виходити за межі однієї держави. Співпраця з міжнародними організаціями, технологічними корпораціями та урядами союзників дозволить виробити єдині правила взаємодії із соціальними платформами. Лише глобальна координація може стримати алгоритми, що працюють на користь дезінформації (Berger, 2022). Інформаційні бульбашки не зникнуть, але їхній вплив можна зменшити. Технологічні рішення створюють «шпарини» в стінах замкнених інформаційних світів, освіта дає інструменти, щоб виходити за їхні межі, держава формує єдину лінію комунікацій, а міжнародна спільнота розширює простір правди. Коли ці рівні працюють разом, алгоритмічна війна втрачає свою силу.

Формування інформаційного вакууму є одним із ключових наслідків алгоритмічної війни з використанням інформаційних бульбашок. Алгоритми соціальних мереж, спираючись на попередні дії користувача, поступово звужують спектр доступної інформації. Кожен «лайк», пошук чи коментар стають сигналом для системи, яка дедалі сильніше обмежує потік контенту, орієнтуючи його на інтереси конкретної

людини. У результаті користувач опиняється у замкненому просторі повідомлень, що відображають лише одну точку зору.

Цей процес веде до викривленого сприйняття світу. Людина, позбавлена альтернативних джерел інформації, починає сприймати власну інформаційну бульбашку як єдину картину реальності. Більше того, чим довше користувач перебуває у такому середовищі, тим сильніше він переконується у власній правоті. Психологічний ефект підтвердження стає рушійною силою, яка підсилює віру в упередження і радикалізує погляди (Flaxman, Goel, & Rao, J. M. 2016).

Але вплив не обмежується лише особистісним рівнем. Користувач, перебуваючи у власній інформаційній бульбашці, починає активно поширювати ті самі повідомлення серед інших людей. Це створює ланцюгову реакцію: індивідуальні інформаційні світи зливаються у колективні бульбашки, де групи користувачів взаємно

підкріплюють переконання один одного. Так виникає явище «колективної інформаційної бульбашки», яке охоплює дедалі більші сегменти суспільства (Авраменко, & Авраменко, 2025).

Особливість цього механізму полягає в його замкненості. Коли колективна бульбашка починає впливати на алгоритми соціальних мереж через масові колективні дії користувачів, система ще сильніше підживлює саме цей контент. Алгоритми «вчаться» на основі колективних уподобань і формують уже не лише індивідуальні, а й загальноспільнотні інформаційні вакууми. Це означає, що початковий користувач, умовно «нульова точка» системи, отримує ще більш викривлену та однорідну інформацію. Замкнене коло завершується: спотворене сприйняття → посилене поширення → колективний вплив → зміна роботи алгоритмів → ще більше спотворення (Рис.2).

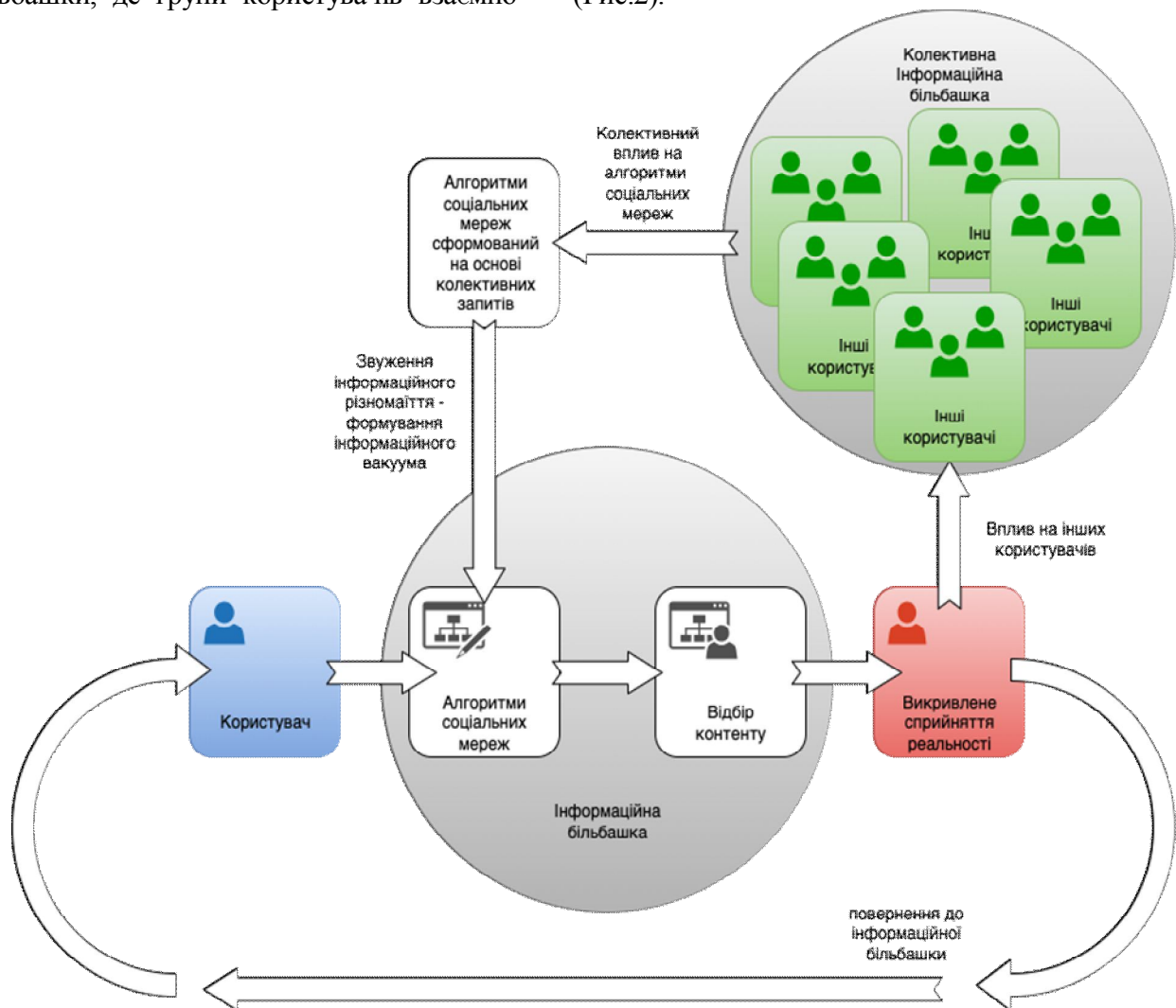


Рис.2. Формування інформаційного вакууму.

У воєнний час цей механізм стає особливо небезпечним. Колективні інформаційні бульбашки перетворюються на середовище поширення паніки, взаємної недовіри й радикалізованих позицій. Кожна нова хвиля дезінформації не просто повторюється, а отримує ефект резонансу завдяки взаємодії між індивідуальними та колективними інформаційними вакуумами. Це підриває стійкість суспільства та ускладнює стратегічні комунікації держави.

Формування інформаційного вакууму – це не лише технологічний феномен, а й соціально-психологічний процес, що створює самопідтримувану систему. Вона здатна ізолювати суспільство від альтернативних точок зору, підживлювати дезінформацію та створювати передумови для довготривалої дестабілізації.

Інформаційний вакуум у контексті інформаційної бульбашки – це штучно звужений інформаційний простір, сформований алгоритмами соціальних мереж на основі попередніх дій користувача, у межах якого відбувається систематичне відсіювання альтернативних джерел та різних точок зору. У результаті людина отримує лише той контент, що підтверджує її попередні переконання, що веде до викривленого сприйняття реальності та посилення когнітивних упереджень. Тобто, якщо **інформаційна бульбашка** – це сама «оболонка» персоналізованого контенту, то **інформаційний вакуум** – це її наслідок: зникнення інформаційного різноманіття і поступове заміщення багатогранної реальності одноманітним, упередженим інформаційним потоком.

Висновки. Алгоритмічна війна з використанням інформаційних бульбашок стала одним із найнебезпечніших інструментів російської агресії проти України. Її загроза полягає у багаторівневому характері впливу: від когнітивних механізмів сприйняття інформації окремою людиною – до стратегічного виміру міжнародної підтримки. Бульбашки ізолюють користувачів від альтернативних джерел, підривають моральну стійкість як військових, так і цивільних, провокують паніку в суспільстві, зменшують довіру до державних інституцій і стратегічних

комунікацій. У міжнародному контексті вони стають інструментом тиску, що формує наративи про «втому від війни» та «неефективність допомоги Україні», знижуючи рівень зовнішньої підтримки.

Складність протидії полягає у тому, що інформаційні бульбашки є не окремим явищем, а системною властивістю сучасних цифрових платформ. Алгоритми, які лежать в їх основі, були створені для комерційних цілей, але у воєнних умовах вони стали каналом деструктивного впливу. Це вимагає комплексної відповіді, де поєднуються технологічні рішення (прозорість і регулювання алгоритмів, маркування контенту), освітні ініціативи (масове поширення медіаграмотності, розвиток критичного мислення), державна політика (системні стратегічні комунікації, центри аналізу та моніторингу інформаційного простору) та міжнародна взаємодія (спільні правила і механізми співпраці з платформами, колективна протидія дезінформаційним кампаніям). Однак протистояння алгоритмічній війні потребує не лише реактивних заходів, а й проактивних стратегій. Майбутні наукові дослідження мають бути спрямовані на створення моделей прогнозування інформаційних загроз, розробку інструментів виявлення і руйнування інформаційних бульбашок у режимі реального часу, інтеграцію штучного інтелекту у системи стратегічних комунікацій. Перспективними є також дослідження впливу алгоритмічних середовищ на різні вікові та соціальні групи населення, що дозволить створювати адресні програми підвищення стійкості.

Алгоритмічна війна – це довготривале протистояння, яке виходить за межі однієї держави. Для України формування інформаційної стійкості є стратегічним завданням національної безпеки і водночас внеском у безпеку всього демократичного світу. Розробка нових технологій протидії, поєднана з глибшими освітніми та дипломатичними програмами, створить фундамент не лише для перемоги у нинішньому конфлікті, а й для захисту майбутніх поколінь від алгоритмічних загроз.

Список використаних джерел

1. Авраменко, М. В., & Авраменко, Д. О. (2025). Вплив алгоритмів рекомендацій соціальних мереж на інформаційні бульбашки. Вісник Національного університету оборони України. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-25-83-1-7-15>
2. Почепцов, Г. (2015). Сучасні інформаційні війни. Київ: Видавничий дім «Києво-Могилянська академія».
3. Barrera, D. (2020). Crisis informatics in the context of social media crisis communication: Theoretical models, taxonomy and open issues. IEEE Access, 8, 182236–182260. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2020.3030184>
4. Berger, T. (2022). The echo chamber-driven polarization on social media. Journal of Student Research, 12(4), 1–7. <https://doi.org/10.47611/jsr.v12i4.2274>
5. Chaplak, Y., Chuyko, H., & Andrieieva, Y. (2023). Psychological aspects of the influence of information bubbles on individuals and society. Psychological Journal, 9(5), 38–51. <https://doi.org/10.31108/1.2023.9.5>
6. Difranzo, D., & Gloria-Garcia, K. (2017). Filter bubbles and fake news. XRDS: Crossroads, The ACM Magazine for Students, 23(3), 32–35. <https://doi.org/10.1145/3055153>
7. Flaxman, S., Goel, S., & Rao, J. M. (2016). Filter bubbles, echo chambers, and online news consumption. Public Opinion Quarterly, 80(S1), 298–320. <https://doi.org/10.1093/poq/nfw006>
8. Holone, H. (2016). The filter bubble and its effect on online personal health information. Croatian Medical Journal, 57(3), 298–301. <https://doi.org/10.3325/cmj.2016.57.298>
9. Starbird, K., Arif, A., & Wilson, T. (2018). Ecosystem or echo-system? Exploring content sharing across alternative media domains. Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media, 12(1), 365–374. <https://doi.org/10.1609/icwsm.v12i1.14998>
10. Pariser, E. (2011). The filter bubble: What the internet is hiding from you. Penguin Press.

References

1. Avramenko, M. V., & Avramenko, D. O. (2025). Vplyv alhorytmiv rekomendatsii sotsialnykh merezh na informatsiini bulbashky. [The impact of social media recommendation algorithms on information bubbles.] Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-25-83-1-7-15> (in Ukrainian)
2. Pocheptsov, H. (2015). Suchasni informatsiini viiny. [Modern information wars.] Kyiv: Vydavnychiy dim «Kyievo-Mohylianska akademii». (in Ukrainian)
3. Barrera, D. (2020). Crisis informatics in the context of social media crisis communication: Theoretical models, taxonomy and open issues. IEEE Access, 8, 182236–182260. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2020.3030184>
4. Berger, T. (2022). The echo chamber-driven polarization on social media. Journal of Student Research, 12(4), 1–7. <https://doi.org/10.47611/jsr.v12i4.2274>
5. Chaplak, Y., Chuyko, H., & Andrieieva, Y. (2023). Psychological aspects of the influence of information bubbles on individuals and society. Psychological Journal, 9(5), 38–51. <https://doi.org/10.31108/1.2023.9.5>
6. Difranzo, D., & Gloria-Garcia, K. (2017). Filter bubbles and fake news. XRDS: Crossroads, The ACM Magazine for Students, 23(3), 32–35. <https://doi.org/10.1145/3055153>
7. Flaxman, S., Goel, S., & Rao, J. M. (2016). Filter bubbles, echo chambers, and online news consumption. Public Opinion Quarterly, 80(S1), 298–320. <https://doi.org/10.1093/poq/nfw006>
8. Holone, H. (2016). The filter bubble and its effect on online personal health information. Croatian Medical Journal, 57(3), 298–301. <https://doi.org/10.3325/cmj.2016.57.298>
9. Starbird, K., Arif, A., & Wilson, T. (2018). Ecosystem or echo-system? Exploring content sharing across alternative media domains. Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media, 12(1), 365–374. <https://doi.org/10.1609/icwsm.v12i1.14998>
10. Pariser, E. (2011). The filter bubble: What the internet is hiding from you. Penguin Press.

Summary

ALGORITHMIC WARFARE THROUGH THE USE OF INFORMATION BUBBLES AS AN INSTRUMENT OF RUSSIAN AGGRESSION AGAINST UKRAINE

Avramenko M. PhD, The National Defence University of Ukraine

Avramenko D. The National Defence University of Ukraine

Bohajchuk V. PhD in Political Science, Associate Professor, The National Defence University of Ukraine

The article examines algorithmic warfare employing information bubbles as an instrument of Russia's aggression against Ukraine. It is determined that social media, which in peacetime serve to personalize information flows, transform during wartime into a powerful mechanism of manipulative influence. Algorithmic systems contribute to the creation of information bubbles that isolate users from alternative viewpoints, construct distorted perceptions of events, and amplify emotionally charged narratives. This enables the aggressor to conduct information and psychological operations aimed at undermining the resilience of the population, demoralizing military personnel, and reducing the level of international support for Ukraine.

The article highlights the military dimension of using information bubbles within algorithmic warfare, showing their role in spreading panic, fostering distrust, and creating parallel information realities on the international level. Particular attention is given to the psychological and social consequences of information bubbles during wartime, including increased societal polarization, informational exhaustion, the erosion of strategic communications, and the narrowing of young people's worldview.

It is substantiated that countering algorithmic warfare with the use of information bubbles requires a comprehensive approach that includes technological, educational, governmental, and international levels. Technological measures involve diversifying information flows and ensuring algorithmic transparency; educational measures focus on developing media literacy and critical thinking. State policy should encompass the creation of strategic communication systems and information monitoring centers. International cooperation is viewed as a necessary condition for counteracting Russia's global disinformation campaigns.

The results of the study have practical significance for enhancing Ukraine's information resilience, developing national strategies to counter information threats, and ensuring the effectiveness of strategic communications in wartime.

Keywords: *information warfare, algorithmic warfare, social networks, information bubbles, information security, resilience, hybrid aggression, strategic communications.*

Концептуалізація – Богайчук В. Ж.

Методика – Авраменко М. В.

Моделювання – Авраменко Д. О.

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: 27.08.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 24.09.25

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

ВНУТРІШНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

Березовська Л. І. кандидат психологічних наук,
доцент, Український католицький університет.
<https://orcid.org/0000-0002-5972-7883>

У статті представлено теоретичний аналіз поняття «суб'єктивне благополуччя». найбільш близьких до феномену суб'єктивного благополуччя. Описано гедонічний та евдемонічний підходи як основні, що сформуvalи сучасні дослідження благополуччя. Проаналізовано особистісні детермінанти суб'єктивного благополуччя.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя; молодь; особистісні (диспозиційні) риси; цінності; сенс життя; цілі життя; самоефективність; самооцінка; оптимізм.

Актуальність дослідження. Незлічена кількість досліджень суб'єктивного благополуччя демонструє важливість його для дорослої людини: як у психічному здоров'ї, так у питаннях виживання, під час хвороби та одужання, для функціонування серцево-судинної системи, у професійній діяльності. Поряд з цим в останні роки активізувалися дослідження суб'єктивного благополуччя у дітей, підлітків та молоді. Оскільки молодий вік є значущим етапом розвитку людини, насичений численними викликами, змінами, які в тій чи іншій мірі впливають на переживання благополуччя. До викликів, які постають перед молоддю, відносяться переїзд від батьківської сім'ї, навчання, пошук роботи, формування нових стосунків, зіткнення з новими соціальними очікуваннями та відповідальністю. Це все може призвести до коливань у благополуччі та проблем з психічним здоров'ям, а це підкреслює необхідність цілеспрямованого вивчення саме цієї вікової групи.

Суб'єктивне благополуччя розглядається не просто як результат, а як динамічна та діяльнісна система, що може активно сприяти саморозвитку особистості, а також і соціальному розвитку. Благополуччя студентської молоді взаємозалежне із академічною успішністю, здоров'ям, залученістю до навчання та кар'єрним розвитком. А це змінює перспективу дослідження благополуччя з пасивного результату на активний фактор, формуючий життєвий шлях молодої людини, та сприяє саморозвитку. Суб'єктивне благополуччя є не просто миттєвою емоцією молодої людини, а є цілісною оцінкою власного життя.

Мета дослідження – теоретичне дослідження внутрішніх детермінант суб'єктивного благополуччя молоді.

Методи та організація дослідження. Для аналізу внутрішніх детермінант суб'єктивного благополуччя молоді застосовано теоретичні методи дослідження: аналіз, систематизації, зіставлення й узагальнення, інтерпретації сучасних теоретико-емпіричних досліджень.

Результати дослідження та їх обговорення.

Психологічний аналіз поняття «суб'єктивне благополуччя».

Благополуччя (англійською – wellbeing, німецькою – Wohlbefinden, польською – samopoczucie) є широким психологічним конструктом, який описує суб'єктивне сприйняття бажаного стану щастя та задоволеності, що супроводжується позитивними (частими) та негативними (рідкісними) почуттями. Значна частина відомих дослідників розглядають благополуччя в ракурсі емоційного стану щастя та задоволення людини (Argyle M., Martin M., & Crossland J., 1989; Bradburn, 1969; Diener, 2009; Kahneman & Deaton, 2010; Lyubomirsky & Lepper, 1999; Seligman, 2011 та ін.). Інша ж когорта науковців розглядає значно ширше, як поєднання когнітивної, мотиваційно-ціннісної та поведінкової складовими (Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989; Waterman, 1993; White & Dolan, 2009; Hyde, Wiggins, Higgs, & Blane, 2003 та ін.).

Зауважуємо, що у психології поряд із поняттям благополуччя використовують терміни «суб'єктивне благополуччя», «психологічне благополуччя», «задоволення життям», «якість життя», «емоційний комфорт», «особистісне благополуччя»,

«соціальне благополуччя», «сімейне благополуччя», «професійне благополуччя», «матеріальне, економічне благополуччя», «суб'єктивне соціальне благополуччя», «процвітання» тощо. Це розмаїття

термінології вказує на багатогранність у дослідженнях благополуччя людини.

Представимо короткий опис понять, які, на нашу думку, є найбільш близькими до феномену «суб'єктивного благополуччя» (таблиця 1).

Таблиця 1.

Порівняльний аналіз ключових понять благополуччя

Поняття	Визначення/фокус	Основні компоненти	Автор/теорія
Благополуччя (Well-being)	Суб'єктивне сприйняття бажаного стану щастя та задоволеності, що супроводжується частими позитивними та рідкісними негативними почуттями. Загальне відчуття «бути добре».	Фізичне, психічне, емоційне здоров'я, задоволеність життям, сенс/мета, здатність керувати стресом.	Поняття, що охоплює різні філософські та психологічні підходи.
Суб'єктивне благополуччя (Subjective Well-being - SWB)	Когнітивні та афективні оцінки людиною свого життя. Тобто те, як люди переживають та оцінюють своє життя та його конкретні сфери.	1) задоволеність життям; 2) позитивний афект; 3) негативний афект; 4) «задоволеність» у сферах життя.	Diener, Sandvik, Pavot, 1991, Diener, 2009.
Психологічне благополуччя (Psychological Well-being - PWB)	Фокусується на реалізації людського потенціалу та життєвих прагненнях.	1) самоприйняття; 2) контроль над зовнішніми обставинами; 3) позитивні стосунки; 4) мета в житті; 5) особистісне зростання; 6) самодетермінація.	Ryff, 1986
Процвітання (flourishing)	Емоційний стан радості, задоволення та повноти, може бути миттєвим переживанням або довгостроковою оцінкою життя.	1) позитивні емоції, 2) залученість; 3) стосунки; 4) сенс; 5) досягнення.	Seligman, 2002

Наразі універсальної всеосяжної теорії суб'єктивного благополуччя досі не існує, хоч було зроблено велику кількість спроб. Проте існує кілька ключових теоретичних напрямків, в рамках яких активно досліджуються детермінанти суб'єктивного благополуччя. Гедонічний та евдемонічний – два основні підходи до розуміння благополуччя, які сформуливали сучасні дослідження.

Гедонічний підхід зосереджується на щасті та визначає благополуччя в термінах досягнення задоволення та уникнення болю. З цієї точки зору, благополуччя полягає в суб'єктивному щасті, вимірюється позитивними переживаннями, задоволенням від життя та уникання страждань (Ryan, & Deci, 2001). Найбільш відомою у даному підході є концепція суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, яка розглядає усвідомлення/сприйняття благополуччя через призму трьох компонентів: когнітивного (задоволеність життям), позитивного афекту та негативного афекту. Людина високий

рівень суб'єктивного благополуччя може переживати лише тоді, коли вона загалом відчуває задоволеність життям, а негативні емоції лише в окремих моментах. Часте переживання негативних емоцій передбачає низький рівень благополуччя (Diener, 1984: 548). При згадуванні про задоволеність життям зазвичай розуміють крім загальної задоволеності задоволеність у різних сферах життя (Diener, 2009). Про зв'язок між задоволеністю життям та переживанням щастя вказують у своїх розвідках сучасні науковці (Титаренко, 2018; Seligman, 2011, Biswas-Diener, Kashdan, & King, 2009 та ін.). Проте цей зв'язок є неоднорідним, має культурні, економічні варіації.

Евдемонічний підхід зосередив увагу на сенсі у житті та самореалізації людини, що визначає благополуччя в термінах реалізації людського потенціалу. Умови повноцінного життя пов'язані з такими основними елементами як особистісний ріст, мета в житті, автономія та позитивні стосунки. Теорія психологічного благополуччя К. Ріффа

та теорія PERMA М. Селігмана розроблені на основі уявлень про евдомоністичне благополуччя. Хоч ці два підходи призвели до різних напрямків досліджень, проте в деяких областях вони розходяться, а в інших, навпаки, доповнюють один одного. В концепції К. Рифф психологічне благополуччя пов'язане із актуалізацією особистості свого потенціалу, саморозвитком та самореалізацією. У структурі авторка виділяє наступні компоненти: позитивні відносини з оточуючими, самоприйняття, автономія, компетентність (управління середовищем), цілі в житті, особистісний ріст (Ryff, 1989). Пізніше іншими авторами було додано «сенс та цінність власного життя» (Biswas-Diener, Kashdan, & King, 2009).

В рамках нашого дослідження варто зауважити про співвідношення понять суб'єктивного та психологічного благополуччя. Оскільки при переживанні благополуччя завжди є суб'єктивність, особистісне сприйняття, то вважаємо що суб'єктивне та психологічне благополуччя можуть бути взаємозамінними. В дослідженнях знаходимо їх ототожнення (Титаренко, 2018), об'єднання (Горбаль, 2016; Каргіна, 2018; Biswas-Diener, Kashdan, & King, 2009). Тому при виділенні детермінант благополуччя будемо аналізувати дослідження, що вивчають благополуччя в термінах і суб'єктивне, і психологічне.

Переходячи до опису детермінантів суб'єктивного благополуччя зазначимо, що слово «детермінанта» походить з латини «*determinans*» («*determinantis*») – «визначає, обмежує», і тлумачиться – «причина, що визначає виникнення явища». (Словник іншомовних слів, 2000, С. 163). Згідно словника синонімів «Merriam-Webster» до слова «детермінанта» синонімами виступають слова «фактор», «чинник», «причина» (Dictionary. <https://www.merriam-webster.com/thesaurus/determinant>). Тому при описі будемо аналізувати фактори, чинники та причини в якості детермінант.

Щодо класифікації, то найбільш загальна пропонує розділяти на внутрішні (особистісні) та зовнішні (ситуаційні) фактори, які тісно взаємодіють між собою та формують загальний рівень благополуччя особистості. Сучасні дослідження пропонують виділяти: соціально-економічні, соціокультурні, біологічні та психологічні

(Кашлюк, 2016. С 175-178); зовнішні та внутрішні, об'єктивні та суб'єктивні, соціально-економічні, генетичні, культурологічні, екзистенційні, світоглядні, ціннісні, емоційні, поведінкові, когнітивні та вольові (Н. Каргіна, 2018. С. 88); інтраперсональні, зовнішні, соціально-психологічні (Горбаль, 2016 с. 25); «якість життя», «психічне здоров'я», «особистісні диспозиції» та «особистісне ставлення». (Забаровська. 2025. С. 49). У всіх класифікаціях згадується про внутрішні (особистісні, суб'єктивні) детермінанти, опис та аналіз яких ми представляємо.

Внутрішні детермінанти суб'єктивного благополуччя.

Внутрішні детермінанти суб'єктивного благополуччя стосуються індивідуальних характеристик людини, які впливають на сприйняття та оцінку свого життя. До них належать: нейротизм, екстраверсія, впевненість у собі, відкритість до досвіду, висока самооцінка (Ryff, 1989), оптимізм (Eryilmaz, 2011; Dursun, 2021), довірливість, саморозуміння, зрозумілість, відповідальність, залученість (Каргіна, 2018), цінності, сенс життя, цілі, самоприйняття, самоефективність та інші.

Особистісні (диспозиційні) риси, що презентують модель «Великої п'ятірки» включає такі риси: як нейротизм, екстраверсія, відкритість до досвіду, доброзичливість та сумлінність. Сукупність рис найчастіше досліджується в якості внутрішніх предикторів суб'єктивного благополуччя та можуть пояснити в діапазоні від 39% до 63% (Steel, Schmidt & Shultz, 2008). Згідно мета-аналізу DeNeve & Cooper (1998) в дослідженнях визначено зв'язок між екстраверсією та позитивним афектом ($r = .50$), а нейротизм із негативним афектом ($r = -.47$) (Steel, Schmidt & Shultz, 2008; Lewis & Cardwell, 2020). З. Карпенко та А. Климпуш (2023) визначили найсильніші зв'язки між екстраверсією та психологічним благополуччям та всіма його складниками, дещо слабшими виявилися взаємозв'язки відкритості досвіду та благополуччя. Екстраверсія та невротизм демонструють суттєвий зв'язок з когнітивною та афективною складових суб'єктивного благополуччя (Steinmayr, Wirthwein, Modler & Barry, 2019). Ці дані підтверджуються дослідженнями в різних культурах та групах

населення. Люди, що є екстравертами більш товариські, енергійні, частіше відчують позитивні емоції та проводять час з іншими людьми, що сприяє їх благополуччю. Для осіб з високим нейротизмом характерна емоційна нестабільність, нервовість, схильність до дистресу та страху, і, як наслідок, негативні афекти та низький рівень суб'єктивного благополуччя.

Цінності, сенс життя та цілі. Цінності – це мотиваційні цілі, що впливають на ставлення, поведінку, оцінки та визначають сенс життя. Згідно теорії Шварца цінності є бажаними, трансситуативними цілями різної важливості, які є орієнтирами для дій (Schwartz et al., 2001). Зв'язок цінностей та суб'єктивного благополуччя пояснюється у трьох теоретичних перспективах: 1) спочатку відзначали прямі зв'язки між цінностями та благополуччям, далі дослідження зосередилися на поясненні варіацій зв'язків між вибірками через модератори соціального рівня; 2) відповідність (або подібність) між цінностями людей та цінностями, що панують у їхньому культурному середовищі як детермінанти суб'єктивного благополуччя; 3) розглядаються досягнення ціннісних цілей як джерело суб'єктивного благополуччя (Schwartz & Sortheix, 2018). Згідно мета-аналізу Sortheix & Schwartz (2017) цінності до змін (зростання/особистість) позитивно корелюють із суб'єктивним благополуччям (вища задоволеність життям, нижчий депресивний афект), цінності збереження (самозахист/соціальне) негативно, а культурний контекст формує зв'язки на індивідуальному рівні між цінностями та суб'єктивним благополуччям. Iida et al. (2022) визначено, що особисті цінності підлітків, що пов'язані з відкритістю до змін та саморозвитком, мають позитивні зв'язки із сенсом життя у дорослому віці.

Наявність важливої життєвої мети та досягнення своїх цілей позитивно пов'язані з благополуччям (Freund & Baltes, 2002; Sheldon & Cooper, 2008; Wiese, 2007). Згідно лонгітюдного дослідження Messersmith & Schulenberg, (2010) постійне прагнення до мети молоді пов'язане з благополуччям та підтримує самоефективність у певній сфері, тоді як втрата зацікавленості в меті супроводжується зниженням самоефективності у певній сфері. Пошук сенсу в житті може мати негативні кореляції з

благополуччям, тоді як прихильність до ідентичності та життєвої мети прогнозує вищий рівень благополуччя у молодих дорослих (Sumner, Burrow & Hill, 2014).

Самоефективність. Самоефективність – віра особи у свою здатність впливати на виклики навколишнього середовища (Бовсуновський, 2024). Erozkhan, Doğan & Arca adigüzel (2016) визначили, що субвиміри самоефективності, такі як ініціація, зусилля та наполегливість, а також внутрішня впевненість в собі та зовнішня впевненість в собі значно впливають на суб'єктивне щастя. Сердюк та інші (2017: 100) виділено взаємозв'язок особистісної ефективності та психологічного благополуччя, зазначено про їх детермінуючий взаємовплив. В інших дослідженнях (Andryani & Bangun's, 2018), навпаки, зв'язок між самоефективністю та суб'єктивним благополуччям слабкий. Згідно дослідження Babazadeh et al. (2025) самооцінка та самоефективність пояснюють 43% дисперсії щастя в людей похилого віку, а Wardoyo & Mulawarman (2021) – 24.2% дисперсії суб'єктивного благополуччя в учнів. Самоефективність може грати посередницьку роль у зв'язку між факторами особистості (екстраверсія, невротизм, відкритість, сумлінність) та суб'єктивним благополуччям (Strobel, Tumasjan, & Spörrle, 2011).

Самооцінка має значні зв'язки із суб'єктивним благополуччям (Kong, Zhao, & You, 2012; Khairat & Adiyanti, 2015; Khalek & Abdel, 2011), проте у дослідженні стійкості індійських підлітків Riddle & Romans (2012) не виявили значних зв'язків. Позитивну самооцінку та схвалення себе в цілому виявляє молодь з високим рівнем психологічного благополуччя (Яворська-Ветрова, 2023). Сердюк та інші (2017: 160) на основі результатів регресійного стверджує, що предикторами задоволеності життям є самоприйняття, автономія та баланс афекту. Самооцінка грає посередницьку роль у взаємозв'язку між соціальним класом та суб'єктивним благополуччям молоді віком від 14 до 19 років, причому цей вплив є посереднім (Yıldız, Aksan, & Duy, 2025).

Оптимізм пов'язаний з орієнтацією людини на майбутнє, емоціями, очікуванням позитивних подій та ставленням до життя. Він є важливим когнітивним фактором, що визначає суб'єктивне благополуччя. Нижчий

оптимізм пов'язаний з підвищенням емоційного дистресу та психологічних розладів у складні періоди життя людини (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010; Marton, Monzani, Vergani, Pizzoli, & Pravettoni, 2022). І, навпаки, оптимісти краще справляються зі стресом та мають вищі рівні задоволеності життям (Scheier & Carver, 1985), оптимізм у молодому віці передбачає вище суб'єктивне благополуччя (Eryilmaz, 2011, Dursun, 2021), корелює з вищою задоволеністю життям та більшою кількістю позитивних емоцій у поєднанні із зниженням негативних емоцій (Kleiman, et all, 2017; Zhang, et all, 2014). Rand, Shanahan, Fischer, & Fortney (2020) визначили, що надія суттєво збільшувала позитивний афект та задоволеності життям у студентів коледжу впродовж семестру; тоді як оптимізм зменшував негативний афект. У дослідженні Miranda, & Cruz, (2022) вказано, що між оптимізмом та суб'єктивним благополуччям посередницьку роль грає стійкість: у студентів філіппінських університетів оптимізм має непрямий вплив на всі три компоненти суб'єктивного благополуччя. Самооцінка значною мірою опосередковує зв'язок між оптимізмом та суб'єктивним благополуччям учнів старших класів та студентів коледжів (Duy, & Yildiz, 2019). Оптимізм є сильним посередником у взаємозв'язку між соціальним класом та суб'єктивним благополуччям молоді віком від 14 до 19 років (Yildiz, Aksan, & Duy, 2025). Отже, оптимізм як прямо, так і

опосередковано пов'язаний із суб'єктивним благополуччям. Seligman (2002), наголошував, що суб'єктивне благополуччя залежить від особистісних рис, таких як оптимізм, самоконтроль та здатність до пошуку сенсу у важких ситуаціях.

Висновки.

Проведений теоретичний аналіз особистісних детермінант суб'єктивного благополуччя молоді дозволив систематизувати сучасні наукові уявлення про цей феномен та виокремити ключові внутрішні фактори, що впливають на переживання благополуччя у молодому віці.

1) Суб'єктивне благополуччя є складним багатокомпонентним конструктом, який розглядається у двох основних теоретичних підходах: гедонічному (орієнтованому на щастя та задоволення) та евдемонічному (зосередженому на самореалізації та сенсі життя).

2) Особистісні детермінанти суб'єктивного благополуччя можуть бути систематизовані у чотири основні групи: диспозиційні риси особистості, ціннісно-сміслова сфера, самосвідомість та самоставлення, когнітивні фактори. Кожна група має специфічні механізми впливу на благополуччя.

Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення зовнішніх детермінант молоді у різних соціокультурних контекстах.

Список використаних джерел

1. Бовсунівський В. (2024) Теоретичний аналіз категорії «самоефективність» у сучасній психологічній науці. Журнал соціальної та практичної психології. № 3. С. 92-99
2. Горбаль І.С. (2016) Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05; НАПН України ; Ін-т соц. та політ. психології. К., 271.
3. Забаровська С.М. (2015) Емоційна компетентність як чинник психологічного добробуту особистості. дис. ... доктора філософії. Ніжин., 232.
4. Каргіна Н.В. (2018) Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 : 05; Державний заклад «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського». Одеса. 269.
5. Карпенко З.С., Климпуш А.Р. (2023) Диспозиційні предиктори психологічного благополуччя майбутніх психологів в умовах воєнного стану. *Інсайд: психологічні виміри суспільства*. № 9. 11-32. <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-2>
6. Кашлюк Ю.І. (2016) Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології. Вип. 34. 170-186.
7. Сердюк Л.З. (2017) Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. вип. 17. 124-133.
8. Словник іншомовних слів (2000). Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка, Укр. мовно-інформ. фонд НАН України; [уклад. : С.М. Морозов, Л.М. Шкарапута]. Київ: Наук. думка, XV, [1], 662.

9. Титаренко Т.М. (2018) Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія ; Нац. академія пед. наук України, Ін-т соціал. та політ. психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД. 160.
10. Яворська-Вєстрова І. (2023). Аналіз особливостей самоставлення залежно від рівня психологічного благополуччя особистості. *Grail of Science*, (30), 315-320. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.04.08.2023.052>
11. Andryani W. & Bangun BR. (2018). Hubungan Self-Efficacy Dengan Subjective Wellbeing Pada Siswa Sma Pengungsi Gunung Sinabung. Repositori Institusi USU. http://repositori.usu.ac.id/handle/12_3456789/10305
12. Argyle M., Martin M., & Crossland J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. Recent advances in social psychology : an international perspective (ed. by J.P. Forgas, J.M. Innes). North - Holland : Elsevier. 189-203
13. Babazadeh T, Ranjbaran S, Pourrazavi S, Maleki Chollou K, Nadi A, Tazekand ES. (2025) Self-efficacy, self-esteem, and happiness in older adults: A cross-sectional study. *PLoS One*. Mar 26; 20(3): e0319269. doi: 10.1371/journal.pone.0319269. PMID: 40138265; PMCID: PMC11940660.
14. Biswas-Diener R., Kashdan T. B. & King L. A. (2009) Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *The Journal of Positive Psychology*. 4(3). 208-211.
15. Bradburn N. (1969) The Structure of Psychological well-being. Chicago : Aldine Pub. Co. P. 320.
16. Carver C.S., Scheier M.F., Segerstrom S.C. (2010) Optimism. *Clin. Psychol. Rev.* 30, 879-889.
17. DeNeve K.M., Cooper H. (1998) The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological bulletin*. Vol. 124 (2). P. 197. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>
18. Diener E. (1984) Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 95. 542-575.
19. Diener E. (2009) The science of well-being: The collected works of Ed Diener: Springer; 2009.
20. Dictionary. - <https://www.merriam-webster.com/dictionary/determinant>
21. Duy B., Yıldız M.A. (2019) The Mediating Role of Self-Esteem in the Relationship Between Optimism and Subjective Well-Being. *Curr Psychol* 38, 1456-1463. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9698-1>
22. Dursun P. (2021). Optimism, Hope and Subjective Well-Being: a Literature Overview. *Çatalhöyük Uluslararası Turizm Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*(6), 61-74.
23. Erozkhan A., Doğan U., Arca adigüzel. (2016) Self-efficacy, Self-esteem, and Subjective Happiness of Teacher Candidates at the Pedagogical Formation Certificate Program. *Journal of Education and Training Studies* 4(8): 72-8 DOI: 10.11114/jets.v4i8.1535
24. Eryılmaz A. (2011) The relationship between adolescents' subjective well-being and positive expectations towards future. *Dusunen Adam Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*; 24(3): 209-215 DOI: 10.5350/DAJPN2011240306
25. Hyde M., Wiggins R.D., Higgs P., & Blane D.B. (2003). A measure of quality of life in early old age : The theory, development, and properties of a needs satisfaction model (CASP-19). *Aging and Mental Health*, 7(3), 86-94.
26. Iida M., Watanabe K., Yeo S. A., Yasuma N., Nishi D., and Kawakami, N. (2022). Association of Personal Values in adolescence with subjective health status, meaning in life, and life satisfaction in adulthood: a cross-sectional study with retrospective recall. *Japan. Psychol. Res.*, 1-9. doi: 10.1111/jpr.12444
27. Kahneman D, & Deaton A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(38), 16489-16493.
28. Khairat M., Adivanti M.G (2015). Self-esteem dan Prestasi Akademik sebagai Prediktor Subjective Well-being Remaja Awal. *Gadjah Mada Journal Of Psychology Volume 1, №. 3: 180 – 191. DOI: 10.22146/gamajop.8815*
29. Khalek A.M., Abdel. (2011). Religiosity, subjective well-being, self-esteem, and anxiety among Kuwaiti Muslim adolescents. *Mental Health, Religion & Culture* Vol. 14, №. 2: 129–140. <https://doi.org/10.1080/13674670903456463>
30. Kleiman E.M., Chiara A.M., Liu R.T., Jager-Hyman S.G, Choi J.Y., Alloy L.B. (2017) Optimism and well-being: A prospective multi-method and multi-dimensional examination of optimism as a resilience factor following the occurrence of stressful life events. *Cogn. Emot.* 31, 269-283.
31. Kong F., Zhao J., & You X. (2013). Self-Esteem as Mediator and Moderator of the Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Among Chinese University Students. *Social Indicators Research* 112:151–161 DOI 10.1007/s11205-012-0044-6
32. Lyubomirsky S, & Lepper H.S. (1999). A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137–155
33. Marton G; Monzani D.; Vergani L.; Pizzoli S.F.M.; Pravettoni, G (2022) Optimism is a strategy for making a better future: A systematic review on the associations of dispositional optimism with health-related quality of life in cancer patients. *Eur. Psychol.* 27, 41–61.
34. Messersmith E.E., Schulenberg J.E. (2010) Goal attainment, goal striving, and well-being during the transition to adulthood: a ten-year U.S. national longitudinal study. *New Dir Child Adolesc Dev.* Winter; (130):27-40. doi: 10.1002/cd.279.

35. Miranda J.O., Cruz R.N.C. (2022) Resilience mediates the relationship between optimism and well-being among Filipino university students. *Curr Psychol* 41, 3185–3194 (2022). <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00806-0>
36. Rand K. L., Shanahan M. L., Fischer I. C., & Fortney S. K. (2020). Hope and optimism as predictors of academic performance and subjective well-being in college students. *Learning and Individual Differences*, 81, Article 101906. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101906>
37. Riddle G.S., Romans, J.S.C. (2012). Resilience among Urban American Indian Adolescents: Exploration into the Role of Culture, Self-Esteem, Subjective Well-Being, and Social Support. *American Indian and Alaska Native Mental Health Research*. Volume 19, Number 2. http://www.ucdenver.edu/academics/colleges/PublicHealth/research/cencent/CAIANH/journal/Documents/Volume%2019/19%282%29_StumblStumbl-Riddle_Resilience_Urban_AI_Youth_1-19.pdf
38. Ryan R. M., Deci E. L. (2001) On happiness and human potentials : A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. // *Annual Review of Psychology*. № 52 (1). P. 141–166. DOI : 10.1146/annurev.psych.52.1.141
39. Ryff C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
40. Scheier M. F., Carver C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
41. Schwartz S.H., Sortheix F. (2018). Values and Subjective Well-Being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of Well-Being* (pp. 1-25). Noba Scholar. <http://www.nobascholar.com/chapters/51>
42. Seligman M. E. P. (2002) *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.
43. Seligman M. (2011) *Flourishing: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press. 368 c.
44. Sortheix F. M., Schwartz S. H. (2017). Values that Underlie and Undermine Well-Being: Variability across Countries†. *European Journal of Personality*, 31(2), 187-201. <https://doi.org/10.1002/per.2096>
45. Steel P., Schmidt J., Shultz J. (2008) Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological bulletin*. Vol. 134 (1). P. 138. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.134.1.138>
46. Steinmayr R., Wirthwein L., Modler L., Barry M.M. (2019) Development of Subjective Well-Being in Adolescence. *Int J Environ Res Public Health*. Sep 30;16(19):3690. doi: 10.3390/ijerph16193690.
47. Strobel M., Tumasjan A., Spörrle M. (2011). Be yourself, believe in yourself, and be happy: Self - efficacy as a mediator between personality factors and subjective well - being. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52(1), 43-48. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2010.00826.x>
48. Wardoyo T., Mulawarman A. (2021) Contribution of Self-Efficacy and Self-Esteem to Subjective Well-Being. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 10 (1) : 22-28
49. Waterman A.S. (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social psychology*, 64 , 678-691.
50. White M.P., & Dolan P. (2009) Accounting for the richness of daily activities. *Psychological Science*, 20(8), 1000-1008
51. Yıldız M.A., Aksan A.T. & Duy B. (2025) Multiple Mediation of Optimism and Self-Esteem in the Relationship between Irrational Beliefs and Subjective Well-Being. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther* 43, 11. <https://doi.org/10.1007/s10942-024-00574-x>
52. Zhang J.; Miao D.; Sun Y.; Xiao R.; Ren L.; Xiao W.; Peng J. (2014) The impacts of attributional styles and dispositional optimism on subject well-being: A structural equation modelling analysis. *Soc. Indic. Res.* 119, 757-769.

References

1. Bovsunovskiy V. (2024) Teoretychnyi analiz katehorii «samoeфекtyvnist» u suchasniyi psikhologichnii nauki. [Theoretical analysis of the category of "self-efficacy" in modern psychological science] *Zhurnal sotsialnoi ta praktychnoi psikhologii*, № 3. С. 92-99 (in Ukrainian)
2. Horbal I.S. (2016) Sotsialno-psikhologichni chynnky subiektyvnoho blahopoluchchia pensioneriv. [Socio-psychological factors of subjective well-being of pensioners]: dys. ... kand. psykhol. nauk : 19.00.05; NAPN Ukrainy ; In-t sots. ta polit. psikhologii. K., 271. (in Ukrainian)
3. Zabarovska S.M. (2015) Emotsiina kompetentnist yak chynnnyk psikhologichnoho dobrobutu osobystosti. [Emotional competence as a factor of psychological well-being of an individual.] dys. ... doktora filosofii. Nizhyn, 232. (in Ukrainian)
4. Karhina N.V. (2018) Resursy ta chynnnyky psikhologichnoho blahopoluchchia osobystosti. [Resources and factors of psychological well-being of an individual.] dys. ... kand. psykhol. nauk : 19.00.01 : 05; Derzhavnyi zaklad «Pivdenoukr. nats. ped. un-t im. K. D. Ushynskoho». Odesa, 269. (in Ukrainian)
5. Karpenko Z.S., Klympush A.R. (2023) Dyspozytsiini predyktory psikhologichnoho blahopoluchchia maibutnikh psikhologiv v umovakh voiennoho stanu. [Dispositional predictors of psychological well-being of

- future psychologists under martial law] *Insait: psykholohichni vymiry suspilstva*. № 9. 11-32. <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-2> (in Ukrainian)
6. Kashliuk Yu.I. (2016) Osnovni chynnyky, yaki vplyvaiut na psykholohichne blahopoluchchia osobystosti [The main factors that influence the psychological well-being of an individual]. *Problemy suchasnoi psykholohii*. Vyp. 34. 170-186. (in Ukrainian)
7. Serdiuk L.Z. (2017) Struktura ta funktsiia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti [Structure and function of psychological well-being of an individual]. *Aktualni problemy psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy*. Tom V: Psykhofiziologhiia. Psykhologhiia pratsi. Eksperymentalna psykholohiia. Vyp. 17. 124-133. (in Ukrainian)
8. Slovník inšomovnykh sliv (2000) [Dictionary of foreign words]. Kyiv. nats. un-t im. Tarasa Shevchenka, Ukr. movno-inform. fond NAN Ukrainy; [uklad. : S.M. Morozov, L.M. Shkaraputa]. Kyiv: Nauk. dumka, XV, [1], 662. (in Ukrainian)
9. Tytarenko T.M. (2018) Psykholohichne zdorovia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloi travmatyzatsii [Psychological health of the individual: self-help tools in conditions of prolonged traumatization]: monohrafiia ; Nats. akademiia ped. nauk Ukrainy, In-t sotsial. ta polit. psykholohii. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD. 160. (in Ukrainian)
10. Iavorska-Vietrova I. (2023). Analiz osoblyvostei samostavleniia zalezno vid rivnia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti [Analysis of the characteristics of self-attitude depending on the level of psychological well-being of the individual]. *Grail of Science*, (30), 315-320. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.04.08.2023.052> (in Ukrainian)
11. Andryani W. & Bangun BR. (2018). Hubungan Self-Efficacy Dengan Subjective Wellbeing Pada Siswa Sma Pengungsi Gunung Sinabung. *Repositori Institusi USU*. <http://repositori.usu.ac.id/handle/12.3456789/10305>
12. Argyle M., Martin M., & Crossland J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. *Recent advances in social psychology : an international perspective* (ed. by J.P. Forgas, J.M. Innes). North - Holland : Elsevier. 189-203
13. Babazadeh T, Ranjbaran S, Pourrazavi S, Maleki Chollou K, Nadi A, Tazekand ES. (2025) Self-efficacy, self-esteem, and happiness in older adults: A cross-sectional study. *PLoS One*. Mar 26; 20(3): e0319269. doi: 10.1371/journal.pone.0319269. PMID: 40138265; PMCID: PMC11940660.
14. Biswas-Diener R., Kashdan T. B. & King L. A. (2009) Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *The Journal of Positive Psychology*. 4(3). 208-211.
15. Bradburn N. (1969) *The Structure of Psychological well-being*. Chicago : Aldine Pub. Co. P. 320.
16. Carver C.S., Scheier M.F., Segerstrom S.C. (2010) Optimism. *Clin. Psychol. Rev.* 30, 879-889.
17. DeNeve K.M., Cooper H. (1998) The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological bulletin*. Vol. 124 (2). P. 197. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>
18. Diener E. (1984) Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 95. 542-575.
19. Diener E. (2009) *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*: Springer; 2009.
20. Dictionary. - <https://www.merriam-webster.com/dictionary/determinant>
21. Duy B., Yıldız M.A. (2019) The Mediating Role of Self-Esteem in the Relationship Between Optimism and Subjective Well-Being. *Curr Psychol* 38, 1456-1463. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9698-1>
22. Dursun P. (2021). Optimism, Hope and Subjective Well-Being: a Literature Overview. *Çatalhöyük Uluslararası Turizm Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*(6), 61-74.
23. Erozkhan A., Doğan U., Arca adigüzel. (2016) Self-efficacy, Self-esteem, and Subjective Happiness of Teacher Candidates at the Pedagogical Formation Certificate Program. *Journal of Education and Training Studies* 4(8): 72-8 DOI: 10.11114/jets.v4i8.1535
24. Eryılmaz A. (2011) The relationship between adolescents' subjective well-being and positive expectations towards future. *Dusunen Adam Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*; 24(3): 209-215 DOI: 10.5350/DAJPN2011240306
25. Hyde M., Wiggins R.D., Higgs P., & Blane D.B. (2003). A measure of quality of life in early old age : The theory, development, and properties of a needs satisfaction model (CASP-19). *Aging and Mental Health*, 7(3), 86-94.
26. Iida M., Watanabe K., Yeo S. A., Yasuma N., Nishi D., and Kawakami, N. (2022). Association of Personal Values in adolescence with subjective health status, meaning in life, and life satisfaction in adulthood: a cross-sectional study with retrospective recall. *Japan. Psychol. Res.*, 1-9. doi: 10.1111/jpr.12444
27. Kahneman D, & Deaton A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(38). 16489-16493.
28. Khairat M., Adiyanti M.G (2015). Self-esteem dan Prestasi Akademik sebagai Prediktor Subjective Well-being Remaja Awal. *Gadjah Mada Journal Of Psychology* Volume 1, №. 3: 180 – 191. DOI: 10.22146/gamaiop.8815
29. Khalek A.M., Abdel. (2011). Religiosity, subjective well-being, self-esteem, and anxiety among Kuwaiti Muslim adolescents. *Mental Health, Religion & Culture* Vol. 14, №. 2: 129–140. <https://doi.org/10.1080/13674670903456463>

30. Kleiman E.M., Chiara A.M., Liu R.T., Jager-Hyman S.G., Choi J.Y., Alloy L.B. (2017) Optimism and well-being: A prospective multi-method and multi-dimensional examination of optimism as a resilience factor following the occurrence of stressful life events. *Cogn. Emot.* 31, 269-283.
31. Kong F., Zhao J., & You X. (2013). Self-Esteem as Mediator and Moderator of the Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Among Chinese University Students. *Social Indicators Research* 112:151–161 DOI 10.1007/s11205-012-0044-6
32. Lyubomirsky S., & Lepper H.S. (1999). A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137–155
33. Marton G.; Monzani D.; Vergani L.; Pizzoli S.F.M.; Pravettoni, G. (2022) Optimism is a strategy for making a better future: A systematic review on the associations of dispositional optimism with health-related quality of life in cancer patients. *Eur. Psychol.* 27, 41–61.
34. Messersmith E.E., Schulenberg J.E. (2010) Goal attainment, goal striving, and well-being during the transition to adulthood: a ten-year U.S. national longitudinal study. *New Dir Child Adolesc Dev.* Winter; (130):27-40. doi: 10.1002/cd.279.
35. Miranda J.O., Cruz R.N.C. (2022) Resilience mediates the relationship between optimism and well-being among Filipino university students. *Curr Psychol* 41, 3185–3194 (2022). <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00806-0>
36. Rand K. L., Shanahan M. L., Fischer I. C., & Fortney S. K. (2020). Hope and optimism as predictors of academic performance and subjective well-being in college students. *Learning and Individual Differences*, 81, Article 101906. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101906>
37. Riddle G.S., Romans, J.S.C. (2012). Resilience among Urban American Indian Adolescents: Exploration into the Role of Culture, Self-Esteem, Subjective Well-Being, and Social Support. *American Indian and Alaska Native Mental Health Research*. Volume 19, Number 2. http://www.ucdenver.edu/academics/colleges/PublicHealth/research/cenent/CAIANH/journal/Documents/Volume%2019/19%282%29_StumblStumbli-Riddle_Resilience_Urban_AI_Youth_1-19.pdf
38. Ryan R. M., Deci E. L. (2001) On happiness and human potentials : A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. // *Annual Review of Psychology*. № 52 (1). P. 141–166. DOI : 10.1146/annurev.psych.52.1.141
39. Ryff C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
40. Scheier M. F., Carver C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
41. Schwartz S.H., Sortheix F. (2018). Values and Subjective Well-Being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of Well-Being* (pp. 1-25). Noba Scholar. <http://www.nobascholar.com/chapters/51>
42. Seligman M. E. P. (2002) *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.
43. Seligman M. (2011) *Flourishing: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press. 368 c.
44. Sortheix F. M., Schwartz S. H. (2017). Values that Underlie and Undermine Well-Being: Variability across Countries†. *European Journal of Personality*, 31(2), 187-201. <https://doi.org/10.1002/per.2096>
45. Steel P., Schmidt J., Shultz J. (2008) Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological bulletin*. Vol. 134 (1). P. 138. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.134.1.138>
46. Steinmayr R., Wirthwein L., Modler L., Barry M.M. (2019) Development of Subjective Well-Being in Adolescence. *Int J Environ Res Public Health*. Sep 30;16(19):3690. doi: 10.3390/ijerph16193690.
47. Strobel M., Tumasjan A., Spörrle M. (2011). Be yourself, believe in yourself, and be happy: Self - efficacy as a mediator between personality factors and subjective well - being. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52(1), 43-48. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2010.00826.x>
48. Wardoyo T., Mulawarman A. (2021) Contribution of Self-Efficacy and Self-Esteem to Subjective Well-Being. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 10 (1) : 22-28
49. Waterman A.S. (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social psychology*, 64 , 678-691.
50. White M.P., & Dolan P. (2009) Accounting for the richness of daily activities. *Psychological Science*, 20(8), 1000-1008
51. Yildiz M.A., Aksan A.T. & Duv B. (2025) Multiple Mediation of Optimism and Self-Esteem in the Relationship between Irrational Beliefs and Subjective Well-Being. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther* 43, 11. <https://doi.org/10.1007/s10942-024-00574-x>
52. Zhang J.; Miao D.; Sun Y.; Xiao R.; Ren L.; Xiao W.; Peng J. (2014) The impacts of attributional styles and dispositional optimism on subject well-being: A structural equation modelling analysis. *Soc. Indic. Res.* 119, 757-769.

Summary

INTERNAL DETERMINANTS OF YOUTH SUBJECTIVE WELL-BEING

Berezovska L. I. PhD in Psychology,

Associate Professor, Ukrainian Catholic University

Abstract. *An innumerable amount of research on subjective well-being demonstrates its importance for adults: in mental health, in issues of survival, during illness and recovery, for the functioning of the cardiovascular system, and in professional activities. At the same time, in recent years, research on subjective well-being in children, adolescents, and youth has intensified. This is because youth is a significant stage of human development, filled with numerous challenges and changes that, to a certain extent, affect the experience of well-being. The challenges facing youth include moving away from the parental home, studying, finding a job, forming new relationships, and confronting new social expectations and responsibilities. All this can lead to fluctuations in well-being and mental health problems, which emphasizes the need for a focused study of this particular age group.*

The purpose of the article is a theoretical study of the internal determinants of youth subjective well-being.

Methods. *During the study, theoretical methods were used: analysis, systematization, comparison and generalization, interpretation of modern theoretical and empirical studies.*

Results. *A psychological analysis of the concept of "subjective well-being" is presented. A comparative analysis of concepts most closely related to the phenomenon of subjective well-being has been carried out. The hedonic and eudaimonic approaches are described as the main ones that have shaped modern well-being research. The internal determinants of subjective well-being are described and analyzed: personality (dispositional) traits, values, meaning of life, life goals, self-efficacy, self-esteem, and optimism.*

Scientific novelty. The internal determinants of youth subjective well-being are described.

Practical significance. The article may be useful for psychologists who study subjective well-being and create programs to improve human well-being.

Conclusions and prospects for further scientific research.

- *Subjective well-being is a complex, multicomponent construct that is considered in two main theoretical approaches: the hedonic (oriented towards happiness and pleasure) and the eudaimonic (focused on self-realization and the meaning of life).*

- *Personal determinants of subjective well-being can be systematized into four main groups: dispositional personality traits, the value-meaning sphere, self-awareness and self-attitude, and cognitive factors. Each group has specific mechanisms of influence on well-being. Therefore, further research will be aimed at determining the external determinants of youth in different sociocultural contexts.*

Keywords: *subjective well-being; youth; personality (dispositional) traits; values; meaning of life; life goals; self-efficacy; self-esteem; optimism.*

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 16.08.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 18.09.25.

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

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІНТЕРНАЦІОНАЛЬНОГО ЛЕГІОНУ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В БОЙОВИХ УМОВАХ: ДІАГНОСТИКА СИСТЕМИ СТАВЛЕНЬ І МОТИВІВ

Василькевич Я. З. кандидат психологічних наук,
доцент, Університет Григорія Сковороди в Переяславі
<https://orcid.org/0000-0002-5946-3005>

Ломак М. М. магістр психології, командир
4-го інтернаціонального легіону,
Інтернаціональний легіон оборони України
<https://orcid.org/0000-0003-4607-3830>

У статті проаналізовано результати психодіагностичного дослідження мотивів та системи емоційних ставлень військовослужбовців-легіонерів до різних аспектів дійсності (до актуальних подій сьогодення, до себе, до різних видів діяльності) з використанням модифікованого варіанту проєктивної методики колірних метафор. Визначено прагнення легіонерів пов'язати своє майбутнє з військовою службою та психологічну готовність до військової діяльності у складі інтернаціонального легіону.

Ключові слова: бойові умови; психологічна готовність; стресостійкість; психологічна витривалість; адаптивність до стресу.

Вступ. На сьогодні у психологічній науці особливо актуальною є проблема розвитку адаптивних здібностей людини до екстремальних умов життєдіяльності. Адаптивність до стресу є вкрай важливим показником психологічної готовності військовослужбовців до виконання діяльності в бойових умовах. Психологічна підготовка військовослужбовців до діяльності в екстремальних (бойових) умовах передбачає розвиток психологічної стійкості, як здатності зберігати концентрацію, мотивацію та рішучість під час стресу. Вона передбачає наполегливість у складних обставинах, збереження позитивного світогляду та здатність долати невдачі. Військовослужбовці, які виявляють високу психічну міцність, як правило, краще працюють під тиском, швидше оговтуються від несприятливих подій і зберігають високий рівень когнітивного та емоційного контролю.

Проблема психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в бойових умовах широко розроблялася в зарубіжній та вітчизняній психології. Аналіз феномену психологічної готовності до здійснення діяльності в екстремальних умовах показав його складність, багатомірність та неоднозначність трактування. У вітчизняних дослідженнях

вивчаються резильєнтність (Кокун, & Мельничук, 2023), адаптивність до стресу (Розов, 2024), формування стресостійкості (Кокун, Лозінська, & Пішко, 2023; Смольська, 2022), подолання бойового стресу (Кравченко, Тімченко, & Ширококов, 2017; Курченко, Мороз, & Цуканова, 2015), негативні психічні стани (Кокун, Пішко, & Лозінська, 2014), стійкість до стресу (Корольчук, 2013), життєстійкість (Смольська, 2022). У зарубіжних дослідженнях вивчається психологічна готовність (psychological readiness) (Adam, Hall, & Thomson, 2009; Grier, 2012; Kirkland, Bartone, & Marlowe, 1993), психологічна витривалість (hardiness) (Bartone, 1999; Maddi, 2006), психологічна стійкість, еластичність або резильєнтність (psychological resilience) (Grossman, & Mittelman, 2019; Kelley, 2005; McClung, Beckner, & Farina, 2023; Flood, & Keegan, 2022), подолання стресу (coping stress) (Heim, 1995; Lazarus, & Folkman, 1984) військовослужбовців, які діють в екстремальних умовах.

Психодіагностичне вивчення адаптивних станів має важливе значення як для здійснення психологічної підготовки військовослужбовців до діяльності в екстремальних ситуаціях, так і її супроводження.

Метою нашого дослідження є аналіз результатів психодіагностичного вивчення системи емоційних ставлень і мотивів як показників психологічної готовності військовослужбовців інтернаціонального легіону до діяльності в екстремальних (бойових) умовах.

Теоретичне підґрунтя. Основними завданнями системи психологічного забезпечення діяльності військовослужбовців у бойових умовах є психологічне забезпечення адаптації, надійності, безпеки та психосоматичного здоров'я в екстремальних ситуаціях. Система психологічного забезпечення діяльності включає такі основні підсистеми: психологічне забезпечення професійної адаптації в умовах гострого або хронічного стресу та психологічна підготовка до діяльності в екстремальних ситуаціях.

Теоретичний аналіз проблеми психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в бойових умовах показав, що предметом роботи із психологічного забезпечення в екстремальних ситуаціях є адаптивність до стресу. В. І. Розов (2024) виділяє такі її структурні компоненти: оптимістичний когнітивний стиль; здатність встановлювати та розвивати підтримувальні взаємини, надавати та приймати інструментальну та емоційну підтримку; здатність до адаптивного мислення; здатність до упевненої поведінки; здатність до самоорганізації часу життя; здатність до адаптивного сну та сновидінь; здатність до управління психофізіологічними станами; здатність до підтримки оптимального фізичного стану (с. 24-25).

О. М. Кокун (2023) розробив концепцію оптимізації адаптаційних можливостей у психофізіологічному забезпеченні діяльності. Оптимізація описується як індивідуальна відповідність адаптаційних можливостей вимогам життєдіяльності. Автором розроблено універсальний алгоритм оптимізації адаптаційних можливостей, що може бути досягнуто такими шляхами: зменшення сили впливу або повне усунення впливу дезадаптаційних чинників; підвищення стійкості людини до дії дезадаптаційних

чинників; посилення адаптаційно-сприятливих чинників з метою компенсації дезадаптаційних.

Адаптивна здатність людини включає таку характеристику, як психологічна витривалість («hardiness» перекладається як «витривалість, міцність, здоров'я, стійкість, сміливість, відвага, безстрашність, зухвалість, нахабство»). Психологічна витривалість (hardiness) як здатність зберігати психічне та фізичне здоров'я в екстремальних ситуаціях має важливе значення для успішного виконання професійної діяльності (Maddi, 2006).

У вітчизняній психології цей термін використовується у значенні «життєстійкість», тобто здатність зберігати психічне та фізичне здоров'я у напружених ситуаціях, «психологічну живучість». Життєстійкість (hardiness) як адаптивний ресурс забезпечує виживання та продуктивність людини в екстремальних ситуаціях. Життєстійкість пов'язана зі здатністю хорошої адаптації до швидких змін обставин, ситуації. Це передбачає не тільки здатність підтримання гомеостазу, але й здатність до особистісних змін і зростання.

Поняття «резильєнтність» («resilience» – «пружність, еластичність») розглядається як властивість особистості, пов'язана з успішною адаптацією в умовах травматичного стресу; як індивідуальна здатність людини до відновлення здоров'я після травматичних ситуацій. Стресостійкість (як психологічна стійкість до інтенсивного стресу) – це якість особистості, яка дозволяє «протистояти різного роду труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати самопочуття і працездатність в різних випробуваннях» (Кокун, Лозінська, & Пішко, 2023, с. 4).

Основне завдання психологічної роботи полягає в оцінці, формуванні, розвитку, стимуляції, мобілізації, оптимізації адаптивності до стресу та її складових. Реалізація цих завдань здійснюється за допомогою системи соціально-психологічних, власне психологічних та психофізіологічних методів.

Методи дослідження. З метою вивчення специфіки системи емоційних

ставлень досліджуваних військовослужбовців до різних аспектів дійсності та прихованої мотивації використана Методика колірних метафор (Vasylkevych, 2019). Методика дозволяє вирішувати такі завдання: виявлення захищених від нещирості та прихованих реальних мотивів легіонерів; діагностика справжніх уявлень і переживань, прихованих почуттів і намірів; вимірювання усвідомлених і неусвідомлених ставлень людини до актуальних подій, до самого себе та інших людей, до різних видів діяльності; визначення змісту спонукань до їхньої діяльності та сили різних потреб.

Модифікована проєктивна методика була адаптована до вибірки військовослужбовців інтернаціонального легіону. Підготовка до проведення методики полягала у підборі понять, які будуть пред'являтися досліджуваним. До списку, крім ключових, включені поняття, які дозволяють діагностувати специфіку емоційних ставлень і мотивів військовослужбовців: Легіон, Полігон, Солдат, Бойовий досвід, Стресостійкість, Армія, Зброя, Бойова готовність, Психологічна витривалість, Відвага, Сміливість, Довіра, Чесність, Героїзм, Зміни, Адаптація, Матеріальні гарантії, Війна, Агресивність, Противник, Перемога тощо. Таким чином був складений список із 64 понять, які відповідають основним видам діяльності, потребам, життєвим цінностям та емоційним переживанням військовослужбовців інтернаціонального легіону.

На основі розробленого списку понять складено спеціальний бланк реєстрації відповідей, за допомогою якого досліджувані позначали визначені поняття стандартними кольорами, що відповідають тесту Люшера (1 – синій, 2 – зелений, 3 – червоний, 4 – жовтий, 5 – фіолетовий, 6 – коричневий, 7 – чорний, 0 – сірий). Аналіз понять, які попадають в одну групу, тобто позначені одним і тим самим кольором, дає можливість взяти, з якими потребами пов'язаний вид діяльності досліджуваних, якими емоційними переживаннями супроводжуються різні заняття, люди та події.

Психодіагностичне вивчення системи емоційних ставлень і мотивів як показників психологічної готовності до діяльності в бойових умовах проводилося з військовослужбовцями інтернаціонального легіону. У дослідженні взяли участь військовослужбовці-легіонери з країн Європи та Америки у кількості 43 осіб різних вікових категорій.

Результати і обговорення. В емпіричному дослідженні діагностовано систему емоційних ставлень і мотивів військовослужбовців інтернаціонального легіону з використанням модифікованого варіанту проєктивної методики колірних метафор. Структуру емоційних ставлень досліджуваних військовослужбовців-легіонерів до різних аспектів дійсності наведено у табл. 1.

Аналіз рейтингових оцінок понять військовослужбовців показав, що найвищі усереднені рейтингові оцінки та рангові місця мають поняття «Яким (якою) я хочу бути», тобто «Я Ідеальне» ($\Sigma=1,69$; $R=1,5$) і «Моя кар'єра» ($\Sigma=1,69$; $R=1,5$), «Чесність» ($\Sigma=1,75$; $R=3,5$) і «Довіра» ($\Sigma=1,75$; $R=3,5$), «Перемога» ($\Sigma=1,81$; $R=5$), «Впевненість» ($\Sigma=1,88$; $R=6$), «Армія» ($\Sigma=2,06$; $R=7,5$) і «Моя сім'я» ($\Sigma=2,06$; $R=7,5$), «Легіон» ($\Sigma=2,125$; $R=10$), «Героїзм» ($\Sigma=2,125$; $R=10$) і «Моє теперішнє» ($\Sigma=2,125$; $R=10$). Це свідчить про позитивне ставлення військовослужбовців до цих понять і означає впевненість у своїх можливостях, прагнення до самореалізації та готовність до військової діяльності у складі інтернаціонального легіону.

Найнижчі усереднені рейтингові оцінки та рангові місця мають поняття «Втрата» ($\Sigma=6,44$; $R=63$), «Агресор» ($\Sigma=6,31$; $R=61$), «Противник» ($\Sigma=6,0$; $R=58$), «Хвороба» ($\Sigma=6,25$; $R=60$) та супроводжуються негативними емоційними станами: «Образа» ($\Sigma=6,69$; $R=64$), «Жалість» ($\Sigma=6,38$; $R=62$), «Роздратування» ($\Sigma=6,06$; $R=59$), «Сум» ($\Sigma=5,88$; $R=57$), «Загроза» ($\Sigma=5,69$; $R=56$), «Агресивність» ($\Sigma=5,56$; $R=55$), «Страх» ($\Sigma=5,5$; $R=53,5$) і «Тривожність» ($\Sigma=5,5$; $R=53,5$).

Рейтингові оцінки понять військовослужбовців інтернаціонального легіону

Поняття	Σ	R	Поняття	Σ	R
Яким (якою) я хочу бути	1,69	1,5	Хобі	3,0	33
Моя кар'єра	1,69	1,5	Діти	3,125	34
Чесність	1,75	3,5	Матеріальні гарантії	3,19	35
Довіра	1,75	3,5	Заробіток	3,25	37
Перемога	1,81	5	Моє минуле	3,25	37
Впевненість	1,88	6	Зброя	3,25	37
Армія	2,06	7,5	Інформація	3,31	39
Моя сім'я	2,06	7,5	Медичне забезпечення	3,38	40
Легіон	2,125	10	Бойовий досвід	3,44	41
Моє теперішнє	2,125	10	Надія	3,47	42
Героїзм	2,125	10	Психологічна витривалість	3,69	43
Самоповага	2,13	12	Самотність	3,73	44
Свобода	2,19	13	Визнання оточуючими	3,75	45
Надійність	2,25	14,5	Схильність до ризику	4,31	46,5
Оптимізм	2,25	14,5	Зміни	4,31	46,5
Який я насправді	2,31	17,5	Переселення	4,81	48
Моє майбутнє	2,31	17,5	Політика	5,13	49
Радість	2,31	17,5	Війна	5,19	50
Влада	2,31	17,5	Неприємності	5,38	51
Солдат	2,38	21	Невизначеність	5,44	52
Мир	2,38	21	Тривожність	5,5	53,5
Спілкування	2,38	21	Страх	5,5	53,5
Стресостійкість	2,5	23,5	Агресивність	5,56	55
Безпека	2,5	23,5	Загроза	5,69	56
Адаптація	2,63	25	Сум	5,88	57
Сміливість	2,66	26	Противник	6,0	58
Бойова готовність	2,69	28,5	Роздратування	6,06	59
Відвага	2,69	28,5	Хвороба	6,25	60
Полігон	2,69	28,5	Агресор	6,31	61
Матеріальне благополуччя	2,69	28,5	Жалість	6,38	62
Творчість	2,88	31	Втрата	6,44	63
Робота	2,94	32	Образ	6,69	64

Аналіз результатів проводився також за допомогою таблиці подібності понять, які були позначені одним кольором.

Показником ступеня подібності між поняттями був відсоток досліджуваних, які позначили ці поняття однаковим кольором: поняття вважалися подібними, якщо не менше 1/3 досліджуваних позначили їх одним кольором. У процесі подальшого аналізу отримана таблиця подібності понять у вибірці досліджуваних військовослужбовців інтернаціонального легіону (табл. 2).

Розглянемо систему ставлень досліджуваних військовослужбовців до різних аспектів дійсності. У структурі ставлень одними з найбільш значущих є ставлення до свого майбутнього, до себе, до своєї діяльності, до актуальних подій сьогодення та таких ключових для військовослужбовців понять, як «Легіон»,

«Армія», «Солдат», «Полігон», «Бойова готовність», «Агресор», «Противник» та ін.

Як видно з таблиці, найбільша група понять у вибірці військовослужбовців позначена зеленим кольором, який символізує прагнення до визнання, до впевненості, захист і наполегливість. Зелений колір виявляє потребу у самоствердженні, перевазі, владі та незалежності; відображає ригідно-інтровертні тенденції та прагнення до відстоювання власної позиції, оборонності, агресивності захисного характеру.

Ключове поняття «Моє майбутнє» (42%) позначене зеленим кольором та асоціюється з поняттями «Легіон» (33%), «Армія» (33%), «Робота» (33%), «Полігон» (37,5%), «Солдат» (37,5%), що свідчить про прагнення легіонерів пов'язати своє майбутнє з військовою службою.

Окрім цього, своє майбутнє вони асоціюють з такими поняттями, як «Мир» (42%), «Свобода» (37,5%), «Безпека» (33%), «Довіра» (46%), «Матеріальне благополуччя» (33%), «Творчість» (33%), «Хобі» (42%) і

«Радість» (46%), що говорить про позитивне та довірливе ставлення до майбутнього, про його зв'язок із матеріальним і психологічним благополуччям.

Таблиця 2

Групи подібних понять, що позначені однаковим кольором у вибірці військовослужбовців

Поняття	Колір	Відсоток досліджуваних
Довіра	2	46%
Радість	2	46%
Мир	2	42%
Хобі	2	42%
Моє майбутнє	2	42%
Свобода	2	37,5%
Солдат	2	37,5%
Полігон	2	37,5%
Армія	2	33%
Легіон	2	33%
Робота	2	33%
Творчість	2	33%
Матеріальне благополуччя	2	33%
Яким я хочу бути	2	33%
Безпека	2	33%
Оптимізм	1	46%
Впевненість	1	42%
Надійність	1	37,5%
Безпека	1	33%
Моя кар'єра	1	33%
Противник	3	42%
Агресор	3	37,5%
Загроза	3	37,5%
Втрата	7	33%
Невизначеність	0	33%

Досліджувані позначили базові поняття «Моє майбутнє» (42%) та «Яким (якою) я хочу бути» (33%) зеленим кольором, що свідчить про те, що група військовослужбовців орієнтована на майбутнє, прагне розвитку та готова до позитивних змін.

Поняття «Моє минуле» та «Моє теперішнє» не позначені подібними кольорами, отже, досліджувані по-різному ставляться до цих відрізків часу, минуле і теперішнє сприймається ними диференційовано.

Синім кольором, який символізує прагнення до задоволення та прихильності, позначене поняття «Моя кар'єра» (33%), яке асоціюється з «Оптимізмом» (46%), «Впевненістю» (42%), «Надійністю» (37,5%) і «Безпекою» (33%), що показує позитивне й оптимістичне ставлення до розвитку своєї кар'єри, дозволяє розцінити своє професійне становище як надійне та впевнене.

Червоним кольором, який символізує потребу в активному діянні, наступальну

агресивність «завойовника», позначені поняття «Противник» (42%) і «Агресор» (37,5%), та асоціюються із «Загрозою» (37,5%).

«Втрата» (33%) позначена чорним кольором, що свідчить про неприйняття, заперечення цього поняття; «Невизначеність» (33%) – сірим кольором, який символізує настороженість, прагнення відгородитися, закритися.

Розглянемо, якими кольорами досліджувані військовослужбовці інтернаціонального легіону позначають базові поняття, пов'язані з їхньою професійною діяльністю. На рисунках зображено позначення кольорами (у %) понять «Противник», «Агресор» і «Війна» (рис. 1), «Солдат», «Легіон», «Армія» і «Полігон» (рис. 2), «Бойова готовність», «Стресостійкість» і «Психологічна витривалість» (Hardiness) (рис. 3).

Поняття «Противник» і «Агресор» (див. рис. 1) позначені домінуючим (більше 33%)

червоним кольором та вираженими чорним і сірим кольорами. Як видно із рисунка, поняття «Противник» інтерпретується досить однозначно (88% позначень – червоним (42%), чорним (29%) і сірим (17%) кольорами). Поняття «Агресор» має більш диференційовану інтерпретацію та неоднакове ставлення досліджуваних. Важливо, що у позначенні поняття «Війна» відсутні

домінуючі (більше 33%) кольори, хоча й переважають червоний і чорний (по 29%), проте це не свідчить про однакову інтерпретацію цього поняття досліджуваними і, як видно з рис. 1, до поняття «Війна» досить диференційоване ставлення у легіонерів. Окрім того, найбільш негативне ставлення (лише 42% позначень основними кольорами) саме до поняття «Війна».

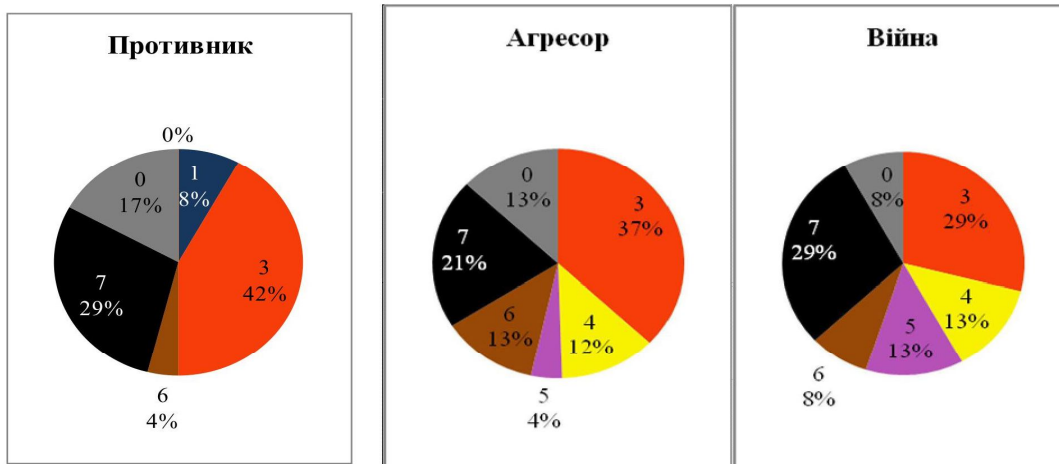


Рис. 1. Відсоткова представленість кольорів у позначеннях понять «Противник», «Агресор» і «Війна».

Поняття «Війна» і «Солдат» не позначені однаковими кольорами. Варто відмітити, що у позначенні поняття «Війна» зовсім відсутні синій і зелений кольори, які домінують у колірній інтерпретації поняття «Солдат».

Водночас, колірні інтерпретації поняття «Солдат» близька до позначення понять «Армія», «Легіон» і «Полігон» (див. рис. 2). У цих чотирьох поняттях домінуючим

(більше 33%) є зелений колір, а переважаючим – синій. Очевидно, досліджувані військовослужбовці інтернаціонального легіону у своїй свідомості пов'язують саме ці поняття. Найбільш позитивне ставлення у досліджуваних військовослужбовців до поняття «Легіон» (88% позначень основними кольорами).

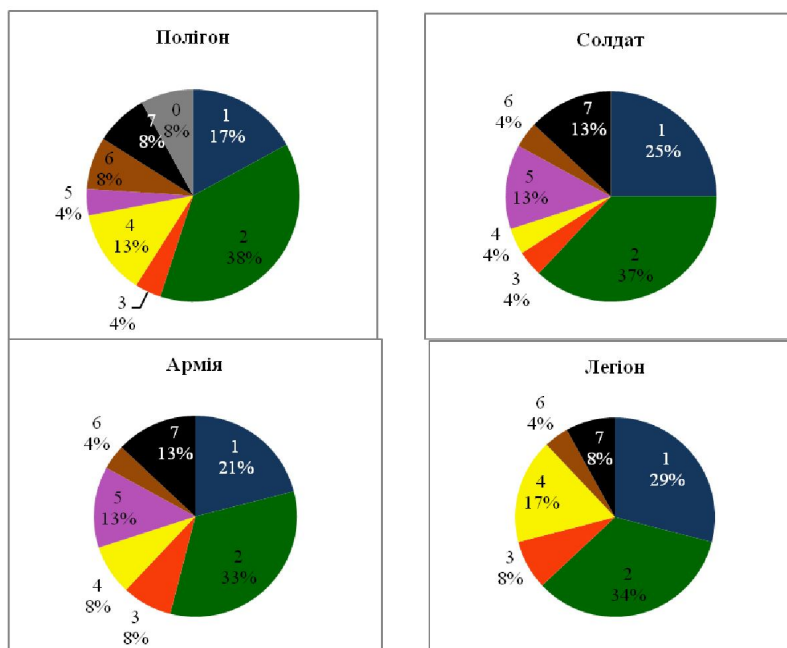


Рис. 2. Відсоткова представленість кольорів у позначеннях понять «Полігон», «Солдат», «Армія» і «Легіон».

Поняття «Бойова готовність», «Стресостійкість» і «Психологічна витривалість» (Hardiness) як адаптивні особистісні ресурси мають важливе значення

для досягнення високих результатів діяльності в екстремальних умовах. Вони пов'язані зі здатністю хорошої адаптації до швидких змін обставин, бойових ситуацій.

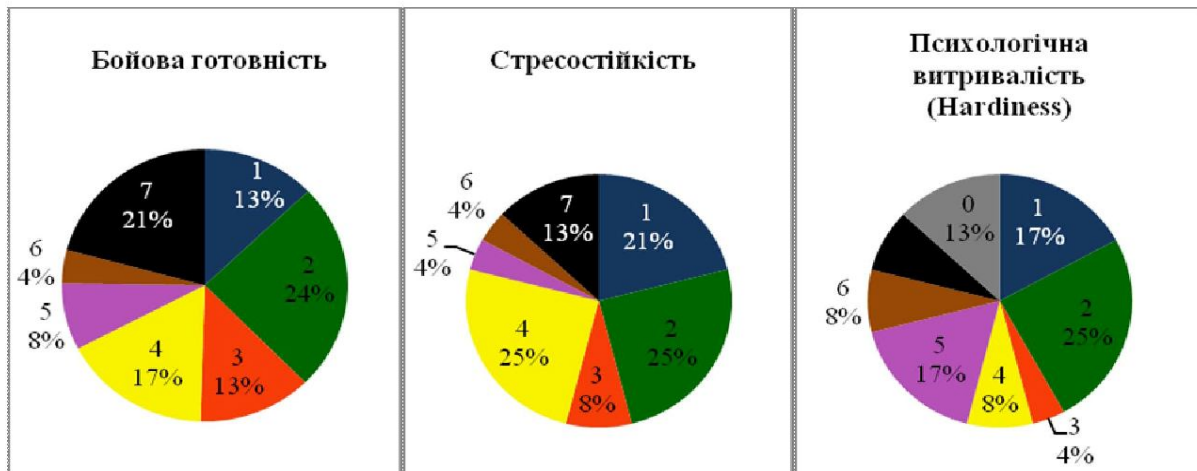


Рис. 3. Відсоткова представленість кольорів у позначеннях понять «Бойова готовність», «Стресостійкість» і «Психологічна витривалість» (Hardiness).

Як видно на рис. 3, ці поняття не позначені домінуючими (більше 33%) кольорами, що свідчить про диференційоване ставлення до них. Проте поняття «Бойова готовність», «Стресостійкість» і «Психологічна витривалість» (Hardiness) мають подібну представленість переважаючих кольорів: зеленого, синього, жовтого.

Найбільш позитивне та однакове ставлення у легіонерів до поняття «Стресостійкість» (79 % позначень основними кольорами). Найменш позитивне ставлення (54 % позначень основними кольорами) та найбільш диференційоване уявлення про поняття «Психологічна витривалість» (Hardiness).

Психологічна витривалість пов'язана зі здатністю хорошої адаптації до швидких змін обставин, що передбачає здатність до особистісних змін і зростання. Отже, «психологічна витривалість» або «життєстійкість» визначається як адаптивний ресурс особистості, що забезпечує виживання та продуктивність діяльності в бойових умовах.

Висновки. У психодіагностичному дослідженні з метою вивчення адаптивних станів військовослужбовців та системи емоційних ставлень до різних аспектів дійсності (до актуальних подій сьогодення, до себе, до різних видів діяльності) використано модифікований варіант

проективної методики колірних метафор. Аналіз рейтингових оцінок понять показав, що найвищі усереднені рейтингові оцінки та рангові місця мають поняття «Яким я хочу бути» (тобто «Я Ідеальне») і «Моя кар'єра», «Чесність» і «Довіра», «Перемога», «Впевненість», «Армія», «Легіон», «Героїзм» і «Моє теперішнє». Це свідчить про позитивне ставлення військовослужбовців до цих понять і означає впевненість у своїх можливостях, прагнення до самореалізації та готовність до військової діяльності у складі міжнародного легіону.

Найбільша група понять у вибірці військовослужбовців позначена зеленим кольором, який символізує прагнення до визнання, до впевненості, захист і наполегливість. Ключове поняття «Моє майбутнє» позначене зеленим кольором та асоціюється з поняттями «Легіон», «Армія», «Робота», «Полігон», «Солдат», що свідчить про прагнення легіонерів пов'язати своє майбутнє з військовою службою.

Аналіз кольорів, якими легіонери позначають базові поняття, пов'язані з їхньою професійною діяльністю показав, що досліджувані військовослужбовці мають подібне емоційне ставлення до окремих груп понять. Подібну колірну інтерпретацію, а отже і подібне емоційне ставлення до понять та асоціативне уявлення про них, мають такі групи понять: 1) «Противник», «Агресор» і «Війна»; 2) «Солдат», «Легіон», «Армія» і

«Полігон»; 3) «Бойова готовність», «Стресостійкість» і «Психологічна витривалість» (Hardiness). До поняття «Війна» досить диференційоване і найбільш негативне ставлення у легіонерів. Найбільш однозначно інтерпретується поняття «Противник». Найбільш позитивне ставлення у досліджуваних

військовослужбовців до поняття «Легіон». Подібна колірна інтерпретація понять «Бойова готовність», «Стресостійкість» і «Психологічна витривалість» як адаптивних особистісних ресурсів свідчить про їхнє важливе значення для досягнення високих результатів діяльності в бойових умовах.

Список використаних джерел

1. Кокун, О. М., & Мельничук, Т. І. (2023). Резилієнс-довідник : практичний посібник. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
2. Кокун, О. М., Пішко, І. О., & Лозінська, Н. С. (2014). Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*, 5(42), 262-267.
3. Кокун, О. М., Лозінська, Н. С., & Пішко, І. О. Мороз, В. М. (Ред.) (2023). Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : методичний посібник. Центр учбової літератури.
4. Корольчук, В. М. (2013). Детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 14(1), 153-162.
5. Кравченко, К. О., Тімченко, О. В., & Ширококов, Ю. М. (2017). Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців-учасників антитерористичної операції : монографія. Вид-во НУЦЗУ.
6. Курченко, Є., Мороз, Р., & Цуканова, Т. (2015). Подолання бойового стресу та його психологічних наслідків. Миколаїв.
7. Розов, В. І. (2024). Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення : науково-практичний посібник. КНТ.
8. Смольська, Л. М. (2022). Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 4, 113-117.
9. Adam, B. D., Hall, C. D. T., & Thomson, M. H. (2009). Military individual readiness. Defence Research and Development Canada. Toronto. URL: <http://www.journal.forces.gc.ca/vol14/no2/page36-eng.asp>
10. Bartone, P. T. (1999). Hardiness Protects Against War-Related Stress in Army Reserve Forces. *Consulting Psychology Journal*, 51(2), 72-83.
11. Flood, A., & Keegan, R. J. (2022). Cognitive Resilience to Psychological Stress in Military Personnel. *Front Psychol*, Mar 16; 13:809003.
12. Grier, R. A. (2012). Military cognitive readiness at the operational and strategic levels: a theoretical model for measurement development. *J. Cogn. Engin.*, Dec. Making 6, 358-392. doi: 10.1177/1555343412444606
13. Grossman, D., & Mittelman, N. (2019). Psychological Resilience in Military Personnel: A Comprehensive Review. *Military Medicine*, 184(6-7), 213-220.
14. Heim, E. (1995). Coping based intervention strategies. *Patient education and counseling*, 26, 145-151. DOI: 10.1016/0738-3991(95)00733-g
15. Kelley, T. (2005). Natural Resilience and Innate Mental Health. *American Psychologist*, 60(3), 265-265.
16. Kirkland, F. R., Bartone, P. T., & Marlowe, D. H. (1993). Commanders' priorities and psychological readiness. *Armed Forces & Society*, 19, 579-598.
17. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 22-46. DOI: 10.4236/psych.2016.714171
18. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160-168.
19. McClung, J. P., Beckner, M. E., & Farina, E. K. (2023). Assessing the physiological basis for resilience in military personnel. *Stress Health*, 39, 33-39.
- Vasylkevych, Ya. (2019). Diagnostics of psychological peculiarities of emotional attitudes of an internally displaced people. *Social Work and Education*, 6(2), 186-195. DOI: <https://doi.org/10.25128/2520-6230.19.2.7>

References

1. Kokun, O. M., & Melnychuk, T. I. (2023). Rezyliens-dovidnyk : praktychnyi posibnyk [Resilience handbook : a practical guide]. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuks NAPN Ukrainy. (in Ukrainian)

2. Kokun, O. M., Pishko, I. O., & Lozinska, N. S. (2014). Osoblyvosti nehatyvnykh psykhiichnykh staniv viiskovosluzhbovtiv [Peculiarities of negative mental states of military personnel]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 5(42), 262-267. (in Ukrainian)
3. Kokun, O. M., Lozinska, N. S., & Pishko, I. O. Moroz, V. M. (Red.) (2023). *Praktykum z formuvannia stresostiikosti viiskovosluzhbovtiv do raptovykh zmin boiovoi obstanovky: metodychnyi posibnyk* [Workshop on developing stress resistance of military personnel to sudden changes in the combat situation: methodological manual]. Tsentri uchbovoi literatury. (in Ukrainian)
4. Korolchuk, V. M. (2013). Determinanty stiikosti osobystosti do dii stresohennykh faktoriv [Determinants of individual resistance to the effects of stress factors]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*, 14(1), 153-162. (in Ukrainian)
5. Kravchenko, K. O., Timchenko, O. V., & Shyrobokov, Yu. M. (2017). Sotsialno-psykholohichni determinanty vynyknennia boiovoho stresu u viiskovosluzhbovtiv-uchasnykiv antyterorystychnoi operatsii : monohrafiia [Socio-psychological determinants of combat stress in military personnel participating in the anti-terrorist operation : a monograph]. Vyd-vo NUTsZU. (in Ukrainian)
6. Kurchenko, Ye., Moroz, R., & Tsukanova, T. (2015). Podolannia boiovoho stresu ta yoho psykholohichnykh naslidkiv [Overcoming combat stress and its psychological consequences]. Mykolaiv. (in Ukrainian)
7. Rozov, V. I. (2024). Psykholohiia ekstremalnykh sytuatsii: adaptivnist do stresu ta psykholohichne zabezpechennia : naukovo-praktychnyi posibnyk [Psychology of extreme situations: adaptability to stress and psychological support : a scientific and practical guide]. KNT. (in Ukrainian)
8. Smolska, L. M. (2022). Stresostiikist ta zhyttiistiikist: kreatyvna model formuvannia v suchasnykh umovakh [Stress resistance and resilience: a creative model of formation in modern conditions]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriia: Psykholohiia*, 4, 113-117. (in Ukrainian)
9. Adam, B. D., Hall, C. D. T., & Thomson, M. H. (2009). Military individual readiness. Defence Research and Development Canada. Toronto. URL: <http://www.journal.forces.gc.ca/vol14/no2/page36-eng.asp>
10. Bartone, P. T. (1999). Hardiness Protects Against War-Related Stress in Army Reserve Forces. *Consulting Psychology Journal*, 51(2), 72-83.
11. Flood, A., & Keegan, R. J. (2022). Cognitive Resilience to Psychological Stress in Military Personnel. *Front Psychol*, Mar 16; 13:809003.
12. Grier, R. A. (2012). Military cognitive readiness at the operational and strategic levels: a theoretical model for measurement development. *J. Cogn. Engin.*, Dec. Making 6, 358-392. doi: 10.1177/1555343412444606
13. Grossman, D., & Mittelman, N. (2019). Psychological Resilience in Military Personnel: A Comprehensive Review. *Military Medicine*, 184(6-7), 213-220.
14. Heim, E. (1995). Coping based intervention strategies. *Patient education and counseling*, 26, 145-151. DOI: 10.1016/0738-3991(95)00733-g
15. Kelley, T. (2005). Natural Resilience and Innate Mental Health. *American Psychologist*, 60(3), 265-265.
16. Kirkland, F. R., Bartone, P. T., & Marlowe, D. H. (1993). Commanders' priorities and psychological readiness. *Armed Forces & Society*, 19, 579-598.
17. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 22-46. DOI: 10.4236/psych.2016.714171
18. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160-168.
19. McClung, J. P., Beckner, M. E., & Farina, E. K. (2023). Assessing the physiological basis for resilience in military personnel. *Stress Health*, 39, 33-39.
- Vasylkevych, Ya. (2019). Diagnostics of psychological peculiarities of emotional attitudes of an internally displaced people. *Social Work and Education*, 6(2), 186-195. DOI: <https://doi.org/10.25128/2520-6230.19.2.7>

Summary

PSYCHOLOGICAL READINESS OF INTERNATIONAL LEGION MILITARY PERSONNEL FOR COMBAT OPERATIONS: DIAGNOSTICS OF ATTITUDES AND MOTIVATION SYSTEM

Vasylkevych Ya. Z. candidate of psychological sciences, associate professor, Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav

Lomak M. M. master of psychology, commander of 4th international legion, International legion of defense of Ukraine

Introduction. Today, in psychological science, the issue of developing the adaptive abilities of individuals to extreme life conditions is particularly relevant. Adaptability to stress is a critical indicator of military personnel's psychological readiness to conduct actions under combat conditions. Psychological training of military

personnel for activities in extreme (combat) conditions implies developing psychological resilience – a capacity to maintain concentration, motivation, and decisiveness during stress. The question of psychological readiness of servicemen for combat activity has been widely explored in both international and domestic psychological research. Analysis of the phenomenon of psychological readiness for activity in extreme circumstances revealed its complexity, multidimensionality, and ambiguous interpretations.

Purpose: The aim of our study is to analyze the results of psychodiagnostic examination of emotional attitudes and motives as indicators of psychological readiness of international legion soldiers for activities under extreme (combat) conditions.

Methods. To study the emotional attitudes of investigated servicemen towards various aspects of reality and their hidden motivations, we applied the Method of Color Metaphors. A modified version of this projective technique allows accomplishing the following objectives: identifying sincere and concealed actual motives of legionnaires that are protected from insincerity; diagnosing genuine perceptions and experiences, hidden feelings, and intentions; measuring both conscious and subconscious attitudes towards current events, oneself, other people, and various kinds of activities; determining the nature of motivation for their activity and the strength of different needs. The Method of Color Metaphors was adapted specifically for the sample of international legion servicemen, incorporating concepts related directly to their professional activities and reflecting basic needs, life values, and emotional experiences of legionnaires.

Originality. In the empirical research, the system of emotional attitudes and motives of legionnaire servicemen was diagnosed using a modified version of the projective color metaphor technique. The analysis of results demonstrated that the highest averaged rating scores and highest ranks were assigned to the following concepts: "How I want to be," "My Career," "Honesty," "Trust," "Victory," "Confidence," "Army," "Legion," "Heroism," and "My present." This indicates positive attitudes of servicemen towards these concepts, signifying their confidence in their own capabilities, aspirations for self-actualization, and readiness for military service within the international legion.

The largest group of concepts selected by servicemen is marked with the color green, symbolic of striving for recognition, confidence, protection, and perseverance. The key concept "My Future" was also marked green and associated with concepts such as "Legion," "Army," "Work," "Training Ground," and "Soldier," indicating legionnaires' strong intent to link their future with military service.

Analysis of the colors that legionnaires assigned to core concepts related to their professional activities showed that the respondents had similar emotional attitudes toward certain groups of concepts. Similar color interpretations, and thus similar emotional attitudes and associative representations, were found for the following concept groups: 1) "Enemy," "Aggressor," and "War"; 2) "Soldier," "Legion," "Army," and "Training Ground"; 3) "Combat readiness," "Stress resilience," and "Psychological hardiness."

Conclusion. Psychodiagnostic examination of adaptive states is highly significant both for psychologically preparing military personnel for activities in extreme situations and for psychological support during these activities. The colour metaphor methodology, adapted to a sample of servicemen from the International Legion, enabled diagnosing the specifics of emotional attitudes and motivations of these military personnel. The study identified a clear inclination among Legionnaires to associate their future with military service and demonstrated their psychological readiness for military activities within the International Legion.

Keywords: combat conditions; psychological readiness; stress resistance; psychological resilience; stress adaptability.

Концептуалізація – Василькевич Я. З.

Методика – Ломак М. 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: 20.05.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 03.08.25.

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

СУЧАСНІ ТРАНСФОРМАЦІЇ КОМУНІКАЦІЙ У ВІЙСЬКОВІЙ ОСВІТІ

Вінтоняк В. Ф. кандидат психологічних наук,
доцент, професор кафедри суспільних наук
Національного університету оборони України
<https://orcid.org/0000-0002-3878-1848>

У статті здійснюється комплексний аналіз сучасних трансформацій комунікацій у системі військової освіти, що зумовлені як технологічними інноваціями, так і соціально-політичними обставинами, зокрема збройною агресією росії проти України. Окремо розглядаються специфіка гібридних та мультимодальних освітніх форматів, проблематика цифрової грамотності та психологічні виклики, які стоять перед учасниками освітнього процесу в умовах підвищеної емоційної напруги. На основі міждисциплінарного підходу стаття висвітлює необхідність реформування педагогічних стратегій і підвищення комунікативної компетентності суб'єктів освітнього процесу як ключового фактора ефективності навчання та бойової підготовки.

Ключові слова: комунікація; військова освіта; цифровізація; змішане навчання, комунікативна компетентність.

Вступ. У сучасному українському освітньому просторі комунікативні процеси зазнали істотних змін, зумовлених глобалізацією знань, впливом цифровізації, та зокрема, трансформацією ролі самих учасників освітнього процесу. Комунікація, що традиційно сприймалася як пряма взаємодія між викладачем і студентом у межах аудиторного простору, нині відбувається у полікомунікативному, гібридному та мультимедіальному середовищі (В. Кремінь, О. Гомонюк, Н. Волкова, Т.А. Калюжна, В. Кухаренко, С. Березенська).

Додатковим системоутворювальним чинником комунікативних процесів в освітньому просторі України, зокрема у сфері вищої військової освіти, стало повномасштабне збройне вторгнення росії в Україну, яке спричинило глибоку дестабілізацію освітнього середовища, актуалізувало необхідність постійної адаптації до умов екстремального функціонування та мобільності (Баніт, Будагянц, Сабадаш, 2025).

Освітній процес вимушено трансформувався в асинхронні або частково синхронні онлайн-формати, що зумовило зниження інтенсивності міжособистісної взаємодії, погіршення якості зворотного зв'язку та зменшення рівня залученості учасників освітнього процесу до безпосередньої підготовки, з огляду на вразливість військової інфраструктури (M. Bond et al., 2021; N. Chen et al., 2024).

Окремої уваги набули особливості кризової психолого-педагогічної комунікації,

зумовлені психоемоційним станом учасників освітнього процесу, необхідністю забезпечення психологічної безпеки, дотримання інформаційної гігієни, а також адаптацією педагогічної взаємодії до умов нестабільності, втрат, вимушеного переміщення та обмеженого доступу до освітніх і матеріально-технічних ресурсів [Баніт, 2025, Березовська & Богайчук, 2024, Bond, Bedenlier, Marín, & Händel, 2021). У таких умовах зростає значення емоційно-психологічної компетентності викладача, його здатності до емпатійного спілкування, підтримки й кризової адаптації. Резилієнтність, стресостійкість, рефлексивність комунікації стали новими маркерами ефективного освітнього діалогу (Баніт, Мерзлякова, 2025).

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового осмислення змін у комунікативному процесі у військовій освіті, які виникають не лише внаслідок технологічного поступу, а й під впливом воєнної реальності, яка загострила ключові проблеми освітньої взаємодії, зокрема в площині професійної підготовки, психологічної підтримки, етичної відповідальності та стійкості освітнього середовища.

Мета дослідження. Метою дослідження є виявлення та аналіз ключових трансформацій комунікацій у військовій освіті в умовах цифровізації та воєнного стану, а також визначення їхнього впливу на ефективність освітнього процесу.

Теоретичне підґрунтя. Теоретичні засади дослідження ґрунтуються на міждисциплінарному підході, який інтегрує математичні, філософські, соціологічні, психологічні та педагогічні концепції комунікації.

Одним із класичних підходів до розуміння комунікації є математична (лінійна) модель К. Шеннона і У. Вівера (Shannon & Weaver, 1949), де комунікація визначається, як процес передачі повідомлення від джерела до отримувача через канал, з урахуванням можливих шумів. На противагу цій технократичній моделі, В. Шрамм (Schramm, 1954) розробив циркулярну модель комунікації, яка акцентує увагу на двосторонньому характері комунікативного процесу, зокрема на наявності зворотного зв'язку (feedback) та активній інтерпретації повідомлень обома сторонами взаємодії. Ключовим доповненням моделі є поняття "спільного поля досвіду" (field of experience), що відображає соціально-культурний та психологічний контекст, у межах якого відбувається комунікація, тобто, комунікація можлива лише тоді, коли відправник і отримувач мають хоча б частковий спільний життєвий або культурний досвід. Саме від ступеня перетину цих полів залежить точність розуміння повідомлення, що дозволяє пояснити причини комунікативних бар'єрів та непорозумінь між учасниками взаємодії. Модель В. Шрамма стала підґрунтям для подальшого розвитку інтерпретативних і культурно-орієнтованих моделей комунікації, таких як модель Д. Берло (SMCR-модель), модель Осгуда-Шрамма, модель контексту Халлграна та інші, які розширили уявлення про комунікацію як про динамічний, взаємозалежний і смислотворчий процес (Schramm, 1954).

У межах філософського підходу комунікація трактується як смислова форма соціальної взаємодії, в процесі якої відбувається формування, передача та інтерпретація значень (Habermas, Apel, Wallerstein, Бульвінська, & Будагьянц, 2025).

Психологічний підхід трактує комунікацію як процес двостороннього обміну інформацією, спрямований на досягнення взаєморозуміння між суб'єктами

взаємодії. Вагомий внесок у розвиток цього підходу зробили А. Бандура (Bandura, 1986), який розглядав міжособистісну взаємодію як механізм соціального навчання, та Д. Гоулман (Goleman, 2006), який розвинув концепцію емоційного інтелекту як центрального чинника ефективної комунікації в професійному середовищі, особливо в умовах стресу.

Серед українських дослідників О. Кульчицька, Г. Балл, Г. Дьяконов і С. Макаренко розглядають комунікацію як особливу форму міжособистісної взаємодії, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Згідно з дослідженнями О. Кульчицької, міжособистісна комунікація в освітньому процесі виконує не лише інформативну, а й регулятивну, інтерактивну та експресивну функції, що вимагає формування в учасників комунікативної компетентності, толерантності, емоційної гнучкості та здатності до конструктивної взаємодії (Волкова & Лебідь, 2022).

В. Рибалка акцентує на ціннісно-особистісному характері педагогічного спілкування, у межах якого особливу роль відіграють емпатія, рефлексія та соціальний інтелект. У свою чергу, Л. Карамушка, аналізуючи управлінську комунікацію в закладах освіти, наголошує на важливості створення умов психологічної безпеки, розвитку довіри, рефлексивності та емоційної саморегуляції як чинників ефективної взаємодії між педагогічними працівниками та управлінськими структурами (Карамушка, 2004).

Соціальний аспект комунікації досліджували Д. Белл, Д. Гавра, М. Кастельс, Д. Робертсон, О. Тоффлер, В. Богайчук, які розглядають її як процес соціального обміну, що забезпечує колективну згуртованість і кооперацію. Це положення базується на працях Е. Дюркгайма (Durkheim, 1912), Г. Блумера (Blumer, 1969) та Н. Лумана (Luhmann, 1995), які вважали комунікацію базовим механізмом соціальної інтеграції, відтворення норм і підтримки соціального порядку. Зокрема, Н. Луман у своїй теорії соціальних систем стверджував, що комунікація є не лише засобом передачі інформації, а й самостійною одиницею соціального життя (Luhmann, 1995).

Педагогічний підхід до комунікації акцентує увагу на її ролі як основи навчального процесу, що забезпечує конструктивну взаємодію між викладачем і здобувачем освіти (Н. Волкова, Н. Бутенко, О. Коваленко, Г. Селевко, С. Смотрицька). Особливу увагу приділяють комунікативній компетентності педагога (М. Заброцький, І. Зязюн, Л. Сергєєва, С. Сисосєва) та діалогічності у процесі педагогічної комунікації (О. Балл, О. Нікуленко, Н. Тарасович, С. Хаджираєва). Концептуальні засади цифрової трансформації освіти та науки України досліджували О. Новікова, В. Антонюк, Т. Кістін, В. Ляшенко, Н. Азьмук.

Педагогічна комунікація розглядається як специфічна форма соціальної взаємодії, що забезпечує обмін знаннями, цінностями, емоціями та досвідом між викладачем і студентом (Ю. Бабанський, В. Бакіров, О. Лебідь). Згідно з Robbins & Judge (2019), є основою будь-якої взаємодії в організації, зокрема в освітніх інституціях.

Таким, чином коли ми говоримо про комунікацію, нас перш за все цікавить те, як інформація передається. Поняття комунікація може вживатись у значенні: а) соціальна комунікація, спілкування між людьми та іншими соціальними суб'єктами; б) зв'язок за допомогою технічних засобів; в) певна система, за допомогою якої забезпечується сполучення між віддаленими об'єктами... тощо. Проте комунікація – це не лише процес обміну інформацією, а й процес створення певної спільності, в якій учасники осмислюють інформацію і співвідносять свої смисли зі смислами комунікативних партнерів, створюючи таким чином певний рівень взаєморозуміння. Важливу роль у цьому процесі відіграють комунікативні категорії (Chen, Smyrnova-Trybulska, Morze, Ślósarz, Glushkova, Przybyła-Kasperek, & Gubo, 2024).

І. Гуменюк, І. Мушеник та ін. зосереджують увагу на тому, що “стратегії ефективної комунікації в освітньому середовищі у воєнний час повністю залежать від нинішньої ситуації й мають бути гнучкими та адаптивними, щоб задовольняти потреби кожного учасника освітнього процесу” (Humeniuk, Mushenyuk, Popel & Kuntso, 2023).

У межах європейської педагогіки Б. Вальденфельс і Ю. Габермас підкреслюють

етичний і діалогічний характер педагогічної взаємодії, заснований на рівності та повазі до суб'єктів освіти.

Методи дослідження. У роботі застосовано теоретичні методи дослідження, зокрема аналіз, систематизацію, зіставлення та узагальнення наукових даних, а також інтерпретацію сучасних теоретико-емпіричних джерел з метою глибшого розуміння предмету дослідження.

Результати дослідження і обговорення. Проведений теоретичний аналіз та огляд емпіричних досліджень дозволили виокремити низку ключових трансформацій комунікативного процесу в системі військової освіти, зумовлених як впливом збройного конфлікту, так і глобальними змінами в освітньому середовищі. Основні вектори змін можна охарактеризувати наступним чином:

1. Перехід до гібридного навчального середовища (змішаного навчання). Розвиток мережних технологій сприяв розвитку сучасного дистанційного навчання (distance learning), електронного навчання (elearning), модульного навчання (m-learning), які сьогодні ефективно використовуються в різних закладах освіти. Завдяки цьому з'явилася нова парадигма – (blended learning) змішане навчання (Кухаренко, Березенська, Бугайчук, Олійник, Рибалко, Сиротенко & Столяревська, 2016), яке передбачає поєднання традиційного (очного) та дистанційного (синхронного й асинхронного) форматів організації освітнього процесу, що зумовило суттєві зміни у структурі та змісті комунікації між викладачем, слухачами, курсантами та управлінськими структурами ВВНЗ. Військові вищі пристосовуючись до викликів воєнного часу, опинилися перед нагальною потребою впровадження гнучких та адаптивних комунікативних моделей, що здатні забезпечити безперервність освітнього процесу в умовах високої мобільності, частих ротацій, евакуацій та обмеженого доступу до традиційних освітніх ресурсів. У цих нестабільних і динамічних умовах суттєво зросла роль цифрових освітніх платформ, таких як Moodle, Google Classroom, Zoom, YouTube, а також різноманітних месенджерів, які виступають критично важливими інструментами забезпечення оперативної комунікації та організації навчального процесу. Крім того, значущість набувають індивідуалізовані та адаптивні педагогічні

підходи, що враховують специфіку кожного учасника освітнього процесу, сприяючи підвищенню ефективності взаємодії та якості навчання в умовах невизначенності.

Сучасні інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) відкривають широкі можливості для створення різноманітного, інтерактивного та мотивуючого цифрового контенту, доступного для здобувачів вищої освіти, які використовують широкий спектр гаджетів, інтернет-ресурсів та мобільних додатків (Т. Герасимик-Чернова, В. Кухаренко, С. Березенська, К. Бугайчук, Н. Олійник, Л. Петрова, О. Сівік, 2025).

Водночас і роль викладача зазнає суттєвих трансформацій. У сучасному інформаційному суспільстві педагог виступає не лише як носій знань, а й як наставник, модератор та координатор навчального процесу, що підкреслює незамінність людського фактора в освітньому контексті. Попри високий рівень цифровізації, технології не здатні повністю замінити емоційну складову та особистісну комунікацію, яка є фундаментальною для формування довіри, мотивації та ефективного навчання.

2. Зниження ефективності міжособистісної комунікації та якості зворотного зв'язку.

Міжособистісна комунікація, що раніше була переважно аудиторною й безпосередньою, зазнала глибоких змін: вона перемістилася в цифрове середовище, стала частково формалізованою, часто фрагментарною та зменшеною в емоційній насиченості, що, як показали дослідження, негативно впливає на залучення здобувачів до освітнього процесу (Bond, 2021), веде до ослаблення академічної мотивації, зниження довіри до інституції та підвищення ризику психологічного виснаження серед здобувачів вищої освіти та викладачів (Banit & Merzliakova, 2023). У дистанційному форматі навчання значною мірою обмежується можливість миттєвої педагогічної реакції, а також частково нівелюється невербальний компонент комунікації, який у військовому освітньому контексті має важливе значення для формування довіри, згуртованості та підтримання дисципліни (Bond, Bedenlier, Marín, & Händel, 2021).

Незважаючи на цифровізацію освітнього середовища, у процесі підготовки

військовослужбовців у ВВНЗ, не втрачає своєї актуальності *міжособистісна комунікація*, яка продовжує виступає ключовим структурним елементом командної взаємодії, професійної підготовки та військово-патріотичного виховання. Такий тип комунікації охоплює не лише передачу інформаційних повідомлень, а й трансляцію емоційних станів, когнітивних оцінок, ціннісних орієнтацій і мотиваційних установок за допомогою як вербальних, так і невербальних каналів взаємодії між усіма суб'єктами освітнього процесу — курсантами, слухачами, викладачами, командирами, інструкторами тощо.

У цьому контексті ефективність комунікативної взаємодії визначається здатністю забезпечити точне, однозначне й цілеспрямоване сприйняття повідомлень здобувачам вищої освіти, що є критично важливим як у навчальній аудиторії, так і в польових умовах. Роль відправника повідомлення зазвичай виконує викладач, командир або інструктор, функціональне навантаження яких виходить за межі простої трансляції знань. Вони формують основи військової дисципліни, морально-психологічної стійкості та професійної ідентичності військовослужбовця. Комунікативна компетентність цих суб'єктів є визначальним фактором ефективності освітнього процесу та рівня бойової готовності підготовленого особового складу. Для інструктора або викладача надзвичайно важливо формулювати свої повідомлення таким чином, щоб курсант або слухач міг точно ідентифікувати їхню сутність, контекст і бойове чи навчальне значення, що значною мірою залежить від наявності спільного когнітивного простору між учасниками комунікації. Такий простір передбачає використання узгоджених категоріальних структур, єдиного термінологічного апарату, загальних знань про контекст ситуації та спільного розуміння ціннісних орієнтирів.

3. Одним із системних трансформаційних викликів для вищої військової освіти України в умовах війни є *забезпечення ефективної професійної підготовки військових фахівців в ініціативному та міжкультурному комунікативному середовищі*. У контексті стратегічного партнерства з державами-членами НАТО та програм міжнародної

технічної допомоги, особовий склад Збройних сил України проходить інтенсивне навчання за кордоном – зокрема, у Польщі, Словаччині, Чехії, Великій Британії, США та інших країнах. Особливої значущості набуває *англомовна комунікація* як ключовий інструмент професійної інтеграції у міжнародне військове середовище. Англійська мова, виступаючи як “*lingua franca*” (мова, яка використовується як універсальний засіб комунікації у міжнародних, міжетнічних, професійних або технічних середовищах) у сфері оборони, забезпечує доступ до оперативної інформації, участь у спільних навчаннях, ефективну взаємодію з іноземними інструкторами та взаємодію між арміями країн-партнерів. Рівень володіння англійською мовою безпосередньо впливає на якість професійної підготовки військовослужбовців у міжнародному середовищі (Вінтоняк, & Васюкова, 2023).

Крім того, адаптація до *міжкультурного комунікативного простору* вимагає від військовослужбовців сформованої міжкультурної компетентності, що охоплює не лише мовну, а й соціально-психологічну, емоційну та поведінкову складові. Здатність адекватно інтерпретувати й продукувати комунікативні смисли в умовах культурної різноманітності є критично важливою для ефективної взаємодії в багатонаціональних підрозділах, особливо у стресових ситуаціях. Зважаючи на ці умови, як зазначає Н. Васюкова постає нагальна потреба у перегляді змісту мовної підготовки у ВВНЗ, та вивчення психологічних особливостей які впливають на підготовку військових фахівців в іншомовному комунікативному середовищі (Васюкова, 2023).

4. Мультимодальність комунікації, що передбачає собою передачу змісту за допомогою кількох взаємодоповнювальних каналів: вербального (усного/письмового мовлення/ онлайн-лекції, відеозустрічі, інструктажі), візуального (слайди, відео, графіка, симуляційні схеми), аудіального (голосові повідомлення, подкасти), тактильного (у ситуаціях бойових тренажерів чи моделей), цифрового (інтерактивні платформи, симулятори, електронні курси). Як підкреслюють Kazu et al. (2022) та Moorhouse & Wong (2022), упровадження мультимодальних комунікаційних форматів в

освітній процес ВВНЗ є вимушеною відповіддю на обмеження, спричинені умовами воєнного стану, переміщенням персоналу, нестабільністю інфраструктури та потребою підтримувати освітню неперервність (Кремень, 2020).

Цей перехід супроводжується значними викликами: зокрема, підвищеними вимогами до **цифрової грамотності, адаптивності та технічної мобільності** всіх учасників освітнього процесу – як викладачів, так і слухачів, курсантів.

Серед основних викликів мультимодальної комунікації:

нерівномірний доступ до цифрової інфраструктури;

недостатній рівень цифрової компетентності окремих категорій учасників освітнього процесу, серед викладачів і слухачів;

емоційна ізоляція здобувачів освіти, зокрема курсантів, що ускладнює формування міжособистісних зв'язків і згуртованості у військових колективах через відсутність безпосередньої комунікації;

підвищене професійне навантаження на викладачів, які змушені забезпечувати наявність навчальних матеріалів у декількох форматах, постійно підтримувати зв'язок із здобувачами вищої освіти та адаптувати методики викладання до нових умов.

5. Психоемоційна вразливість суб'єктів навчання. До ключових проявів такої вразливості належать *хронічний стрес, підвищена тривожність, когнітивне перевантаження, емоційне виснаження*, а також зниження здатності до регуляції емоційних реакцій у комунікативній взаємодії (Баніт, 2025, Березовська, & Богайчук, 2024).

У цих умовах спостерігається деформація традиційних моделей педагогічного спілкування, зокрема через зміну тональності комунікації, зниження рівня емпатійності, труднощів у встановленні довіри та ефективного зворотного зв'язку між викладачем і слухачем. Такий стан визначається як *кризова комунікація* – взаємодія, що відбувається в середовищі підвищеного психологічного ризику, де кожна сторона може демонструвати симптоми емоційної вразливості, включаючи гіперчутливість, роздратованість або апатію (Сабадаш, 2025).

Згідно з сучасними дослідженнями, ключовим компенсаторним фактором виступає емоційна компетентність викладача, яка охоплює здатність до розпізнавання й розуміння емоційного стану здобувачів вищої освіти, регуляції власного психоемоційного стану, підтримання адекватної професійної комунікації, а також вміння надавати елементи кризової підтримки (Баніт, 2025, Березовська, Богайчук, 2024, Волкова, & Лебідь, 2022).

Емпіричні дані свідчать, що викладачі з розвиненою емоційною обізнаністю та практичними навичками кризової взаємодії демонструють вищу ефективність освітньої комунікації, зменшують ризики емоційного відчуження курсантів, слухачів і сприяють формуванню безпечного, підтримувального середовища, що є критично важливим для підтримання боєздатності та навчальної мотивації в умовах воєнного стану (Bond et al., 2021; Banit & О. Мерзлякова, Л. Березовська, В. Б. Богайчук 2023).

5. Підвищення значущості мотивації, саморегуляції та психологічної підтримки.

В умовах нестабільності, цифровізації та впровадження змішаних форм навчання особливого значення набуває розвиток внутрішніх психологічних ресурсів курсантів і слухачів, зокрема здатності до саморегуляції. Під саморегуляцією розуміється інтегрована система психічних механізмів, що забезпечує свідоме керування емоційними станами, поведінковими реакціями та когнітивними установками відповідно до поставлених цілей діяльності (М.С. Сабадаш, 2025).

Емпіричні дослідження свідчать, що емоційна стабільність, когнітивна гнучкість і самоконтроль суттєво підвищують рівень стресостійкості курсантів, сприяють дотриманню дисципліни, підтриманню навчальної мотивації та збереженню залученості до освітнього процесу – навіть у контексті інтенсивної бойової або польової підготовки (Humeniuk, Mushenyk, Popel, & Kuntso, 2023).

Більше того, сформовані навички саморегуляції мають високу кореляцію з ефективністю адаптації до динамічних умов освітнього середовища, зменшенням проявів психоемоційної дезадаптації, зниженням ризику емоційного вигорання та підвищенням рівня внутрішньої зібраності. У поєднанні з цілеспрямованою психологічною підтримкою з боку викладачів, ці механізми формують основу для створення психологічно безпечного освітнього простору, що є критично важливим у кризових умовах військової підготовки.

Висновок. Комунікативні процеси у вищій військовій школі зазнали суттєвої трансформації під впливом цифровізації, глобалізації знань і умов воєнного стану. Це зумовило перехід від традиційної аудиторної взаємодії до гібридного, мультимедіального освітнього середовища. Впровадження змішаних форматів навчання та активне використання інформаційно-комунікаційних технологій забезпечують безперервність освітнього процесу, водночас породжують низку викликів, пов'язаних із підтриманням якості міжособистісної взаємодії, зворотного зв'язку та психологічної залученості здобувачів вищої освіти. Збереження й розвиток міжособистісної комунікації залишається ключовим чинником у професійній підготовці військовослужбовців, формуванні бойової готовності та військово-патріотичному вихованні. За цих умов особливої актуальності набуває розробка та впровадження гнучких, адаптивних комунікативних стратегій, які враховують специфіку воєнного часу, індивідуальні психологічні стани учасників освітнього процесу та наявні технологічні ресурси.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні та емпіричному обґрунтуванні нових педагогічних моделей, які поєднують ефективну цифрову взаємодію з елементами психологічної підтримки, кризової комунікації та адаптивного управління навчальним середовищем в умовах невизначеності.

Список використаних джерел:

1. Баніт, О. В. (2025). Психологічне забезпечення навчального процесу в українських університетах в умовах воєнного часу. *Європейські гуманітарні дослідження: Держава та суспільство*, 1(1), 20–30.
2. Березовська, Л., & Богайчук, В. (2024). Психологічні особливості життєстійкості студентів військової кафедри. *Вісник Національного університету оборони України*, 77 (1), 17–25.
3. Будагянц, Л. (2025). Про що свідчать цінності Збройних сил України. *Вісник Національного університету оборони України*, 52–61.

4. Вінтоняк, В. Ф., & Васюкова, Н. В. (2023). Психологічні особливості професійної підготовки військових фахівців в іншомовному комунікативному середовищі. *Вісник НУОУ*, 73(3), 50–56.
5. Волкова, Н. П., & Лебідь, О. В. (2022). Професійно-педагогічна комунікація викладачів закладів вищої освіти: виклики війни. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*, 1(23), 142.
6. Калюжна, Т. (2024). Інтеграція цифрових технологій в освіту дорослих: цифрова компетентність науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 4, 176–182.
7. Карамушка, Л. М. (2004). *Психологія освітнього менеджменту: навч. посібник*. Київ: Либідь.
8. Кремень, В. Г. (2020). Мультиmodalна мова дистанційного навчання. *Освіта і суспільство*, (№ 7-8), 3.
9. Петрова, Л. О., Сівік, О. Б., & Петров, І. В. (2025). Цифровізація освіти як умова її розвитку. *Збірник наукових праць Харківського національного університету Повітряних Сил*, 1(83), 129–135.
10. Сабадаш, М. С. (2025). Особливості кризових комунікацій українських університетів, що зазнали втрат від війни. *Збірник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*, 36(75), № 1 [Частина 2].
11. Кухаренко, В. М., Березенська, С. М., Бугайчук, К. Л., Олійник, Н. Ю., Олійник, Т. О., Рибалко, О. В., Сиротенко, Н. Г., & Столяревська, А. Л. (2016). *Теорія та практика змішаного навчання* (В. М. Кухаренко, ред.). Харків: Міськдрук, НТУ «ХПІ» 284.
12. Bond, M., Bedenlier, S., Marín, V. I., & Händel, M. (2021). Emergency remote teaching in higher education: Mapping the first global online semester. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 18.
13. Chen, N. S., Smyrnyova-Trybulska, E., Morze, N., Słószarz, A., Glushkova, T., Przybyła-Kasperek, M., & Gubo, Š. (2024). Education in the era of AI, enhancing skills, challenges and perspectives – International context and national experience. *International Journal of Research in E-Learning*, 10 (2).
14. Humeniuk, I., Mushenyk, I., Popel, N., & Kuntso, O. (2023). Strategies for effective communication in educational environment in wartime. *22nd International Scientific Conference Engineering for Rural Development*.
15. Luhmann, N. (1995). *Social systems*. Stanford University Press.
16. Schramm, W. (1954). How communication works. In W. Schramm (Ed.), *The process and effects of mass communication* (pp. 3–26). Urbana, IL: University of Illinois Press.
17. Shannon, C. E., & Weaver, W. (1949). *The mathematical theory of communication*. Urbana, IL: University of Illinois Press

References

1. Banit, O. V. (2025). Psykholohichne zabezpechennia navchalnoho protsesu v ukraïnskykh universytetakh v umovakh voïennoho chasu. *Yevropeïski humanitarni doslidzhennia: Derzhava ta suspilstvo*, 1(1), 20–30 [Banit, O. V. (2025). Psychological support for the educational process in Ukrainian universities during wartime. *European Humanities Research: State and Society*, 1(1), 20–30]. (in Ukrainian)
2. Berezovska, L., & Bohaichuk, V. (2024). Psykholohichni osoblyvosti zhyttiïstïkosti studentiv viïskovoi kafedry. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 77 (1), 17–25 [Berezovska, L., & Bohaychuk, V. (2024). Psychological characteristics of resilience in students of the military department. *Bulletin of the National University of Defense of Ukraine*, 77 (1), 17–25]. (in Ukrainian)
3. Budahyants, L. (2025). Pro shcho svïdchat tsinnosti Zbroïnykh syl Ukrainy. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 52–61 [Budaghyants, L. (2025). What the values of the Armed Forces of Ukraine testify to. *Bulletin of the National University of Defense of Ukraine*, 52–61]. (in Ukrainian)
4. Vintoniak, V. F., & Vasiukova, N. V. (2023). Psykholohichni osoblyvosti profesiïnoi pidhotovky viïskovykh fakhivtsiv v inshomovnomu komunikatyvnomu seredovyshchi. *Visnyk NUOU*, 73(3), 50–56 [Vintonak, V. F., & Vasyukova, N. V. (2023). Psychological characteristics of professional training of military specialists in a foreign language communication environment. *Bulletin of the National University of Defense of Ukraine*, 73(3), 50–56]. (in Ukrainian)
5. Volkova, N. P., & Lebid, O. V. (2022). Profesiïno-pedahohichna komunikatsiia vykladachiv zakladiv vyshchoi osvity: vyklyky viïny. *Visnyk universytetu imeni Alfreda Nobelia. Seriia «Pedahohika i psykholohiia»*, 1(23), 142 [Volkova, N. P., & Lebid, O. V. (2022). Professional and pedagogical communication of teachers in higher education institutions: the challenges of war. *Bulletin of Alfred Nobel University. Series “Pedagogy and Psychology,”* 1(23), 142]. (in Ukrainian)
6. Kaliuzhna, T. (2024). Intehratsiia tsyfrovyykh tekhnolohii v osvitu doroslykh: tsyfrova kompetentnist naukovo-pedahohichnykh pratsivnykiv zakladiv vyshchoi osvity. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 4, 176–182 [Kalyuzhna, T. (2024). Integration of digital technologies into adult education: digital competence of scientific and pedagogical workers of higher education institutions. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 4, 176–182]. (in Ukrainian)
7. Karamushka, L. M. (2004). *Psykholohiia osvitnoho menedzhmentu: navch. posibnyk*. Kyiv: Lybid [Karamushka, L. M. (2004). *Psychology of educational management: textbook*. Kyiv: Lybid]. (in Ukrainian)
8. Kremen, V. H. (2020). Multymodalna mova dystantsiïnoho navchannia. *Osvita i suspilstvo*, (№ 7-8), 3 [Kremen, V. G. (2020). Multimodal language of distance learning. *Education and Society*, (No. 7-8), 3]. (in Ukrainian)

9. Petrova, L. O., Sivik, O. B., & Petrov, I. V. (2025). Tsyfrovizatsiia osvity yak umova yii rozvytku. Zbirnyk naukovykh prats Kharkivskoho natsionalnoho universytetu Povitrianykh Syl, 1(83), 129–135 [Petrova, L. O., Sivik, O. B., & Petrov, I. V. (2025). Digitalization of education as a condition for its development. Collection of scientific works of the Kharkiv National University of Air Forces, 1(83), 129–135]. (in Ukrainian)
10. Sabadash, M. S. (2025). Osoblyvosti kryzovykh komunikatsii ukrainskykh universytetiv, shcho zaznaly vtrat vid viiny. Zbirnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka, 36(75), № 1 [Chastyna 2] [Sabadash, M. S. (2025). Features of crisis communications of Ukrainian universities that have suffered losses from the war. Collection of Taras Shevchenko National University of Kyiv, 36(75), No. 1 [Part 2]. (in Ukrainian)
11. Kukhareno, V. M., Berezenska, S. M., Buhaichuk, K. L., Oliynyk, N. Yu., Oliynyk, T. O., Rybalko, O. V., Syrotenko, N. H., & Stoliarevska, A. L. (2016). Teoriia ta praktyka zmishanoho navchannia (V. M. Kukhareno, red.). Kharkiv: Miskdruk, NTU «KhPI» 284 [Kucharenko, V. M., Berezenska, S. M., Buhaychuk, K. L., Oliynyk, N. Yu., Oliynyk, T. O., Rybalko, O. V., Syrotenko, N. G., & Stolyarivska, A. L. (2016). Theory and practice of blended learning (V. M. Kukhareno, ed.). Kharkiv: Miskdruk, NTU «KhPI» 284] (in Ukrainian)
12. Bond, M., Bedenlier, S., Marín, V. I., & Händel, M. (2021). Emergency remote teaching in higher education: Mapping the first global online semester. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 18.
13. Chen, N. S., Smyrnova-Trybulska, E., Morze, N., Ślósarz, A., Glushkova, T., Przybyła-Kasperek, M., & Gubo, Š. (2024). Education in the era of AI, enhancing skills, challenges and perspectives – International context and national experience. *International Journal of Research in E-Learning*, 10 (2).
14. Humeniuk, I., Mushenyk, I., Popel, N., & Kuntso, O. (2023). Strategies for effective communication in educational environment in wartime. *22nd International Scientific Conference Engineering for Rural Development*.
15. Luhmann, N. (1995). *Social systems*. Stanford University Press.
16. Schramm, W. (1954). How communication works. In W. Schramm (Ed.), *The process and effects of mass communication* (pp. 3–26). Urbana, IL: University of Illinois Press.
17. Shannon, C. E., & Weaver, W. (1949). *The mathematical theory of communication*. Urbana, IL: University of Illinois Press

Summary

MODERN TRANSFORMATIONS OF COMMUNICATION IN MILITARY EDUCATION

Vintoniak V. Candidate of Psychological Sciences,
professor; National Defence University of Ukraine

Introduction. In the context of digitalization and martial law, military education is undergoing significant changes that impact communication processes among participants within the educational environment. These transformations in communication have become one of the key factors in ensuring the quality of education and combat training, necessitating analysis of current challenges and prospects for development.

Purpose. The purpose of the study is to identify and analyze the key transformations of communication in military education under the conditions of digitalization and martial law, as well as to determine their impact on the effectiveness of the educational process.

Methods. This study employs theoretical research methods, including analysis, systematization, comparison, and generalization of scientific data, as well as interpretation of current theoretical and empirical sources in order to gain a deeper understanding of the research subject.

Originality. The article analyzes and highlights the key transformations in communication processes within modern higher military education in Ukraine, driven by the globalization of knowledge, digitalization, and the military aggression of Russia. Using an interdisciplinary approach, the author emphasizes the necessity of changing pedagogical strategies and enhancing the communicative competence of educational stakeholders as critical factors for improving the effectiveness of both training and combat preparation.

Conclusion. Special attention is given to the shift of the educational process toward hybrid and blended learning formats, which leads to changes in the communication structure among participants. The study examines the specifics of crisis psychological-pedagogical communication, the need for emotional and psychological competence among instructors, as well as the challenges related to declining feedback quality and interpersonal interaction in the digital environment. The theoretical framework is based on an interdisciplinary approach, incorporating philosophical, socio-psychological, and pedagogical communication theories. The study concludes that it is essential to implement flexible communication models and multimodal channels to ensure the effectiveness of education during wartime. The article emphasizes the need for adaptive communication strategies that transcend traditional educational approaches.

Keywords: communication; military education; digitalization; instructor; blended learning; communicative competence.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 03.08.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 10.09.25

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

ДОСЛІДЖЕННЯ КОРЕКЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ НАСТІЛЬНИХ РОЛЬОВИХ ІГОР В КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

Восковський А. А. аспірант кафедри теоретичної та практичної психології Національний університет «Львівська політехніка»
<https://orcid.org/0009-0004-3517-8471>

У статті досліджується психокорекційний потенціал настільної рольової гри *Dungeons & Dragons* у контексті розвитку соціального інтелекту молоді. Розглядається гра як форма ігрової психокорекції, що поєднує елементи наративу, групової взаємодії та рольового моделювання поведінки. Представлено огляд теоретичних підходів до вивчення настільних рольових ігор (НРІ) та емпіричних даних щодо їх впливу на психоемоційний стан, креативність, емпатію й моральне судження гравців. Експериментальна частина дослідження включала порівняння результатів тестування учасників контрольної та експериментальної груп до і після участі в довготривалій кампанії D&D. Використано психодіагностичні методики для оцінки рівня тривожності, депресивності, самооцінки та психологічного добробуту. Кількісний та якісний аналіз результатів засвідчив наявність статистично значущих позитивних змін у психоемоційному стані гравців експериментальної групи, що дозволяє зробити висновок про корекційний та підтримувальний вплив гри. Отримані дані підтверджують доцільність використання НРІ як інструменту групової психокорекції в роботі з молоддю.

Ключові слова: настільна рольова гра; *Dungeons & Dragons*; соціальний інтелект; психокорекція; молодь; групова взаємодія; психоемоційний стан.

Вступ. Гра є важливим елементом психічного розвитку людини і через це вона займала одне з центральних місць у психологічній літературі з моменту виокремлення психології як науки. Найчастіше гра розглядається як особлива форма передачі досвіду, що була створена людським соціумом з метою розвитку та навчання дітей. Не зважаючи на важливість ігрового процесу і високий перелік питань які є частиною цієї проблеми вона лишається дискусійною і малодослідженою. Також певні питання майже повністю не обговорюються в рамках цього напрямку психологічної науки. Одним з таких питань є психологічний аналіз настільних рольових ігор (НРІ), їх роль у психологічному розвитку, вплив на особистість гравця і корекційний потенціал.

Особливої уваги тут заслуговує гра *Dungeons & Dragons*, яка поєднує риси традиційної настільної гри та казкової оповіді, надаючи гравцям значну свободу у та виборі дій та можливість створити і відіграти унікального персонажа (*Dungeons & Dragons | Official Home of the World's Greatest Roleplaying Game, 2025*). Проте дослідження психокорекційного впливу цієї гри на підлітків і дорослих, зокрема у

контексті розвитку соціального інтелекту, залишається недостатньо розробленим.

Саме через це дослідження впливу настільних рольових ігор на особистість гравця, її можливий психокорекційний потенціал та розвиток здібностей через неї стоїть на меті цього дослідження.

Теоретичне підґрунтя. Ігрова психокорекція - є методом впливу на психоемоційний стан дорослих і дітей за допомогою гри. Більшість методичних підходів, що входять до цього напрямку, спираються на визнання гри як чинника, що суттєво впливає на формування особистості.

Ігрова діяльність сприяє налагодженню тісних міжособистісних зв'язків у групі, знижує рівень тривожності й страху, допомагає долати емоційне напруження, підвищує самооцінку й дозволяє учасникам безпечно моделювати поведінку в різних ситуаціях без ризику наслідків у реальному світі.

Важливою характеристикою гри є її двопланова природа, що притаманна також театральному мистецтву: з одного боку, гравець залучений до реальної активності, яка потребує вирішення конкретних (іноді нетипових) завдань, що розширює його поведінкові реакції; з іншого боку - значна частина дій відбувається в умовному

просторі, де немає прямої відповідальності за наслідки. Саме ця подвійність забезпечує як розвивальний, так і корекційний ефект гри.

Dungeons & Dragons (D&D, DnD; «Підземелля і дракони») - це фентезійна настільна рольова гра (НРІ) створена Гері Гайгексом та Дейвом Арнесоном (Dungeons & Dragons | Official Home of the World's Greatest Roleplaying Game, 2025). Її перше видання вийшло у 1974 році під егідою компанії «Tactical Studies Rules, Inc.», а з 1997 року гру випускає видавництво «Wizards of the Coast».

Гра вирізняється багатим фантастичним світом, населеним міфологічними істотами та чарівними предметами. Ведучий (Game/Dungeon Master) виконує роль модератора та оповідача, тоді як гравці створюють персонажів, які взаємодіють з ігровим середовищем, вирішують конфлікти, вступають у бої та здобувають винагороди. Хоча на початковому етапі події гри розгортались переважно в підземеллях, сучасні кампанії можуть мати найрізноманітніші локації - як вигадані, так і реальні.

У дослідженні Майкла Саржента (Sargent & College, 2014, с. 41) наведено результати глибинного інтерв'ю з шістьма учасниками, які грають у D&D. Вони підкреслювали, що створення ігрових світів, побудова сюжету, обговорення ігрових ситуацій і взаємодія з персонажами (як гравцями, так і NPC) сприяють емоційному залученню до процесу. Ці дані узгоджуються з висновками дослідження Холброка (Holbrook та ін., 1984, с. 734), який ще у 1984 році зазначив, що вербальний компонент гри має більшу значущість, ніж візуальний. Отже, уява та мова виступають основними механізмами конструювання наративу, і, як зазначає Сміт (Smith & Renter, 1997, с. 70), можуть мати терапевтичний ефект.

Саржент (Sargent & College, 2014, с. 44) також дійшов висновку, що підтримка з боку інших гравців і атмосфера психологічної безпеки, створювана фентезійним контекстом, дозволяє учасникам гри глибше досліджувати свій внутрішній світ. Гра стає безпечним простором для експериментування з новими моделями поведінки, які могли б бути соціально

неприйнятними або небезпечними у реальному житті.

Крім того, автор підкреслює, що рольове перевтілення у процесі колективного наративу сприяє просуванню у процесі індивідуалізації, допомагає в інтеграції власного «Я», опрацюванні внутрішніх конфліктів та апробації нових способів реагування (Sargent & College, 2014, с. 43).

Під час свого дослідження Спінеллі (Spinelli, 2018, с. 27) опитала вісімдесят п'ять дорослих, порівнюючи тих, хто грав, і тих, хто не грав у настільні рольові ігри. Дослідниця виявила сильну позитивну кореляцію між грою в такі ігри та вищим рівнем креативності. Також дослідження показало, що ті, хто брав участь у групах рольових ігор з уявою, демонстрували кращий моральний розвиток порівняно з контрольними групами, які не грали.

Одним з найбільш вагомих досліджень у сфері настільних рольових ігор останніх років є дослідження Обрі Адамс, яке ставило на меті дізнатися які потреби задовільняються через ігровий процес настільних рольових ігор (Adams, 2013, с. 70). Її дослідження шляхом спостереження, тривалістю у два роки пройшло до висновків, що гравці у настільні рольові ігри не тільки отримують задоволення від процесу гри, а ще також задовільняють власні соціальні потреби через ігровий процес.

У дослідженні було сформовано 4 кластери, які найчастіше задовільняли гравці: 1. демократича ідеологія; 2. збереження дружби; 3. отримання надзвичайного досвіду; 4. боротьба добра проти зла.

Задовільнення цих кластерів відбувається наступними способами: Кластер 1: Демократична ідеологія. Задовільняється завдяки тому, що учасники ігрового процесу діють часто демократичним шляхом у вирішенні задач та конфліктів, що зазвичай відбувається як в середині ігрового світу, так і за його рамками (під час обговорення правил та внесення змін до них).

Кластер 2: Збереження дружби. Задовільняється через спілкування та підтримку стосунків під час гри. Це може бути як спілкування в образі персонажа, так і спілкування в рамках своїх реальних особистостей; як за ігровим столом, так і поза

ним. Між учасниками дослідження склався раппорт, вони відчували себе належними до однієї групи. Для учасників, що були родичами чи у стосунках з іншими досліджуваними, це був гарний варіант проведення вільного часу.

Кластер 3: Отримання надзвичайного досвіду. Цей кластер задовільняється в першу чергу тим, що гра переповнена досвідом, який неможливо отримати у реальності, що пов'язано з сеттінгом більшості світів, які є середньовічним фентезі, із наявністю магії, богів і надзвичайних містичних істот. Окрім цього, завдяки грі, її учасники можуть пережити неймовірні ситуації, які обмежені тільки їх власною уявою, що, в свою чергу, дозволяє приймати участь у ряді нестандартних активностей, як то, наприклад, дослідження невідомих територій, контакт із новими істотами, боротьба зі злом, використання магії тощо.

Також варто зазначити, що учасники, завдяки можливості створення власного персонажу, можуть побороти власні обмеження, як один з гравців, що у реальності пересувався, у інвалідному візку, але його персонаж не був жодним чином обмеженим у пересуванні. Через все вище перераховане ігрова діяльність генерує багато нових ситуацій та дозволяє прожити новий, екстримальний досвід у безпечному середовищі без загрози життю і здоров'ю.

Кластер 4: Боротьба добра проти зла. Цей кластер включає в себе факт того, що гравці відстоювали те, що вважали морально правильним і прийнятним, сприймали себе та інших гравців в образі героїв. Цей кластер задовільняє потребу у моральному залученні. Важливо розуміти, що моральні норми формуються разом з усвідомленням того, що неслідування ним нормам несе за собою покарання. Саме через це гравці прагнуть притягнути силу зла, що протистоїть їм і є ворожою, до справедливого покарання. Цей сюжет стоїть в основі великої кількості творів, де праведний головний герой перемагає зло і відновлює справедливість.

Останнім аспектом цього кластеру є те, що в учасників настільної рольової гри є інструментарій для того, щоб відновити цю справедливість, у їх персонажей достатньо могутності, аби перемогти зло.

Таким чином, дослідження Адамс прийшло до висновку, що участь у настільних рольових іграх може допомогти учасникам задовільнити реальні потреби у віртуальному просторі (Adams, 2013, с. 85).

Дослідження, які мали на меті вивчити можливі негативні наслідки участі у настільно рольові ігр, зокрема зв'язок із криміногенною поведінкою (Williams та ін., 2018, с.238), депресивними станами та суїцидальністю (Henrich & Worthington, 2021, с. 397), із почуттям ізоляції або абсурдності життя (DeRenard & Kline, 1990, с. 1220), а також аутодеструктивністю і та емоційної нестабільністю (Simón, 1987, с. 330) - не підтвердили наявність значущих негативних кореляцій. Натомість було виявлено знижений рівень психотизму серед гравців.

У роботі Рея (Ray та ін., 2017, с. 211) порівнювалася креативність гравців у D&D з контрольною групою. Дослідник використовував тест дивергентного мислення Уоллаха і Когана та експериментальні умови праймінгу. Гравці показали вищі результати за такими параметрами, як оригінальність та унікальність відповідей, хоча за гнучкістю мислення показники не відрізнялись суттєво. Ця незначна відмінність все одно може бути вагомою саме у аспекті соціального інтелекту особистості.

У дослідженні Ріверс та Рея (2016) вивчалася емпатія гравців D&D за допомогою індексу міжособистісної реактивності Девіса і шкали Теллегена. Автори припустили, що високий рівень сприйняття може сприяти розвитку емпатійних якостей не лише до реальних людей, але й до вигаданих персонажів. Результати показали вищі показники емпатії і захоплення у гравців порівняно з контрольною групою (Ray та ін., 2017, с. 213).

Генріч та Вортінгтон провели (Henrich & Worthington, 2021) квазіекспериментальне контрольоване дослідження з метою оцінити потенційний вплив гри D&D на розвиток морального судження. Учасників розподілили на групу гравців і контрольну (не-гравців), а оцінювання здійснювалось за допомогою тесту «Визначення проблем» та інтерв'ю «Саморозуміння» (Bebeau &

Thoma) до і після серії з шести чотиригодинних сесій гри.

Було зафіксовано позитивні зрушення у сфері морального судження - зокрема, підвищення уваги до підтримки соціальних стосунків, збереження норм та пріоритетності колективного блага над особистими інтересами. Автори дійшли висновку, що D&D сприяє моральному розвитку особистості (Henrich & Worthington, 2021, с. 385).

Хоча багато дослідників говорили про широкі переваги гри в настільні рольові ігри, Скаддер (Scudder, 2018) більш детально розкрив це питання в контексті потенціалу для зростання людей, які борються з тривожними розладами. Скаддер визнає психологічні переваги ескапізму – або уникнення проблем реальності шляхом зосередження на альтернативних стимулах чи фантазіях – водночас визнаючи, що такий механізм подолання часто може призвести до емоційної та соціальної ізоляції, оскільки людина відокремлюється від своїх міжособистісних зв'язків. Дослідник зазначає, що забезпечуючи як соціальний, емоційно інтерактивний простір, так і форму фантастичного ескапізму, настільні рольові ігри добре підходять як фасилітативний інструмент проти тривожних розладів. Автор припустив, що настільно рольові ігри мають потенціал для використання як ефективні інструменти як форма експозиційної терапії для людей, які пережили значну травму або яким було діагновено посттравматичний стресовий розлад.

Дослідження Ентоні Біна та Меган Коннелл (Bean & Connell, 2023, с. 4) було присвячене використанню настільних рольових ігор (НРІ) у психотерапевтичній практиці. Автори не використовували формалізовані зрізи, натомість описували власні спостереження за ігровими сесіями, у яких брали участь чотири підлітки (14–15 років, по двоє хлопців і дівчат).

Особливу увагу вони приділили ролям учасників, зокрема ключовій ролі ведучого - Game Master або Dungeon Master (GM/DM), який відповідає за побудову сюжету, світобудову, керування неігровими персонажами (НІП (англ. NPC)) та адаптацію наративу до дій гравців. Ведучий може

створювати власні історії або використовувати готові сценарії, що базуються на відомих міфах або сюжетах, адаптуючи їх до гри.

Гравці, створюючи ігрових персонажів (ІП), обирають їх клас, расу, навички та особистісні риси. Ці персонажі мають сильні й слабкі сторони, що вимагає командної взаємодії та стратегічного мислення. Наприклад, розбійник може бути спритним, але фізично слабким; чарівник - інтелектуальним, але вразливим.

Типова ігрова сесія передбачає опис сцени ведучим, після чого гравці ухвалюють рішення від імені своїх персонажів, керуючись як ігровими характеристиками, так і внутрішніми мотиваціями. Дії перевіряються за допомогою кидків кубиків, що додає елемент невизначеності та стимулює адаптивність.

На відміну від відеоігор, у настільних рольових ігор гравців заохочують грати роль персонажа, навіть якщо це не є стратегічно вигідним. Часто учасники використовують змінений голос або особливі мовні звороти, щоб краще передати характер героя.

Бін і Коннелл виділяють три ключові компоненти сюжетобудови в настільно рольових ігор: дослідження, соціальну взаємодію та бойові дії. Дослідження передбачає вивчення світу гри, пошук підказок та артефактів; соціальна взаємодія - розвиток стосунків із неігровими персонажами (НІП (англ. NPC)), які можуть мати складні характери та мотивації; а бойові епізоди базуються на тактичних рішеннях, описах середовища та використанні унікальних властивостей персонажів (Bean & Connell, 2023, с. 6).

Ведучий відіграє критичну роль у балансуванні цих трьох складових, стимулюючи креативність гравців, гнучкість мислення та глибшу емоційну залученість. Такі аспекти роблять настільні рольові ігри цінним інструментом у психотерапії та розвитку соціального інтелекту.

Важливо зазначити, що дослідження, які на даний момент проводяться мають тенденцію висвітлювати результати спостережень, та спираються, в першу чергу, на якісний аналіз, що можна легко пояснити складністю та молододослідженністю

сфери впливу настільних рольових ігор на особистість гравця.

Підсумовуючи, дослідження настільних рольових ігор як психокорекційних інструментів все ще перебуває на початковій стадії. Таким чином, існує широкий спектр майбутніх галузей досліджень, які можуть дослідити вплив цих ігор як справді корисних інструментів, за допомогою яких гравці можуть досягти значного покращення психічного здоров'я.

Методи дослідження. Метою дослідження психокорекційного потенціалу настільної рольової гри *Dungeons & Dragons* для молоді полягає в емпіричному визначенні впливу цієї настільної рольової гри на психіку осіб молодого віку, а також у з'ясуванні характеру цього впливу.

Основні завдання дослідження:

1. Дослідити вплив настільної рольової гри *Dungeons & Dragons* на психіку молодих людей у контексті розвитку соціального інтелекту.

2. Визначити характер цього впливу, оцінити його значущість та отримати результати, які свідчать про наявність або відсутність корекційного потенціалу, зокрема: зниження рівня тривожності, депресивності, самооцінки, психологічного благополуччя та зміни за результатами Q-сортування.

Гіпотеза дослідження: Настільна гра *Dungeons & Dragons* має корекційний потенціал, що полягає у позитивному впливі на психологічний стан особистості-гравця, зокрема в контексті розвитку її соціального інтелекту.

Усіх респондентів було ознайомлено з метою дослідження, поінформовано про його анонімність та конфіденційність, а також про те, що результати будуть представлені в узагальненому вигляді.

Дослідження проводилося у вигляді класичного експерименту з експериментальною та контрольною групою. Робота з групами проводилася однаково, із застосуванням ідентичних методів і процедур.

Використані методи:

1. Психодіагностичні методики, які включали:

- Тест Спілберґера–Ханіна для оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності;

- Метод «Q-сортування» В. Стефансона для діагностики міжгрупової динаміки та змін у взаємодії між учасниками;

- Шкала депресії Бека для оцінки рівня депресивності;

- Шкала самооцінки Розенберґа;

- Шкала психологічного добробуту К. Ріффа (PWB Scales).

2. Методи обробки даних:

- Кількісні методи: кореляційний аналіз, критерій нормальності розподілу Колмогорова–Смірнова, параметричний t-критерій Стюдента, непараметричний W-критерій Вілкоксона.

- Якісні методи: аналіз, синтез, інтерпретація відкритих відповідей, систематизація отриманих результатів.

З метою оцінки корекційного потенціалу гри було організована довготривала ігрова кампанія розрахована на 10 сесій.

Учасників було поділено на контрольну та експериментальну групи. Експериментальна група складалася з 20 учасників (6 жінок, 14 чоловіків), розподілених на чотири ігрові групи (по 5 осіб в кожній). Віковий проміжок: 23-30 років. Контрольна група з 23 осіб (8 жінок, 15 чоловіків) Віковий проміжок: 22-29 років.

Після завершення впливу також було проведено якісний аналіз, у межах якого респондентів просили описати емоції, пережиті під час гри. Також після кожної ігрової сесії в учасників збирався короткий фідбек у вільному форматі. Він включав у себе питання про враження від гри та про те як вона вплинула на їх самопочуття.

Результати і обговорення. Дослідження здійснювалося за схемою «до та після» експериментального впливу. Ігрові сесії тривали 2-2,5 години і проходили один раз на два тижні у класичному експерименті.

У результаті порівняння було виявлено протилежні тенденції: в експериментальній групі спостерігалось зниження тривожності та депресивності, тоді як у контрольній - статистично незначуще підвищення цих показників. Експериментальна група продемонструвала статистично значущі зміни за критеріями Стюдента та Вілкоксона. Також у експериментальній

групі зафіксовано зростання комунікабельності та прийняття боротьби, тоді як у контрольній - зниження цих характеристик.

Отже, кількісний аналіз підтвердив статистично значущі позитивні зміни після довготривалої кампанії в *Dungeons & Dragons* - зростання товариськості, прийняття боротьби, автономії, вміння керувати середовищем, створення позитивних стосунків з оточенням, зниження депресії та тривожності, покращення самооцінки, а також незначне підвищення групової залежності і самоприйняття. Ці результати значущо відрізняються від отриманих у контрольній групі, що, ймовірно, зумовлено довготривалим впливом війни, яка негативно позначилась на психічному стані респондентів, через що ми можемо простежити статистично незначущі зміни у протилежному до експериментальної групи напрямі.

Таким чином, можна підтвердити позитивний вплив гри *Dungeons & Dragons*, що свідчить про наявність психокорекційного потенціалу в контексті розвитку соціального інтелекту особистості. Більше того, враховуючи результати контрольної групи, можна зробити висновок, що гра мала також підтримувальний вплив, знижуючи психологічні наслідки війни, допомагаючи вивільняти емоції та відволікатися від тривожних думок.

Якісний аналіз продемонстрував, що учасники відзначали позитивний ефект створення унікального персонажа, свободу дій, занурення в сюжет, можливість відреагування негативних емоцій, покращення настрою та підвищення активності в житті поза грою. Вже після першої сесії учасниками було зафіксовано позитивні ефекти, зокрема - отримання задоволення від процесу, зменшення тривоги та агресивності, що в свою чергу може вказувати на позитивний ефект навіть однієї ігрової сесії у настільні рольові ігри. Також результати якісного аналізу підтверджують результати отримані при кількісному аналізі, таким чином вказуючи на наявність психокорекційного потенціалу настільних рольових ігор.

Також варто зазначити відмінності у внутрішньогруповій динаміці під час проходження ігрових сесій, оскільки для всіх учасників була підготовлена однакова ігрова кампанія, але динаміка проходження серед гравців була різною. Не зважаючи на розрахунок на 10 сесій, певним групам було необхідно більше часу, як, наприклад, одній групі знадобилось 12 сесій, у той час, як іншій групі вдалося впоратися за 9 ігрових сесій. Прояв цього феномену пов'язаний з особливістю ігрового стилю гравців. Гравці більше орієнтовані на історію та досягнення мети в середині гри мали тенденцію проходити кампанію швидше запланованого.

У той же час гравці, що були орієнтовані на взаємодію з оточуючим світом та відігравання власного персонажа, мали тенденцію до відходження від сюжету, створеного ведучим (*Dungeon/Game Master*), через що їм було необхідно більше часу на завершення самої історії.

Ще однією особливістю, що впливала на кількість сесій була здатність учасників до адаптації до ігрових механік. Ті гравці, яким було важко адаптуватися до тих чи інших аспектів настільної рольової гри *Dungeons & Dragons*, вимагали більше підказок від ведучого і більше часу на усвідомлення та оволодіння внутрішньоігровим інструментарієм. Зазвичай, з цієї проблемою стикалися представники жіночої статі, що можна пояснити тим, що чоловіки частіше мали досвід схожої ігрової діяльності, як у форматі НРІ, так і у форматі комп'ютерних ігор, що дозволило їм швидше зрозуміти ігрові механіки.

Висновком з цього є те, що гравцям, які є орієнтованими на сюжет, відігравання персонажу та взаємодію з внутрішньоігровим світом, а не на вивчення механік настільної рольової гри, бажано не обирати складні магичні класи, бо у такому випадку їм може бути важко зрозуміти всю специфіку свого персонажу. Прикладом подібної ситуації може слугувати випадок Аеліни, друїда, якій було важко стежити за всіма ячейками заклять і розвитком характеристик власного персонажа, через що гравець, який відігравав цього персонажа, зверталася за допомогою до ведучого і інших гравців. При цьому

відігравання персонажа приносило гравцю насолоду, як і сам процес гри.

Також під час спостережень за учасниками гри була помітна наступна тенденція, яка заключалася у тому, що групи, у яких домінували представники жіночої статі, набагато частіше обирали вирішення проблеми, що постала перед ними, шляхом насильницьких дій. Зазвичай саме ці особи відзначали, що гра дає їм можливість відреагувати негативні емоції.

У цей час, комбіновані групи та ті групи, в яких переважали чоловіки, йшли шляхом, в якому вони атакували виключно тоді, коли у них не було іншого вибору, або коли персонаж або істота, яку вони атакують, несли шкоду для оточуючого світу. Таким чином представники чоловічої статі намагаються відігравати роль героїв та карати зло.

При цьому варто зазначити, що жіночі персонажі теж були зацікавлені у тому, щоб перемогти головного антагоніста, але методи, завдяки яким вони досягали поставленої мети, були, порівняно, більш жорстокими. Зазначені вище аспекти настільних рольових ігор вимагають подальшого дослідження.

Висновки. Отже, можна стверджувати, що настільно-рольова гра *Dungeons & Dragons* має виражений психокорекційний ефект. Це підтверджується результатами

параметричних та непараметричних аналізів (Ст'юдента, Вілкоксона) та кореляційного аналізу. Було встановлено тісний зв'язок між рівнями тривожності і депресії та їх зв'язок з самооцінкою і самоприняттям, а також статистично значущі зміни за такими параметрами, як прийняття боротьби, депресивність, тривожність, товариськість, залежність, незалежність, автономія та вміння керувати середовищем. Таким чином, можна зробити висновок про значний вплив гри *Dungeons & Dragons* на особистість - зменшення тривожності та депресії, підвищення комунікативності, самооцінки та готовності до взаємодії в групі.

Проведене дослідження підтвердило наявність психокорекційного потенціалу настільної рольової гри *Dungeons & Dragons* для молоді, що виявляється у зниженні ситуативної тривожності та депресивності, зростанні комунікабельності, прийняття боротьби та взаємозалежності в групі, можливості випробувати нові моделі поведінки, отримати позитивні емоції та відреагувати негативні. Отримані результати узгоджуються з попередніми теоретичними висновками та підтверджують гіпотезу щодо психокорекційного потенціалу гри в контексті розвитку соціального інтелекту особистості.

Список використаних джерел

1. Adams, A. S. (2013). Needs Met Through Role-Playing Games: A Fantasy Theme Analysis of *Dungeons & Dragons*. *Kaleidoscope: A Graduate Journal of Qualitative Communication Research*, 12(6), 69–86. <https://opensiuc.lib.siu.edu/kaleidoscope/vol12/iss1/6>
2. Bean, A., & Connell, M. (2023). The Rise of the Use of TTRPGs and RPGs in Therapeutic Endeavors. *Journal of Psychology and Psychotherapy Research*, 10, 1–12. <https://doi.org/10.12974/2313-1047.2023.10.01>
3. DeRenard, L. A., & Kline, L. M. (1990). Alienation and the Game *Dungeons and Dragons*. *Psychological Reports*, 66(3), 1219–1222.
4. *Dungeons & Dragons* | Official Home of the World's Greatest Roleplaying Game. (2025). D&D Official | *Dungeons & Dragons*. <https://www.dndbeyond.com/>.
5. Henrich, S., & Worthington, R. (2021). Let Your Clients Fight Dragons: A Rapid Evidence Assessment regarding the Therapeutic Utility of 'Dungeons & Dragons'. *Journal of Creativity in Mental Health*, 18(3), 383–401. <https://doi.org/10.1080/15401383.2021.1987367>
6. Holbrook, M. B., Chestnut, R. W., Oliva, T. A., & Greenleaf, E. A. (1984). Play as a Consumption Experience: The Roles of Emotions, Performance, and Personality in the Enjoyment of Games. *Journal of Consumer Research*, 11(2), 728–739. <https://doi.org/10.1086/209009>
7. Ray, D. S., Purswell, K., Haas, S., & Aldrete, C. (2017). Child-Centered Play Therapy-Research Integrity Checklist: Development, reliability, and use. *International Journal of Play Therapy*, 26(4), 207–217. <https://doi.org/10.1037/pla0000046>
8. Sargent, M. S., & College, S. (2014). Exploring mental dungeons and slaying psychic dragons: an exploratory study. *Masters Thesis, Smith College*, 1–45.
9. Scudder, S. (2018). Reflections: The positive effects of cooperative roleplaying games on anxiety disorders [Senior Theses, Scripps College]. https://scholarship.claremont.edu/scripps_theses/1241

10. Simón, A. (1987). Emotional stability pertaining to the game of Dungeons & Dragons. *Psychology in the Schools*, 24(4), 329–332. [https://doi.org/10.1002/1520-6807\(198710\)24:4%3C329::aid-pits2310240406%3E3.0.co;2-9](https://doi.org/10.1002/1520-6807(198710)24:4%3C329::aid-pits2310240406%3E3.0.co;2-9)
11. Smith, C. W., & Renter, S. G. (1997). The Play Is the Thing. *Journal of Family Psychotherapy*, 8(3), 67–72. https://doi.org/10.1300/J085V08N03_07
12. Spinelli, L. (2018). Tabletop Role-Playing Games and Social Skills in Young Adults. Honors College Theses, 192, 1–36. https://digitalcommons.pace.edu/honorscollege_theses/192
13. Williams, J. P., Kirschner, D., Mizer, N., & Deterding, S. (2018). Sociology and Role-Playing Games. *Role-Playing Game Studies*, 1(12), 227–244. <https://doi.org/10.4324/9781315637532-12>

Summary

RESEARCH OF THE CORRECTIVE POTENTIAL OF BOARD ROLE GAMES IN THE CONTEXT OF THE SOCIAL INTELLIGENCE DEVELOPMENT

Voskovskiy A. Postgraduate Student,
Department of Theoretical and Practical Psychology
National University "Lviv Polytechnic"

Introduction: The article explores the psychocorrectional potential of the tabletop role playing games through the example of Dungeons & Dragons board role-playing game in the context of the development of social intelligence in young people. The game is researched as a form of game psychocorrection that integrates elements of narrative therapy, group dynamics, role-modeling of behavior and social training. Dungeons & Dragons is viewed as a structured, yet flexible form of group interaction creates conditions for studying, understanding and experimenting with social roles, moral dilemmas, communicative strategies, as well as for the development of emotional self-reflection.

Methods: Methodology of of thai research is divided in two parts: theoretical and empirical. The theoretical part presents an overview of interdisciplinary approaches to the analysis of tabletop role-playing games (TTRPG) as a phenomenon that combines aspects of psychology, pedagogy, sociology and cultural studies. Particular attention is paid to empirical studies demonstrating the positive impact of TTRPGs on the development of empathy, reducing the level of social anxiety, forming emotional self-regulation skills and increasing moral reflection.

The empirical part of the study included the organization of a long-term role-playing campaign (about 10 game sessions over 2-3 months) involving participants from an experimental group of young people. To verify the changes, standardized psychodiagnostic methods were used: the Spielberger–Hanin Anxiety Scale, the Beck Depression Scale, the Dembo–Rubinstein Self-Esteem Diagnostic Methodology, and the K. Riff's Scales of psychological well-being (PWB). Research methods include Quantitative methods: correlation analysis, Kolmogorov–Smirnov normality test, parametric Student's t-test, nonparametric Wilcoxon W-test. Qualitative methods: analysis, synthesis, interpretation of open-ended responses, systematization of the results obtained.

Originality: The paper covers a field in modern psychology that don't have a large amount of scientific coverage and never had a research on a large group of people with an extensive use of qualitative methods. To expand on previous researches on the topic and broaden the coverage and scientific value of the paper qualitative methods were also used.

Conclusion: The results obtained showed statistically significant positive changes in the psycho-emotional state of the participants of the experimental group compared to the control group that did not participate in the game. A decrease in the level of anxiety and depression, an increase in self-esteem, an increase in the sense of life perspective and social inclusion were revealed.

The conclusion was made about the feasibility of using Dungeons & Dragons as an effective tool for group psychocorrection in work with youth, aimed at developing social intelligence, emotional stability, and adaptability.

Keywords: board role-playing game; Dungeons & Dragons; social intelligence; psychocorrection; youth; group interaction; psycho-emotional state.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 22.05.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 06.08.25.

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

**ПСИХОЛОГІЯ СПРИЙНЯТТЯ І РОЗУМІННЯ ХУДОЖНЬОГО ТВОРУ:
КОНТЕНТ-АНАЛІЗ ЗАРУБІЖНИХ ЕМПІРИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**

Діхтяренко С. Ю. кандидат психологічних наук,
доцент, професор кафедри психології,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
<https://orcid.org/0000-0003-4506-1221>

Кобець О. В. доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
<https://orcid.org/0000-0003-2185-4606>

У межах огляду виокремлено два великі напрямки, що існують у психології розуміння мистецтва - об'єктний і суб'єктний. Об'єктний підхід розглядає твори образотворчого мистецтва як якусь особливим чином організовану інформацію, сприйняття і розуміння якої підпорядковані певним схемам. У межах об'єктного напрямку дослідників, як правило, цікавлять ті аспекти реакції людини, що пов'язані з їхніми естетичними оцінками творів мистецтва (подобаються або не подобаються глядачам, здаються гармонійними або ні), а також деякі параметри, що свідчать про успішне опрацювання отриманої візуальної інформації (наприклад, такі, як плинність опрацювання стилю або здатність категоризувати побачену інформацію).

Ключові слова: психологія мистецтва; естетичне сприйняття; сприйняття мистецтва; розуміння образотворчого твору; переживання естетичного досвіду.

Вступ. Психологія мистецтва є однією із галузей психологічної науки, яка найбільш активно розвивається і є однією з найрізноманітніших галузей психологічної науки. Мистецтво, зокрема живописні твори, багато років активно використовують у терапевтичних цілях, про що наочно свідчить бурхливий розвиток арт-терапії. Більше того, арт-терапевтичні методи використовують у терапії дітей (Landwehr J.R., Labroo A.A., Herrmann A., 2011). Велику роль психологія сприйняття мистецтва та естетики відіграє і під час розроблення різноманітних візуальних продуктів (об'єктів дизайну чи інтерфейсів) (A.Shemesh, G.Leisman, M.Bar, Y.J. Grobman, 2022). Зрештою, мистецтво і краса також є важливими життєвими ресурсами і навіть описуються як чинники суб'єктивного благополуччя (Fancourt D., Finn S., 2019; Westgate E.C., Oishi S., (2021). Вивчення закономірностей сприйняття мистецтва може дати відповідь на запитання, за яких умов залучення до творчості та краси може мати благотворний вплив на людей.

Незважаючи на велику кількість підходів і методологій, що існують у межах психології сприйняття мистецтва, усіх їх можна поділити на дві великі групи досліджень, які можна назвати об'єктними і суб'єктними. Головним критерієм для категоризації у цьому разі є те,

на який елемент у процесі сприйняття мистецтва більше спрямована увага дослідника - на сам об'єкт сприйняття (картину, фотографію тощо) чи на суб'єкт сприйняття, тобто глядача. Об'єктні та суб'єктні парадигми також різняться за своїм фокусом уваги: так, у межах об'єктної парадигми дослідники частіше звертають увагу на ті оцінкові судження, що формуються у випробовуваних у результаті споглядання предметів мистецтва. Такого штибу оцінні судження можуть мати різний ступінь експертності, проте майже завжди групуються навколо оцінок на кшталт «подобається / не подобається» або «видається красивим / некрасивим». Натомість для суб'єктних досліджень такого штибу оцінки та параметри важливі значно менше; основний інтерес тут становлять емоції, суб'єктивний досвід, а також певні ціннісні настанови випробовуваних. Саме різне розуміння того, на що саме варто звертати увагу під час вивчення сприйняття мистецтва, і слугує основним джерелом суперечностей у межах цієї галузі.

Теоретичне підґрунтя. Перші дослідження психології сприйняття мистецтва належать до XIX століття. Одним із родоначальників цього підходу був Густав Теодор Фехнер (Fechner G.T., 1876), який

створив новий напрямок у психології - експериментальна естетика. У межах своїх експериментів він намагався емпірично показати, які об'єктивні властивості предметів (колір, форма, розмір, а також співвідношення цих параметрів) змушують глядача описувати їх як красиві/естетичні. Важливий внесок у психологію сприйняття мистецтва на ранніх її етапах зробив і В.Штерн (Stern, W., 1912). Активно цікавлячись дитячою психологією, він проводив експерименти, пов'язані із вивченням суб'єктивних і об'єктивних аспектів сприйняття, зокрема й у роботі із дітьми. Згідно із В.Штерном, суб'єктивні та об'єктивні тенденції можуть виявлятися в різних царинах психіки - від психофізіологічних реакцій до суджень людей про їхні власні ставлення до відчуттів. Як творець диференціальної психології, В.Штерн також задав парадигму особистісних відмінностей у сприйнятті різних стимулів, зокрема й візуальних/естетичних.

Об'єктні підходи зосереджені на вивченні тих фізичних властивостей творів мистецтва, які роблять їх гармонійними в очах глядачів (до таких властивостей можна зарахувати, наприклад, композицію і колорит картини). Така постановка питання найбільш близька до такої галузі психології, як експериментальна естетика. Головне завдання експериментальної естетики полягає у тому, щоб пояснити, як особливості того чи іншого об'єкта впливають на його естетичну оцінку або формування симпатії до нього (Chamberlain R., 2022). Центральним поняттям у цій дисципліні є естетична чутливість, яку визначають як чуйність до сенсорних характеристик об'єктів (Clemente A., 2022). В основі більшості таких підходів є ідея про існування певних універсальних законів естетичного сприйняття, які мало залежать від культури, досвіду та низки інших індивідуальних характеристик. Іншими словами, вони постулюють, що низка властивостей творів образотворчого мистецтва сприймається більшістю людей приблизно однаково. До певної міри це твердження можна вважати правильним - так, у своїй роботі автори (J. Che, X. Sun, V. Gallardo, M. Nadal, 2018) показують, що, хоча перемінні, пов'язані з особистістю глядача, можуть чинити значний вплив на його естетичні вподобання, існує певний набір властивостей картини, як-от симетричність, співвідношення форм, яскравість, контрастність та інші, яким люди схильні

віддавати перевагу незалежно від їхньої культури.

Мета статті - систематизувати підходи до вивчення сприйняття та розуміння творів мистецтва на матеріалі досліджень, присвячених сприйняттю візуального образотворчого мистецтва, а також дизайну інтер'єрів.

Методи дослідження - контент-аналіз, порівняння, класифікація, систематизація.

Результати та обговорення. На сьогодні більшість законів візуального сприйняття взагалі (і художнього сприйняття зокрема) на первинному, сенсорному рівні, вже вивчено. Однак залишається досить багато питань, пов'язаних із подальшим когнітивним опрацюванням цієї естетичної інформації. Саме тому у межах сучасних досліджень об'єктний підхід дещо трансформувався - науковці розглядають уже не окремі властивості творів мистецтва, а те, як їхні поєднання призводять до певних закономірностей опрацювання естетичної інформації. Такий підхід близький до когнітивістського, і, по суті, розглядає естетичне сприйняття як один із різновидів сприйняття взагалі. Нижче буде розглянуто найвідоміші моделі когнітивного опрацювання естетичної інформації.

Деякі автори (Landwehr J.R., Labroo A.A., Herrmann A., 2011), вказували на складність естетичного стимулу як на джерело його привабливості для глядача: складніша і пильніша взаємодія зі стимулом підвищує його привабливість. Водночас із цим інші автори (Rawlings D., 2003) доводили протилежне - люди схильні оцінювати естетично привабливішими ті об'єкти, що є їм знайомими і простішими для сприйняття. Частково цю суперечність було розв'язано за допомогою ретельнішого аналізу того, яким чином відбувається опрацювання естетичної інформації різного типу - умовно легкої та умовно складної. Найбільший внесок у розв'язання цього питання зробила модель «Інтерес і задоволення в естетиці». Її автори (Graf L.K.M., Landwehr J.R., 2017) доводять, що існують різні типи позитивних реакцій на естетичні стимули, які якраз є похідними від ступеня їхньої складності. Вводячи поняття швидкості перероблення стимулу (тобто поєднання простоти і швидкості його обробки), автори стверджують, що складні стимули провокують інтерес, тоді як простіші - задоволення. Що складніший стимул, то менш швидко він переробляється, а отже,

потребує більше зусиль від самого глядача, тим самим підігриваючи його інтерес. Якщо ж стимул, навпаки, достатньо простий і його опрацювання відбувається швидко, то сприйняття буде більш автоматичним, тобто глядач буде ніби слідувати за тими умовами, які йому пропонує картина або фотографія.

Ще одне трактування, близьке до когнітивістського напряму, було запропоновано Е.Аксельссоном (Axelsson Ö., 2011). Як і розглянуті вище автори, він пропонує власну модель, що описує механізм естетичного сприйняття. Згідно з нею естетичне сприйняття ґрунтується на взаємозв'язку між кількістю інформації про стимули і здатністю людей обробляти цю інформацію. Цей взаємозв'язок призводить до інформаційного навантаження, яке, своєю чергою, створює емоційні реакції на стимули. Естетична оцінка відповідає оптимальному ступеню інформаційного навантаження. Спочатку оптимальний ступінь є відносно низьким, проте у міру того, як індивід вчиться освоювати інформацію у певній царині, ступінь допустимого інформаційного навантаження, що відповідає естетичному сприйняттю, зростає.

Важливим положенням в об'єктній парадигмі сприйняття мистецтва також є ідея про те, що естетичні оцінки формуються багато у чому завдяки системі когнітивного заохочення. Обробляючи візуальну інформацію, що має деяку естетичну цінність, когнітивні механізми глядача (увага, мислення, пам'ять) адаптуються під неї тому, що це приносить певну вигоду, яку і називають заохоченням. Деякі автори (Brielmann A.A., Dayan P., 2021) припускають, що таких систем заохочення під час сприйняття мистецтва існує дві, і вони розділені у часі: перша, швидша, приносить задоволення на первинному, сенсорному, рівні; друга ж діє відкладено та пов'язана з очікуваннями глядача (як вона діє, чи очікування виправдовуються/не виправдовуються).

Значна роль у когнітивній обробці естетичної інформації відводиться пам'яті. Як у межах експериментальних умов, так і у реальному житті трапляються ситуації, в яких людям пропонують для оцінювання низку естетично забарвлених стимулів, з яких треба або обрати той, що найбільше сподобався, або, приміром, оцінити їх усі з погляду естетики. У таких випадках значний вплив на оцінку мають різні ефекти, пов'язані із роботою

пам'яті. Було встановлено (Pombo M., Brielmann A.A., Pelli D.G., 2023), що у разі повторного пред'явлення естетичних стимулів ефект запам'ятовування справді чинить негативний вплив на оцінки щодо краси. При цьому варіабельність оцінок залежить від кількості пред'явлених стимулів і їхньої різноманітності.

Об'єктно-когнітивістський підхід до вивчення сприйняття образотворчого мистецтва також від початку передбачає розкладання цього процесу на етапи. І хоча автори наукових публікацій виокремлюють різні етапи сприйняття, загальний принцип залишається незмінним: спочатку сприймають візуальну інформацію (сенсорний рівень), і лише потім до неї під'єднують когнітивне та емоційне опрацювання стимулу. Одну з найвідоміших моделей естетичного сприйняття було запропоновано у 2012 р. У ній автор (Markovic S., 2012) пропонує до розгляду таке поняття, як естетичний досвід. Повноцінний естетичний досвід охоплює три етапи: перший етап - занурення - складається зі збудження органів чуття і привернення уваги. Другий етап являє собою освоєння отриманої на першому етапі інформації, її категоризацію. У контексті твору мистецтва це також означає занурення у той мистецький світ, «всесвіт», який був створений автором картини. Нарешті, на третьому етапі відбувається емоційна оцінка побаченого, і у глядача може виникнути відчуття єднання з естетичним об'єктом. Іншою найвідомішою моделлю у цьому напрямку є п'ятифакторна модель естетичного сприйняття (H.Leder, B. Belke, A. Oeberst, D. Augustin, 2004). На думку автора, сприйняття твору візуального мистецтва складається із п'яти послідовних кроків. До них належать: перцептивний аналіз, класифікація у неявній пам'яті, явна класифікація, когнітивне освоєння, і, нарешті, оцінка побаченого. Крім виокремлення цих п'яти етапів, він також говорить про два можливі види результату опрацювання естетичної інформації, а саме про естетичну емоцію та естетичне судження.

Інший погляд на естетичне сприйняття пропонується в одній оглядовій статті (Skov M., Nadal M., 2021). Проаналізувавши великий обсяг інших робіт на тему сприйняття краси (не тільки в образотворчому мистецтві, а й низці інших категорій), автори доходять висновку, що сприйняття краси взагалі (і мистецтва зокрема) багато в чому відбувається за тими самими законами опрацювання

інформації, що й інші гедоністичні процеси. Як смак, запах, мелодія, так і візуальне зображення оцінюються як гарне чи негарне, виходячи насамперед із гедоністичних передумов. Однак автори все ж таки зазначають, що у разі оцінювання краси значну роль також відіграють і засвоєні раніше стандарти краси, а отже, використовуючи терміни когнітивної психології, в процесі формування суджень про красу відіграють роль як висхідні (аналіз візуальних характеристик пропонованого об'єкта), так і низхідні (сформовані уявлення про красу) процеси.

Узагальнюючи наявні об'єктні підходи, можна зазначити, що більшість із них вивчають, які властивості візуальної естетичної інформації призводять до її позитивної оцінки глядачами, і описують це найчастіше у когнітивістських термінах, розглядаючи цей процес як окремий випадок опрацювання візуальної інформації. Значний внесок об'єктних досліджень також полягає в послідовному описі процесу естетичного сприйняття. Знання етапів естетичного сприйняття може бути корисним у практичній психології, наприклад, коли об'єкт мистецтва використовують для сприятливого впливу на людину і необхідно зрозуміти, в який саме момент глядач почне відчувати катарсис або іншого роду емоційні переживання.

Другий розглянутий підхід до вивчення сприйняття мистецтва - суб'єктний - украй широкий і містить у собі безліч дрібніших підходів і парадигм. Основу його становить фокус уваги на самому глядачеві: тих чинниках, пов'язаних з його рисами, здібностями і станами, які й визначають його взаємини з мистецтвом. Такий погляд найкраще пояснює міжіндивідуальні відмінності в реакціях на твори мистецтва. Вплив різного роду особистісних чинників на сприйняття мистецтва також підтверджується низкою досліджень мозкової активності. Зокрема, нещодавно отримані дані (Skov M., 2019) свідчать про те, що естетична оцінка - це не чітко локалізований в окремих частинах мозку процес, що діє за принципом «стимул - реакція», а загальна система, зосереджена на мезолімбічному ланцюзі винагороди, в якому оцінка того чи іншого візуального стимулу визначається не лише властивостями об'єкта, а й низкою інших чинників, зокрема пов'язаних із особистістю самого сприймаючого суб'єкта. Список цих чинників дуже великий і може включати особистісні властивості різного

ступеня стійкості (риса, диспозиції), здібності, ціннісні установки, освіту та естетичний досвід. Понад те, чималу роль можуть відігравати і ситуаційні стани, в яких перебуває глядач на момент сприйняття картини.

Найочевиднішими чинниками, що мають вплив на міжіндивідуальні відмінності у сприйнятті мистецтва, є естетичний досвід людини та її знання. Глядачів, які володіють деякими мистецтвознавчими знаннями і певного роду натхненням, тобто досвідом сприйняття творів візуального мистецтва (наприклад, за умови частого відвідування музеїв та арт-галерей), заведено називати компетентними. Однак варто зазначити, що компетентність визначає лише деякі аспекти сприйняття мистецтва: вона значно впливає на позитивну оцінку побаченого, але не впливає на інтенсивність пережитих естетичних емоцій. Так, було встановлено, що компетентні глядачі оцінювали запропоновані їм твори живопису більш позитивно (тобто як приємні, цікаві або красиві) порівняно зі «звичайними» глядачами (Augustin D., Leder H., 2006). Більше того, значущість компетентності для сприйняття мистецтва варіюється залежно від жанру і стилю демонстрованого твору. Так, деякі складні для сприйняття типи мистецтва, як-от абстракціонізм, набагато частіше позитивно оцінюються саме людьми, які мають компетентність у цій сфері, аніж «обивателями» (Hekkert P., van Wieringen P.C.W., 1996). При цьому навіть невеликий період навчання теоретичним знанням у галузі історії мистецтв покращував розуміння, а, внаслідок цього, й оцінку абстрактних робіт (Schimmel K., Förster J., (2008). Компетентність у мистецтві може впливати не тільки на сприйняття самих творів мистецтва, а й на оцінку інших об'єктів, тим самим навіть формуючи уявлення людей про красу. Так, було встановлено (L.C.P. Monteiro, V.E.F. Nascimento, Carvalho da Silva, A.C. Miranda, G.S. Souza, R.C. Ripardo, 2022), що компетентність у живописі впливає на оцінювання зовнішності з погляду краси: респонденти, які мали мистецьку освіту, частіше оцінювали несиметричні обличчя як красиві. Таким чином, можна стверджувати, що навчання мистецтву знижує неприйняття асиметрії, тим самим роблячи критерії краси більш гнучкими. Схожих висновків дійшли й автори іншого дослідження (Weichselbaum H., Leder H., Ansorge U., (2018), які вивчали, як

компетентність глядачів впливає на їхню оцінку симетричності композиції картини. Результати дослідження показали, що, незважаючи на той факт, що симетричні зображення загалом оцінювали як більш приємні обидві групи випробовуваних, саме серед компетентних випробовуваних рівень надання переваги несиметричним зображенням був значно вищим. При цьому наявність знань чи досвіду далеко не завжди є ключовою характеристикою, що визначає залученість людини до мистецтва та естетики: важливим теоретичним припущенням для психології сприйняття мистецтва є припущення щодо існування якоїсь стійкої властивості (наприклад особистісної риси), що визначає сприйнятливості людини до мистецтва. Варто зазначити, що наразі немає одного усталеного терміна, який би описував цю шукану психологічну характеристику; кожен дослідник у цій сфері формулює власне центральне поняття, а тому термінів, що описують цю якість, дуже багато: це і «залучення до краси» (R.Diessner, R.D. Solom, N.K. Frost, L.Parsons, J.Davidson, 2008), і «естетичне співпереживання» (Brinck I., 2018), і «сприйнятливості до мистецтва» (W.Schlotz, S.Wallot, D.Omigie, M.D. Masucci, S.C. Hoelzmann, E.A. Vessel, 2021). У цій статті при описі теорії кожного автора буде використано саме той термін, який він запропонував; в інших випадках застосовуватиметься найзагальніший термін - «естетична чуйність».

Існує ще одна складність, пов'язана зі знанням того, яке психічне явище відповідає за сприйняття краси/естетики, - дослідники поки що так і не дійшли єдиної думки, у чому саме воно себе виявляє. Два основні тренди у сучасній літературі такі: частина дослідників розглядають естетичну чуйність більше як здатність, інші - як особистісну рису/диспозицію. Розглядаючи естетичну чуйність як здатність, автори найчастіше говорять про здатність до естетичного судження. Прихильниками такого підходу є М.Мишковський та М.Стром (Myszkowski N., Çelik P., Storme M., 2018), які розглядають естетичну чуйність як здатність оцінювати мистецьку цінність стимулів, співвідносячи її із загальноприйнятим стандартом доброго смаку. Вони досліджують зв'язок естетичної чуйності з інтелектом, креативністю, а також деякими видами особистісної відкритості (вимірювалася за допомогою методики NEO PI-R). У результаті дослідники встановили

кореляційний зв'язок між інтелектом, креативністю та однією із субшкал відкритості, а саме відкритістю до естетики. Щодо здібностей до естетичного судження, також не можна не звернути увагу на дослідження (Y.C. Chen, A.Chang, M.D. Rosenberg, D.Feng, B.J. Scholl, L.J. Trainor, 2022), у якому перевіряли, наскільки універсальними можуть бути естетичні оцінки та від чого може залежати відхилення від цієї універсальної «нормальності» смаку. Автори заміряли середні дані щодо естетичних оцінок (у спектрі гарно/негарно) мелодій і зображень, а потім порахували, наскільки результат кожного конкретного випробовуваного відрізнявся від середньо нетипового. Згідно з отриманими даними, типовість смаку не є довільною, а скоріше у помірній мірі корелює із судженнями про музику: люди, які мають типовий смак до зображень, також, як правило, мають типовий смак і до мелодій, що може свідчити про те, що здатність до естетичного судження може бути універсальною для різних типів мистецтва. Такий погляд активно критикують: противники трактування естетичної чуйності як здатності говорять про те, що, хоча й існують певні загальні закономірності візуального сприйняття, які пояснюють універсальність смакових вподобань, саме уявлення про «об'єктивність» і «правильність» того чи того естетичного судження не є обґрунтованим. Так, в одному з досліджень (G.Corradi, E.G. Chuquichambi, J.R. Barrada, A.Clemente, M.Nadal, 2020) критикують нормативний підхід до суджень про красу і гармонію; натомість автори пропонують інше визначення естетичної чуйності - вони визначають її як ступінь, у якому художні властивості картини впливають на естетичні вподобання. Інакше кажучи, якщо той чи інший твір мистецтва приваблює людину більшою мірою завдяки своїм художнім властивостям (а не через сюжет або, приміром, через деякі соціальні переконання), то можна стверджувати, що така людина володіє високим ступенем естетичної чутливості. М.Мишковський і М.Стром пізніше випустили власний коментар (Myszkowski N., Çelik P., Storme M., (2020) на цю статтю, в якому критикували психометричні підходи цього автора.

Другий значний тренд у літературі пов'язаний із розглядом естетичної чуйності як усталеної особистісної риси. Піонером такого підходу є Рейт Дісснер (R.Diessner,

R.D. Solom, N.K. Frost, L.Parsons, J.Davidson, 2008), який запропонував свій термін - залученість до краси - який він визначає як усталену особистісну властивість, яка не зводиться до інших рис, знань чи здібностей. Цей термін описує естетичну чуйність до краси не тільки мистецтва, а й природи, і навіть до краси ідей. Важливість цієї теорії також полягає у тому, що вона концентрується не стільки навколо оцінних суджень глядача, скільки на його переживаннях, причому розглядає різні рівні, на яких це переживання може протікати. Автор виокремлює три рівні проявів залученості у красу: когнітивний, фізичний та емоційний. Інше трактування естетичної чуйності як особистісної риси було запропоновано в одній із робіт (W.Schlotz, S.Wallot, D.Omigie, M.D. Masucci, S.C. Hoelzmann, E.A. Vessel, 2021). Як і Р.Дісснер, її автори припускають, що існує певна окрема стійка особистісна якість, що не зводиться до інших якостей/рис, яка й визначає чуйність людини до естетики. Однак, на відміну від більшості інших досліджень у цій сфері, автори цієї праці не лише зосереджуються на живописі, а й пропонують такий конструкт естетичної чуйності, що фокусується на мистецтві загалом, включно із музикою та поезією. Експериментальним шляхом автори виявили три основні складові естетичної чуйності: інтенсивність емоційного переживання, схильність до творчої діяльності та здатність формувати естетичні судження.

У деяких випадках естетична чуйність, хоча й не формулюється як окрема стійка риса, все ж таки й не описується в парадигмі здібностей. У таких випадках, як правило, використовується кореляційна модель, коли реакцію на естетику у мистецтві розглядають через зв'язок з іншими рисами/властивостями особистості. Такий підхід, зокрема, дає змогу обґрунтувати привабливість деяких «складних» видів мистецтва для глядача. Традиційні еволюційні теорії найчастіше трактують красу як щось «безпечне», «приємне», «знайоме» або «сексуально привабливе», адже саме ці характеристики еволюційно сприяли виживанню і продовженню роду. Однак багато творів мистецтва не задовольняють еволюційно зумовлених критеріїв краси, проте усе одно приваблюють багатьох глядачів. Для обґрунтування переваги такого роду творів мистецтва дослідники звертаються до певних особистісних рис, наявність яких допомагає пояснити, чому для деяких людей еволюційні

механізми сприйняття краси працюють меншою мірою. Так, в одній зі статей (Rawlings D., 2003) виокремлено низку корелятивів, що пророкують вподобання «складного» і «некрасивого» мистецтва. До цих предикторів належали такі особистісні риси, як прагнення до нових відчуттів (вимірювалося за допомогою Шкали пошуку відчуттів Цукермана, 1979), потяг до незвичних переживань (Оксфордський-Ліверпульський опитувальник почуттів і переживань, 1995), а також психотизм (одна зі шкал особистісного опитувальника Айзенка, 1985). В іншому дослідженні (Feist G.J., Brady T.R., 2004) було встановлено, що різні види гнучкості у ціннісних орієнтаціях, наприклад політичний лібералізм, позитивно корелювали з уподобанням абстрактного мистецтва. Це може пояснюватися тим, що абстрактне мистецтво провокує людину мати справу з незвичним стимулом, тож різні види гнучкості та відкритості, зокрема й у ціннісних установках, можуть слугувати корелятами естетичної чуйності в цьому конкретному випадку. Понад те, у межах цього ж дослідження знову було встановлено важливість відкритості до нового досвіду як предиктора естетичної чуйності: вищий рівень особистісної відкритості передбачав позитивну оцінку усіх видів мистецтва, але особливо абстракціонізму. Відкритість до нового досвіду було також встановлено як предиктор естетичної чуттєвості, а також естетичної плинності (Smith L.F., Smith J.K., 2020) та в іншій праці (Silvia P.J., (2007). Вплив соціальних установок глядача на його оцінку творів мистецтва було описано в іншій роботі (Mastandrea S., Crano W.D., 2019). Її результати засвідчили, що твори мистецтва, приписувані відомим художникам, оцінюються вище, ніж схожі роботи маловідомих майстрів: картини відомих авторів подобалися більше, оцінювалися як цікавіші та красивіші, і глядачі навіть були готові заплатити більшу суму, щоб їх подивитися. Схожих висновків дійшли й інші автори (B.T.M. Spee, M.Pelowski, J.Arato, J. Mikuni, U.S. Tran, C.Eisenegger, H.Leder, 2022), експериментально довівши, що витвори мистецтва, про які учасникам казали, що вони мають високу мистецьку цінність, частіше подобались, а ті, що мали високу грошову цінність, частіше обиралися як об'єкт для інвестицій. Автори також показують, як установки щодо репутації авторів творів і соціальні чинники можуть чинити значний

вплив на формування думок у царині мистецтва - приміром, якщо випробовувані опиняються в ситуації, в якій вони вважають, що поруч із ними перебувають експерти у сфері мистецтва та арт-ринку, вони більш схильні довіряти не власному смаку, а експертній оцінці.

Суб'єктні підходи також активно використовують для вивчення сприйняття естетичних властивостей не лише творів мистецтва, а й декоративно-ужиткових об'єктів, зокрема й у промисловому дизайні: в одних випадках автори (O. Vartanian, G.Navarrete, L.Palumbo, A.Chatterjee, 2021) за допомогою індивідуальних відмінностей пояснювали, чому люди дають естетичну оцінку інтер'єрів, керуючись різними критеріями (затишок, гармонійність, багатство вражень). Схожі методики також використовують для вивчення впливу естетичних властивостей інтер'єрів на емоційний стан людини (A.Shemesh, G.Leisman, M.Bar, Y.J. Grobman, 2022).

Головний висновок, якого можна дійти, виходячи з аналізу суб'єктних підходів, полягає у тому, що, хоча компетентність у сфері образотворчого мистецтва і пророкує його перевагу, вона не зумовлює інтенсивність емоційної реакції. Емпіричні дослідження свідчать, що значну роль у сприйнятливості до мистецтва відіграють саме особистісні якості, а не досвід чи «надивленість». Також важливим внеском суб'єктних досліджень є визначення набору корелятивів естетичного сприйняття. Серед інших рис, що пророкують естетичне сприйняття, найчастіше називають відкритість до нового досвіду і різні види флексильності та прагнення до новизни (від потягу до нових переживань і пошуку нових відчуттів до політичних установок на кшталт лібералізму).

Висновки. У статті подано огляд досліджень, присвячених психології сприйняття і розуміння творів образотворчого мистецтва. Цей напрямок стає дедалі більш затребуваним, як на

теоретичному, так і на практичному рівнях. У теоретичному аспекті він має значення у зв'язку із посиленням тенденцій до вивчення ціннісних орієнтирів, адже долучення до мистецтва часто розглядають серед вищих в ієрархії потреб людини. З практичного погляду психологія сприйняття мистецтва може мати значення під час використання творів образотворчого мистецтва в терапевтичних цілях, наприклад в арт-терапії. У результаті аналізу сучасних зарубіжних досліджень у сфері психології сприйняття мистецтва пропонується оригінальна класифікація напрямку праць, що містить два основні підходи - об'єктний і суб'єктний. Об'єктний підхід близький до традицій, що склалися у когнітивній психології, і розглядає закономірності опрацювання людиною одержуваної естетичної інформації, пов'язаної із самим твором мистецтва. У суб'єктному підході увага концентрується на глядачеві, тих його рисах і психологічних особливостях, які роблять його естетично чуйним. Окремо у статті здійснюється поділ між вивченням естетичних оцінок глядачів і вивченням їхніх естетичних переживань. У прикінцевій частині статті визначено принципи, згідно з якими слід обирати об'єктні та суб'єктні моделі для застосування у межах практичної психології. Надалі може виявитися перспективним вивчення тих аспектів психології сприйняття мистецтва, що пов'язані із середовищними чинниками сприйняття (тобто такими, що не залежать безпосередньо ні від суб'єкта, ні від об'єкта, а пов'язані із самим контекстом сприйняття), а також докладніший розгляд комбінованих моделей, що поєднують у собі суб'єкт-центровані та об'єкт-центровані підходи. Усе разом це дозволить отримати повнішу картину процесу і чинників сприйняття різних видів візуального мистецтва.

Список використаних джерел

1. A model of aesthetic appreciation and aesthetic judgments / H.Leder, B. Belke, A. Oeberst, D. Augustin. British journal of psychology. 2004, 95, 4, 489-508. DOI:10.1348/0007126042369811
2. A new conception of visual aesthetic sensitivity / G.Corradi, E.G Chuquichambi, J.R. Barrada, A.Clemente, M.Nadal. British Journal of Psychology. 2020, 111, 4, 630-658. DOI:10.1111/bjop.12427
3. Augustin D., Leder H. (2006). Art expertise: A study of concepts and conceptual spaces. Psychology Science, 48, 2, 135-156.
4. Axelsson Ö. (2011). Aesthetic Appreciation Explicated: Dr. Sci. (Psychology) diss. Stockholm. 41 p.
5. Brielmann A.A., Dayan P. (2021). Introducing a computational model of aesthetic value. Psychological review. 33 p.

6. Brinck I. (2018). Empathy, engagement, entrainment: The interaction dynamics of aesthetic experience. *Cognitive Processing*, 19, 2, 201-213. DOI:10.1007/s10339-017-0805-x
7. Chamberlain R. (2022). The interplay of objective and subjective factors in empirical aesthetics. *Human Perception of Visual Information: Psychological and Computational Perspectives* / Eds. B. Ionescu, W.A. Bainbridge, N.Murray. Cham: Springer, 115-132.
8. Clemente A. (2022). Aesthetic sensitivity: Origin and development. *The Routledge International Handbook of Neuroaesthetics* / Eds. M. Skov, M. Nadal. New York, NY: Routledge, 240-253. DOI:10.4324/9781003008675
9. Cross-cultural empirical aesthetics / J.Che, X.Sun, V.Gallardo, M. Nadal. *Progress in Brain Research*. 2018, 237, 77-103. DOI:10.1016/bs.pbr.2018.03.002
10. Engagement with Beauty: Appreciating Natural, Artistic, and Moral Beauty / R.Diessner, R.D. Solom, N.K. Frost, L.Parsons, J.Davidson. *The Journal of Psychology*. 2008, 142, 3, 303-332. DOI:10.3200/JRLP.142.3.303-332
11. Fancourt D., Finn S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Copenhagen: World Health Organization. Regional Office for Europe. 146 p.
12. Fechner G.T. (1876). *Preschool of aesthetics*. Leipzig: Breitkopf & Härtel. 283 p.
13. Feist G.J., Brady T.R. (2004). Openness to experience, non-conformity, and the preference for abstract art. *Empirical Studies of the Arts*, 22, 1, 77-89. DOI:10.2190/Y7CA-TBY6-V7LR-76GK
14. Graf L.K.M., Landwehr J.R. (2017). Aesthetic pleasure versus aesthetic interest: the two routes to aesthetic liking. *Frontiers in Psychology*, 8. Article ID 15. 14 p. DOI:10.3389/fpsyg.2017.00015
15. Hekkert P., van Wieringen P.C.W. (1996). The impact of level of expertise on the evaluation of original and altered versions of post-impressionistic paintings. *Acta psychological*, 94, 2, 117-131. DOI:10.1016/0001-6918(95)00055-0
16. Individual differences in preference for architectural interiors / O.Vartanian, G.Navarrete, L.Palumbo, A.Chatterjee. *Journal of Environmental Psychology*. 2021, 77. Article ID 101668. DOI:10.1016/j.jenvp.2021.101668
17. Inomjonovna R.I., Mahmataliyevna D.C. Development of pedagogical technology of use of art therapy in preschool children. *Journal of new century innovations*. 2022, 11, 2, 125-130.
18. Landwehr J.R., Labroo A.A., Herrmann A. (2011). Gut liking for the ordinary: Incorporating design fluency improves automobile sales forecasts. *Marketing Science*. 2011, 30, 3, 416-429. DOI:10.1287/mksc.1110.0633
19. Markovic S. (2012). Components of aesthetic experience: aesthetic fascination, aesthetic appraisal, and aesthetic emotion. *i-Perception*, 3, 1, 1-17. DOI:10.1068/i0450aap
20. Mastandrea S., Crano W.D. (2019). Peripheral factors affecting the evaluation of artworks. *Empirical Studies of the Arts*, 37, 1, 82-91. DOI:10.1177/0276237418790916
21. Myszkowski N., Çelik P., Storme M. (2018). A meta-analysis of the relationship between intelligence and visual "taste" measures. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 12, 1, 24-33. DOI:10.1037/aca0000099
22. Myszkowski N., Çelik P., Storme M. (2020). Commentary on Corradi et al.'s (2019) new conception of aesthetic sensitivity: Is the ability conception dead? *British Journal of Psychology*, 111, 4, 659-662. DOI:10.1111/bjop.12440
23. Pombo M., Briellmann A.A., Pelli D.G. (2023). The intrinsic variance of beauty judgment. *Attention, Perception, & Psychophysics*, 85, 4, 1355-1373. DOI:10.3758/s13414-023-02672-x
24. Rawlings D. (2003). Personality correlates of liking for 'unpleasant' paintings and photographs. *Personality and Individual Differences*, 34, 3, 395-410. DOI:10.1016/S0191-8869(02)00062-4
25. Reber R., Schwarz N., Winkielman P. (2004). Processing fluency and aesthetic pleasure: Is beauty in the perceiver's processing experience? *Personality and social psychology review*, 8, 4, 364-382.
26. Schimmel K., Förster J. (2008). How temporal distance changes novices' attitudes towards unconventional arts. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 2, 1, 53-60. DOI:10.1037/1931-3896.2.1.53
27. Stern, W. (1912). *The Psychological Methods of Intelligence Testing*. (GWhipple, Trans.). Baltimore: Warwick and York. General Psychology from the Personalistic Standpoint.
28. Silvia P.J. (2007). Knowledge-based assessment of expertise in the arts: Exploring aesthetic fluency. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 1, 4, 247-249. DOI:10.1037/1931-3896.1.4.247
29. Skov M. (2019). Aesthetic appreciation: The view from neuroimaging. *Empirical Studies of the Arts*, 37, 2, 220-248. DOI:10.1177/0276237419839257
30. Skov M., Nadal M. (2021). The nature of beauty: Behavior, cognition, and neurobiology. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1488, 1, 44-55. DOI:10.1111/nyas.14524
31. Smith L.F., Smith J.K. (2020). The nature and growth of aesthetic fluency // *New directions in aesthetics, creativity and the arts* / Eds. L.F. Smith, J.K. Smith. New York: Routledge, 47-58. DOI:10.4324/9781315224084
32. Social reputation influences on liking and willingness-to-pay for artworks: A multimethod design investigating choice behavior along with physiological measures and motivational factors / B.T.M. Spee, M.Pelowski, J.Arato, J.Mikuni, U.S. Tran, C.Eisenegger, H.Leder. *PLoS One*. 2022, 17, 4. Article ID e0266020. 30 p. DOI:10.1371/journal.pone.0266020
33. Sutcliffe A. (2010). *Designing for user engagement: Aesthetic and attractive user interfaces*. Springer Nature, 2010. 47 p.

34. Taste typicality» is a foundational and multi-modal dimension of ordinary aesthetic experience / Y.C. Chen, A.Chang, M.D. Rosenberg, D.Feng, B.J. Scholl, L.J. Trainor. *Current Biology*. 2022, 32, 8, 1837-1842. DOI:10.1016/j.cub.2022.02.039
35. The Aesthetic Responsiveness Assessment (AReA): A screening tool to assess individual differences in responsiveness to art in English and German / W.Schlotz, S.Wallot, D.Omigie, M.D. Masucci, S.C. Hoelzmann, E.A. Vessel. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 2021, 15, 4, 682-696. DOI:10.1037/aca0000348
36. The emotional influence of different geometries in virtual spaces: A neurocognitive examination / A.Shemesh, G.Leisman, M.Bar, Y.J. Grobman. *Journal of Environmental Psychology*. 2022, 81. Article ID 101802. 24 p. DOI:10.1016/j.jenvp.2022.101802
37. The role of art expertise and symmetry on facial aesthetic preferences / L.C.P. Monteiro, V.E.F. Nascimento, Carvalho da Silva, A.C. Miranda, G.S. Souza, R.C. Ripardo. *Symmetry*. 2022, 14, 2. Article ID 423. 16 p. DOI:10.3390/sym14020423
38. Weichselbaum H., Leder H., Ansorge U. (2018). Implicit and explicit evaluation of visual symmetry as a function of art expertise. *i-Perception*, 9, 2. Article ID 2041669518761464. DOI:10.1177/2041669518761464
40. Westgate E.C., Oishi S. (2021). Art, music, and literature: Do the humanities make our lives richer, happier, and more meaningful? *The Oxford handbook of the positive humanities* / Eds. L.Tay, J.O. Pawelski. Oxford: Oxford University Press, 85-96.

Summary

PSYCHOLOGY OF PERCEPTION AND UNDERSTANDING OF A WORK OF ART: A CONTENT ANALYSIS OF FOREIGN EMPIRICAL STUDIES

Dikhtyarenko S. *Candidate of Psychological Sciences, Docent, Associated Professor of the Department of Psychology, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University*
Kobets O. *Doctor of Psychological Sciences, Full Professor, Professor of the Department of Psychology, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University*

Introduction. When using artworks for psychological purposes, it is important to understand the type of response that is of interest in that particular case: for example, when creating design objects or interfaces, evaluative responses are of greater interest and therefore an object-based approach would be more appropriate. In the case of using artworks as a psychological resource, for example in art therapy or humanistic psychology, the focus is on the aesthetic experience, and therefore a subject-based approach is more appropriate.

The purpose is to systematise approaches to the study of the perception and understanding of works of art on the basis of research on the perception of visual fine arts and interior design.

Methods - content analysis, comparison, classification, systematisation.

Originality. In the subjective approach, the focus is on those properties of the perceiver - the viewer - that make him or her more responsive to the visual arts. Such properties may include both some stable characteristics of the personality (such as personality traits or dispositions) and some situational factors (such as mood or emotional states at the moment of perception of the painting). In this case, researchers are much more often interested in the intensity of the emotional experience experienced by the viewers at the moment of their interaction with the art. In this approach, however, assessments of paintings in terms of their 'objective' harmony/beauty are taken into account to a much lesser extent - as a rule, only the degree of involvement/emotional experience of the viewer is important.

Conclusions. In the framework of this review, two major trends in the psychology of art understanding have been identified: the object and the subject approach. The object approach considers works of visual art as a kind of specially organised information, the perception and further processing of which are subordinated to certain schemes. Within the framework of the object approach, researchers are usually interested in those aspects of human reactions that are related to their aesthetic evaluations of works of art (whether viewers like or dislike them, whether they seem harmonious or not), as well as in certain parameters indicating successful processing of the received visual information (for example, such as fluency in processing style or the ability to categorise the information seen).

Keywords: psychology of art, aesthetic perception, perception of art, understanding of a visual work, experiencing aesthetic experience.

Концептуалізація – Кобець О. В.

Методика – Діхтяренко С. Ю.

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: 15.08.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 17.09.25.

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

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Кішук Л. А. доктор філософії з галузі психологія,
доцент кафедри військової психології,
Національного університету оборони України
<https://orcid.org/0000-0003-2353-6986>

Охремчук М. І. слухачка кафедри військової психології,
Національного університету оборони України
<https://orcid.org/0009-0007-5343-4493>

У статті проаналізовано чинники, що визначають особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних Сил України. Зазначено, що під час стресових подій військовослужбовці з високою психологічною пружністю здатні зберігати соціальні зв'язки та застосовувати активні стратегії подолання навіть в екстремальних умовах, що певною мірою захищає їх від розвитку посттравматичних розладів у майбутньому.

Ключові слова: психологічна допомога; військово-професійна діяльність; військовослужбовець; стратегії подолання стресових подій; соціальні зв'язки; соціальна взаємодія.

Вступ. У контексті сучасної війни в Україні **актуальності** набуває вивчення психосоціальних чинників, що впливають на відновлення військовослужбовців після пережитих травмувальних подій. Війна – це не лише фізичні втрати, а й глибокі психологічні травми, що порушують базові уявлення особистості про безпеку, довіру й соціальні зв'язки. Одним із найважливіших чинників стабілізації психоемоційного стану військовослужбовців після травмувальної події є якісна соціальна взаємодія. Соціальні зв'язки з побратимами, родиною, спільнотою забезпечують базове відчуття належності, а й також стають дієвим захисним механізмом проти ізоляції, посттравматичних розладів та дезадаптації. Потреба в емоційній підтримці та безпечному соціальному середовищі активізується зразу ж після критичної події, зокрема через фізіологічні механізми (активацію афіліативної поведінки, вивільнення окситоцину, зниження кортизолу). При цьому слід враховувати індивідуальні відмінності військовослужбовців у сприйнятті підтримки та ризики неадекватної або примусової соціалізації в гострих фазах стресу. Саме тому раннє відновлення міжособистісного контакту та організація взаємодії в умовах військового середовища мають бути ключовими елементами психологічної допомоги.

Мета статті полягає в дослідженні особливостей надання психологічної допомоги військовослужбовцям ЗС України після пережитої травмувальної події із

зосередженням уваги на важливості соціальної взаємодії як ключового елемента цієї допомоги.

Завданнями статті є обґрунтування ролі соціальних зв'язків та міжособистісної взаємодії у процесі надання психологічної допомоги військовослужбовцям, які пережили травмувальні події, а також з'ясування, чи є потреба в соціальному контакті після таких подій універсальною для всіх військовослужбовців.

Теоретичне підґрунтя. Дослідження проблематики надання психологічної допомоги після пережитої травмувальної події в науковій літературі спрямовано передусім на розвиток ідеї, що травмувальні події значно і руйнівно впливають на особистість, передусім через порушення відносин з іншими людьми (Т. Титаренко, П. Горностай, С. Миронець, В. Стасюк, О. Тімченко, В. Осьодло, О. Колесніченко, І. Приходько, О. Ковальчук та ін.). Травмувальні події не лише порушують емоційні зв'язки в родині, дружні та близькі відносини, а й здатні розламати внутрішню структуру особистості, яку формувала і підтримувала саме взаємодія з цими людьми. Варто наголосити, що втрата або ослаблення соціальних зв'язків – це не побічний наслідок травми а, як правило, одна з невід'ємних дій. Вчені наголошують, що травма безпосередньо уражає систему прив'язаності, сприйняття сенсу життя і базові психологічні конструкції, які забезпечують людині відчуття цілісності та стабільності. У фокусі досліджень перебувають як індивідуальні підходи

(когнітивно-поведінкова терапія, логотерапія, тілесно орієнтовані техніки), так і групові форми роботи, зокрема групова терапія, що дає змогу відновити довіру, емоційний зв'язок і почуття безпеки.

Також у наукових дослідженнях наголошено на важливості формування культури психологічної підтримки у військових підрозділах, де турботу один про одного розглядають як ключовий чинник морально-психологічної стійкості (Осьодло, 2021). Особливу увагу приділено важливості соціальної взаємодії як ключової складової психологічної допомоги.

Зокрема вчені зауважують, що емоційна підтримка може стати потужним стабілізатором у момент психічної дестабілізації, а психологічна допомога військовослужбовцям є не лише початковим інтервенційним заходом, а й важливою формою гуманного реагування, яка передбачає підтримку, безпечну присутність, зниження рівня тривожності й емоційного напруження у військовослужбовців. Застосування таких протоколів, як модель кризового втручання Дж. С. Еверлі або структурована допомога за алгоритмами М. Фархі, І. Пінчук, О. Гершанова, підтверджує багатоаспектність підходів, в яких простота дій поєднується з ефективністю, а надання допомоги не потребує глибокої професійної підготовки, що робить її доступною для побратимів у бойових умовах. У наданні психологічної допомоги фахівці та військовослужбовці мають діяти як партнери у відновленні гідності, контролю й психологічної рівноваги того, хто пережив травматичну подію (Моргунов, 2022).

Методи дослідження. У статті використано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення наукових результатів з дослідження впливу соціальних зв'язків і групової підтримки на процес відновлення психічного стану військовослужбовців після травмувальної події.

Результати і обговорення. Психологічну допомогу визначають як цілеспрямовану діяльність, спрямовану на розширення адаптаційних і психологічних можливостей особистості в умовах її індивідуального та соціального функціонування. Її форми охоплюють широкий спектр – від емоційної підтримки та міжособистісної фасилітації до інформування, навчання, консультування чи психотерапії.

Важливою характеристикою психологічної допомоги є можливість її надання до, під час та після виконання бойових завдань. Водночас ключовим чинником її ефективності є соціальна взаємодія, яка забезпечує воїну відчуття підтримки, довіри і включеності в колектив, що значною мірою впливає на результативність подолання психотравмувальних наслідків (Романишин, Бойко, Гузенко, 2014).

Також варто наголосити на важливості є системного та координованого підходу до організації надання психологічної допомоги військовослужбовцям, що є ключовою передумовою підвищення ефективності застосування будь-яких програм, їх стабільності і тривалого впливу на психологічне здоров'я особового складу. Інтегрована стратегія, що включає управління стресом, формування психологічної стійкості, а також забезпечення особистісного і професійного розвитку, створює науково обґрунтовану модель збереження психологічного благополуччя військових (Кіщук, 2024).

Після пережитої травмувальної події військовослужбовець часто опиняється у стані психологічної невизначеності, який характеризується балансуванням між поверненням до звичного соціального функціонування та ризиком ізоляції. У цей період провідне значення мають соціальні зв'язки з побратимами та найближчим оточенням, що можуть бути чинником як підтримки, так і ускладненої адаптації. Відсутність належної соціальної взаємодії зумовлює підвищену ймовірність розвитку тривалої дезадаптації, яка може проявлятися у вигляді посттравматичних стресових реакцій, депресивних станів або соціального відчуження. Натомість підтримка з боку побратимів чи значущих осіб здатна забезпечити конструктивну комунікацію, прийняття і відчуття належності, виконуючи функцію проєктивного чинника. Соціальні зв'язки сприяють когнітивній обробці травматичного досвіду, його інтеграції в біографію та зменшення ризику соціальної ізоляції, що створює умови для ефективнішого відновлення психосоціального функціонування.

Фахівці когнітивно-поведінкової терапії (Г.С. Нетлюх, О.І. Романчак) розглядають травму, як надзвичайно стресову життєву подію, що спричиняє переживання

безпомічності, уразливості, емоційної дезорієнтації та суб'єктивного відчуття неможливості подолання ситуації, залишаючи слід у психіці особистості. Також науковці вважають що є два умовних рівні травматичного досвіду: «мала травма» (т) та «велика травма» (Т). Мала травма не супроводжується безпосередньою загрозою життю чи фізичному здоров'ю, однак може значно впливати на емоційний стан військовослужбовця (наприклад, емоційне відчуження, тривале ігнорування). Велика травма, навпаки, пов'язана з прямою загрозою для життя або тілесної цілісності, такою травмою є участь у бойових діях. В обох випадках існує високий ризик розвитку стресових та посттравматичних психічних розладів. Зауважимо, що травматичний вплив можуть переживати не лише безпосередні учасники бойових подій, а й військовослужбовці, які стали свідками травмувальної ситуації або отримали інформацію про загрозові події, що трапилися з їхніми побратимами. Отож, травму розглядають як багатогранне психосоціальне явище, що істотно впливає на функціонування військовослужбовця у різних життєвих контекстах (Горбунова, 2016).

Варто зазначити, що стрес розглядають як системну, неспецифічну та адаптивну реакцію організму на нові умови середовища, що одночасно охоплює фізіологічні, психологічні та поведінкові аспекти діяльності людини. Системність цієї реакції полягає в тому, що стрес впливає на всі основні регуляторні системи: фізіологічну, психологічну та поведінкову, які нерозривно пов'язані між собою. Зокрема, на психологічному рівні стрес виявляється у зміні емоційної сфери та переживань; на неврологічному – через активацію певних відділів нервової системи й одночасне пригнічення інших, що супроводжується змінами в активності окремих ділянок мозку; на гуморальному – у посиленому синтезі деяких гормонів (наприклад, адреналіну та кортизолу) і зниженні вироблення інших. Неспецифічність реакції проявляється в тому, що незалежно від подразника запускається схожий механізм фізіологічної відповіді – активація симпатичної нервової системи, підвищення рівня стресових гормонів та мобілізація ресурсів організму. Стрессова реакція має адаптивну природу, оскільки дає змогу військовослужбовцям швидко

приспосовуватися до нових, часто екстремальних умов бойової діяльності та ефективно реагувати на загрози, що виникають у воєнному середовищі (Ульянов, 2024).

Поняття «бойовий стрес» нині застосовують не для опису реакцій військовослужбовців, а певного набору стресорів, який для більшості військовослужбовців буде найсильнішим. Важливо зазначити, що бойовий стрес – це поєднання страху за своє життя, яке може відіграти інша людина, необхідності самому завдавати шкоди подібному до себе і гучних звуків, які є найважливішою ознакою небезпеки для нас як для біологічного виду. Необхідність проявляти агресію та/або ворожість, особливо стосовно іншої людини – це потужний психологічний стресор, який виводить бойовий стрес на вищий рівень впливу на нашу психіку. Бойовий стрес впливає не лише на індивідуальну стійкість військовослужбовців, а й на боєздатність всього підрозділу, знижуючи рівень морального духу, ефективн взаємодії з іншими (Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., 2015).

Із поняттями травми і стресу пов'язані реакції на стрес – те, як військовослужбовці реагують на події, сприйняті ними, як загрозові. Тип стрес-реакції – досить складне поєднання вроджених та набутих рис. Це генетично визначена ознака, як група крові, але їх прояв здебільшого – продукт дії середовища, тобто досвіду, звичок, наявності у житті психотрамуючих ситуацій. У стресових ситуаціях військовослужбовці схильні виявляти один із двох базових типів поведінки, умовно позначених як тип «А» і тип «Б». Ці реакції активуються, коли рівень напруження, новизна події, її емоційна значущість або інтенсивність впливу настільки сильні, що обходять логіку, звички та моральні оцінки, діючи безпосередньо через вкорінені поведінкові шаблони.

Тип «А» характеризується реакцією «бий або біжи». У військовому контексті це може проявлятися як підвищена активність: інтенсивні рухи, надмірна балакучість, прагнення не сховатись, а швидко ухилитися або уникнути загрози. Натомість тип «Б» – це реакція «замри», що не завжди має вигляд повного знерухомлення чи ступору, частіше її можна розпізнати за загальмованістю: сповільненням рухів, зниженням темпу

мовлення. Наприклад, почувши шоковую новину або побачивши травмуючу сцену, військовослужбовець може різко пригальмувати ходу або у стані дезорієнтованості раптово рушити у напрямку небезпеки, наприклад, у бік ворожих позицій.

Із психологічної точки зору військовослужбовцям зі стрес-реакцією типу «А» властиві такі риси особистості, як агресивність, амбіційність та висока активність у соціальних взаємодіях. Варто уточнити, що агресивність у цьому разі не обов'язково пов'язана з насильством, це передусім швидкість скорочення психологічної чи фізичної дистанції до іншого. Натомість військовослужбовцям із реакцією типу «Б» притаманні протилежні риси: менша соціальна активність, схильність до обережності та внутрішнього напруження. Також є різниця в базовому рівні тривожності у спокійних, нестресових умовах: особи з типом реагування «А» зазвичай мають значно нижчий рівень тривожності, ніж ті, в кого переважає тип «Б». Це важливо враховувати у підходах до взаємодії з особовим складом: зовні спокійні та зібрані військові типу «А» можуть у стресі діяти імпульсивно, тоді як військовослужбовці з підвищеною базовою тривожністю у критичний момент здатні мобілізуватися завдяки соціальним зв'язкам.

У повсякденних умовах бойового побуту військовослужбовцям типу «А» особливо важко залишатися у стані спокою. Такий військовослужбовець не витримує пасивного очікування у бліндажі – йому життєво необхідно діяти: це можуть бути фізичні вправи, підготовка спорядження, навіть гра на телефоні – будь-який спосіб «зайняти руки» і спрямувати енергію назовні. Однак повернення до стабільного психоемоційного стану після стресу у представників типу «А» зазвичай ускладнене. У них знижується рівень афіліативної (дружньої, підтримувальної) поведінки, що, навпаки, активізується у типу «Б». Коли для осіб типу «Б» у важкі моменти важливими стають близькість, взаємна підтримка та згуртованість, особи типу «А» можуть втрачати ці соціальні зв'язки, а іноді свідомо їх руйнуючи. В умовах бойового підрозділу це стає критично небезпечним. У стані напруження військовослужбовець типу «А» може зганяти роздратування на побратимах, ставати вибуховим, агресивним, реагувати надмірно гостро навіть на дрібниці, внаслідок чого інші члени підрозділу можуть

інстинктивно уникати контакту з ним, що посилює його ізоляцію. Така емоційна відірваність шкодить командній згуртованості, знижує ефективність спільних дій і загалом негативно впливає на бойову злагодженість (Ульянов, 2024).

Для осіб із типом реагування «Б» стресові труднощі мають іншу психофізіологічну природу порівняно з типом «А». Їхнім основним викликом у критичних ситуаціях стає не сама подія, а необхідність негайного включення в активні дії без можливості поступової адаптації. На відміну від представників типу «А», для яких загрозливими є пасивність або втрата контролю, особи з типом «Б» зазнають найбільшого навантаження в умовах необхідності швидко мобілізуватися, що активує внутрішній механізм стискання, замикання або блокування. Така реакція вказує на інше функціональне навантаження на нервову систему – не через імпульсивне збудження, а через пригнічення і сповільнену адаптацію до стресового чинника, що зовні дуже помітно. Коли військовослужбовець типу «А» може яскраво і бурхливо проявляти емоції – ридати, кричати чи навіть трошити меблі, представник типу «Б» часто просто завмирає, ніби «відключається» – дивиться в одну точку, не реагує на слова чи дії, начебто демонструє повну відстороненість. Така поведінка може викликати нерозуміння з боку осіб типу «А» схильних сприймати таку реакцію як бездушність, байдужість або навіть неповагу до загибелі побратимів чи самої ситуації. Проте така оцінка хибна – військовослужбовець типу «Б» переживає втрату або горе зовсім інакше, у внутрішньому, глибоко прихованому емоційному режимі.

Ця відмінність має і практичні наслідки. В умовах стресу особи типу «А» можуть довше залишатися у стані емоційного напруження, що часто спричиняє ворожість до оточення та деструктивні соціальні реакції. Військовослужбовці типу «Б», навпаки, можуть мати певні переваги: кращу адаптацію до спільного простору під час переживання стресу, підтримання зв'язків, збереження соціальної згуртованості, що критично важливо для ефективності бойового підрозділу.

Таким чином, розуміння цих двох типів реагування допомагає не лише точніше оцінювати поведінку військовослужбовців у

кризових ситуаціях, вибудовували ефективнішу комунікацію, уникати конфліктів у підрозділі та формувати взаємопідтримку як ключовий ресурс виживання (Ульянов, 2024).

Травматичні події неминуче впливають на міжособистісні зв'язки, порушуючи звичну структуру відносин. Саме тому соціальне оточення військовослужбовця може відігравати вирішальну роль у подальшому перебігу травматичного досвіду. Підтримка з боку інших здатна значно пом'якшити його наслідки, тоді як холодність, критика чи неприйняття можуть лише поглибити душевну рану. Після пережитого потрясіння війни стають особливо вразливими, тому відновлення має відбуватися так само, як формувалась особистість від початку: через стосунки, через зв'язок із людьми. У бойових умовах головним джерелом відчуття безпеки для військових є мала група – підрозділ, з яким вони перебувають у безпосередньому контакті. В умовах постійної загрози спільна небезпека згуртовує. З часом у групі виникає глибоке відчуття взаємної відповідальності, довіри та віри в те, що саме взаємна підтримка здатна захистити від фатальних наслідків. Бійці починають сприймати розлуку з побратимами як більшу загрозу, ніж фізична загибель. Цей ефект помічали ще під час Другої світової війни. Військові психіатри зауважили, що ізоляція солдата від його підрозділу значно посилювала психічні наслідки бойової травми. Якщо хтось виявляв ознаки емоційного виснаження чи дезорієнтації, йому не влаштовували ізоляцію чи відсторонення, навпаки, такого солдата розміщували на ніч ближче до тилу, наприклад, біля польової кухні. Це місце було трохи далі від фронту, але ще в межах рідного підрозділу, тобто у знайомому й емоційно безпечному середовищі. Там завжди були люди, які виконували побутові, а не бойові завдання. Солдатові давали можливість відпочити, іноді – легке заспокійливе, щоб зняти напруження. Бойова психотравма не виникає миттєво, спочатку – це розгубленість, шок, безсилля, і саме в перші години або добу є шанс, якщо середовище доброзичливе та підтримувальне не допустити глибокого занурення у психічну кризу. Отже, своєчасна підтримка в межах бойового колективу здатна стати ефективною профілактикою тяжких посттравматичних наслідків (Герман, 2015).

Також військовослужбовець потребує соціальної підтримки у процесі оплакування

втрат, адже ніхто з учасників бойових дій не застрахований від болючих втрат побратимів чи рідних. У ситуації, коли людина змушена проходити цей шлях наодинці, без емоційної підтримки оточення, зростає ризик того, що горе перетвориться на тривалий або «заморожений» стан, який ускладнює відновлення та поглиблює травматичну реакцію. У праці Дж. Герман наголошено, що завершення процесу оплакування є критично важливим для зцілення, а наявність соціального визнання втрати, підтримки спільноти й безпечного простору для вираження емоцій відіграє вирішальну роль. Однак у нашому суспільстві часто відсутні стійкі ритуали чи традиції, які сприяють колективному переживанню втрати, а також зберігається упереджене ставлення до відкритого прояву емоцій, особливо серед чоловіків, що лише посилює ізоляцію та пригнічує природний процес горювання.

Важливо наголосити, що фокус уваги після критичної події зсувається, увага стає своєрідним ліхтариком. Куди його спрямовують, що вирішують підсвідомі, те й отримують. І якщо військовослужбовець буде повністю зосередженим на події, яка трапилася, це може призвести до збільшення реактивності стресорної системи. Тут дуже важливо спрямувати увагу військовослужбовця на щось інше, і це може зробити побратим який перебуває поруч. Спілкування з побратимом можна розглядати як елемент заземлення після травматичної події, зокрема відхід від внутрішньої боротьби, коли військовослужбовець «чіпляється» за важкі думки й емоції, може призвести до зациклювання на негативі. Спілкування допомагає відвернути увагу від внутрішнього конфлікту, спрямувати її на зовнішній світ та інших людей, зокрема побратимів. Зосередження на теперішньому, спілкування потребують уваги до співрозмовника, його слів, інтонацій, виразу обличчя. Це сприяє зосередженню на «тут і зараз», а не на минулих подіях або майбутніх тривогах. Спілкування з іншими людьми повертає військовослужбовця у контекст соціальних взаємодій, нагадує про його місце у цьому завданні, підрозділі (Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво, 2020).

У військових, які пережили бойову травму, глибоко підриваються фундаментальні переконання, що світ є безпечним місцем,

вони самі гідні поваги й любові, а світовий порядок має сенс і логіку. Під час переживання жаклих ситуацій військовослужбовці несвідомо прагнуть звернутися до першоджерел захисту. Ці поклики – прояв потреби у безумовній підтримці. Коли відповідь на них не надходить, розпадається базова довіра до світу: воїн почувається залишеним, вразливим, самотнім на найглибшому рівні. Внаслідок цього втрачається здатність до відкритості у стосунках – виникає відчуження, що пронизує всі зв'язки: сімейні, дружні, навіть товариські. Надійне почуття прийняття і близькості, яке зазвичай є основою становлення особистості, більше не сприймається як доступне чи безпечне. Травмований військовий починає сумніватися, чи взагалі можливо залишатися собою у взаємодії з іншими людьми, не зазнавши відторгнення чи болю (Герман, 2015; Юнгер, 2023).

У військовому середовищі, де соціальні зв'язки нерідко формуються в умовах ризику, напруження і втрат, важливо враховувати, що не будь-яка взаємодія буде підтримувальною. Дослідження показують, що присутність несумісних або домінуючих осіб у близькому оточенні може посилювати стресову реакцію замість її послаблення. Близькі стосунки не завжди є чинником захисту: у деяких випадках, зокрема у хронічно конфліктних або емоційно виснажливих взаєминах, вони можуть сприяти імуносупресії та підвищенню уразливості до захворювань. З іншого боку, як наголошує Сапольскі, здатність не лише отримувати, а й надавати соціальну підтримку, бути корисним для інших значно позитивно впливає на адаптаційні механізми та зниження відчуття безпорадності. У цьому контексті створення у військових підрозділах середовища з емоційною безпекою, довірою та взаємною підтримкою не лише поліпшує психологічне самопочуття, а й має потенціал знижувати фізіологічні наслідки стресу. Таким чином, важливими складовими системи психологічного забезпечення є не лише зовнішня підтримка, а й активне залучення особового складу до взаємодопомоги та зміцнення горизонтальних зв'язків (Сапольскі, 2020).

Незалежно від типу особистості – інтровертованої чи екстравертованої – усі люди потребують якісних міжособистісних зв'язків для формування відчуття безпеки та

належності. Особливої актуальності соціальна підтримка набуває у контексті служби у військових формуваннях, де ризик психотравмувальних подій значно вищий. Після пережитого бойового стресу, втрати побратимів чи інших критичних інцидентів наявність стійких соціальних зв'язків відіграє ключову роль у процесі психологічного відновлення. Міцні міжособистісні стосунки не лише сприяють регуляції емоційного стану військовослужбовців, й підвищують рівень їхньої резильєнтності, знижуючи ризики ізоляції, вигорання та розвитку ПТСР. Наукові дані підтверджують, що підтримка з боку побратимів, командирів, членів родини та професійних фахівців із психічного здоров'я амортизує наслідки стресових переживань і формує середовище для подальшої реабілітації. За словами В. Мурті, соціальні зв'язки є не просто емоційною потребою, а фундаментальною основою суспільного здоров'я. Чим глибші й автентичніші зв'язки існують між людьми, зокрема у військових колективах, тим вища стійкість індивіда до життєвих викликів, а отже, і стійкість усього суспільства (Мурті, 2023).

Особливу увагу варто звернути на феномен спільного досвіду екстремальних обставин, який формує унікальний тип взаємин між військовослужбовцями. Коли люди разом проходять крізь небезпеку, ризикують життям і ділять тягар повсякденного життя на війні, між ними виникають глибокі, майже нерозривні зв'язки. Ці стосунки часто лишаються незрозумілими для тих, хто не мав подібного досвіду. Відчуття належності до такої групи людей – тих, з ким було пережито крайні випробування, може діяти як надзвичайно сильне емоційне зцілення. Людина є соціальною істотою, адже в ситуаціях загрози зазвичай звертається по підтримку до інших. Вплив соціальної підтримки на фізичне та психологічне здоров'я висвітлено у багатьох джерелах, її висока якість посилює стресостійкість і знижує ризик травматизації. Так, відповідно до концепції «соціальної базової лінії» мозок людини за замовчуванням очікує наявності ресурсів від оточення. Присутність співчутливого партнера в умовах загрози знижує потребу організму в докладанні додаткових зусиль. Наприклад, в одному експерименті під час очікування болісного електричного розряду ті, хто тримав за руку партнера, демонстрували значно

нижчу активність префронтальної кори та передньої поясної звивини (зон емоційної регуляції) порівняно з тими, хто перебував на самоті. Це демонструє, що фізична присутність іншого у критичний момент слугує потужним сигналом безпеки та допомагає знизити рівень страху (Мурті, 2023).

Деякі дослідники наголошують, що в умовах бойового стресу ключову роль у наданні психологічної підтримки відіграє не стільки фахівець, скільки побратим, який перебуває поруч. Саме присутність, розуміння та підтримка з боку товариша по службі можуть стати найдієвішою формою надання психологічної допомоги в момент переживання гострої реакції на стрес. Просте щире запитання «Як ти?» може стати першим кроком до відновлення внутрішньої рівноваги, сигналізуючи: тебе бачать, про тебе дбають, ти не один. У військовому середовищі соціальна взаємодія та якісна комунікація є найважливішим чинниками підтримання психологічної стійкості і запобігання негативним наслідкам травматичного досвіду. Саме комунікацію у військовому контексті розглядають не як обмін інформацією, а як акт емоційної присутності та співпереживання. Бути поруч, слухати, не тиснути, не оцінювати, а просто дозволити людині говорити або мовчати – це базові форми допомоги, які не потребують фахової підготовки, але мають глибокий вплив. Така присутність створює відчуття безпеки, що є критично важливим для початку процесу осмислення складного досвіду. Психологічні травми часто спричиняються не стільки подією, скільки браком можливості поділитися викликаними емоціями в безпечному середовищі. Особливу роль відіграє невербальна комунікація: дотик, спільна проста дія, підтримувальний погляд. Такі сигнали знижують внутрішню тривогу, повертають людину до відчуття контролю над ситуацією, дають змогу пережити емоції без відчуття ізоляції чи сорому. Мовчання також визнається важливою частиною взаємодії – саме в тиші, поруч із довіреною особою, може початися внутрішнє прийняття пережитого (Семенов, 2022).

У стресових ситуаціях значно посилюється потреба у прийнятті, яку називають афіліативною, ключовою для бойової ефективності і психологічної стійкості військовослужбовців. Відчуття «я серед своїх»

посилює згуртованість підрозділу, знижує рівень страху і стресу, а після травмуючої події сприяє швидкій стабілізації завдяки підтримці побратимів. Якщо немає можливості задовольнити цю потребу, людина почувається ізольованою і самотньою, що додатково погіршує її здатність впоратися з наслідками стресу. Зміст афіліації полягає у такому спілкуванні й підтримці, які приносять задоволення і збагачують усіх учасників діалогу. Потреба об'єднання у групи з'являється, коли розрізнених ресурсів явно не вистачає для подолання наслідків переживання ситуації, вплив якої перевищує можливості однієї людини.

Заслугує уваги і тактильний контакт між військовослужбовцями після травматичної події, що при стресі потужно психологічно і фізіологічно впливає на військовослужбовців. Афіліативний дотик запускає в мозку каскад реакцій, серед яких виділення «гормону довіри» – окситоцину, який знижує рівень тривоги й пом'якшує стрес-реакції. Варто звернути увагу на основні нейрофізіологічні ефекти тактильного контакту: стимуляцію окситоцинового ефекту – дотик слугує потужним стимулом для вивільнення окситоцину (соціального нейропептиду), який має стрес-резистивні властивості; зниження рівня кортизолу та маркерів стресу – афіліативний дотик зменшує вироблення кортизолу та інших гормонів стресу; активізацію парасимпатичної нервової системи – легке погладження шкіри стимулює СТ-афери (спеціалізовані волокна приємного дотику), що сприяє зниженню частоти серцевих скорочень, артеріального тиску та підвищенню варіабельності пульсу; зняття психологічного напруження – і зниженням фізіологічного напруження людина відчуває більший спокій. Дослідження показують, що афіліативний дотик корелює також зі зниженням суб'єктивного рівня тривоги.

Вкрай важливо у військовому середовищі після критичної події провести обговорення між військовослужбовцями: що відбулося, що зробили, що і як думали в цей час, що відчували. Стрес дуже сильно впливає на те, що і як ми бачимо й чуємо. Розбір та обговорення того, що сталося – це збирання даних з різних джерел для складання об'єктивної картини. У ході дебрифінгу напрацьовується навичка без зайвих емоцій, усвідомлено й раціонально оцінювати те, що

відбувається, свої дії та дії побратимів. Однак основне завдання – виговоритися і вислухати. Вважається, що перші години після екстремальної ситуації – критично важливі, бо визначають, наскільки психотравматичною виявляється ситуація. Правильні слова та моральна підтримка можуть не просто послабити психологічну травму, а майже повністю виключити її. Дебрифінг допомагає зрозуміти хід думок побратима, висновки, які він робить з ситуації, що склалася. Обговорюючи те, що сталося, ми допомагаємо побратимам позбутися відчуття провини й сорому, даємо можливість скинути накопичену напругу. Дебрифінг дає зрозуміти людині, яка пережила екстремальну подію, що вона в безпеці, серед своїх, де її приймають і розуміють.

Дебрифінг належить до методів екстреної психологічної допомоги. Процедура дебрифінгу дає змогу учасникам в безпечних умовах відреагувати на враження, реакції і відчуття, пов'язані з подією. Стикаючись з подібними відчуттями в інших людей, учасники отримують полегшення – в них знижується відчуття унікальності і ненормальності власних реакцій, зменшується внутрішнє напруження. Дії командира, який проводитиме цю активність, мають бути спрямовані на мобілізацію внутрішніх ресурсів військовослужбовців, допомогти в підготовці до переживання тих симптомів чи реакцій, які можуть виникнути у майбутньому. Мета дебрифінгу – знизити тяжкість психологічних наслідків після пережитого стресу. Участь у дебрифінгу не може запобігти виникненню наслідків трагічних подій, але перешкодить їх розвитку та посиленню, сприятиме розумінню причин свого стану й усвідомленню дій, які необхідно виконати, щоб його полегшити. Це одночасно метод кризової інтервенції та профілактики (Мацегора, 2015).

Організація обговорень переживань у колі побратимів сприяє зниженню стресу: вербалізуючи, проговорюючи, людина бере під контроль свої переживання, крім того, вся група в ситуації небезпеки переживає схожі почуття – страх, розгубленість, агресію, ненависть, ступор, що є нормальними переживаннями для такої ситуації. Обговорення переживань без осуду (адже всі друзі) дає змогу усвідомити, що ти не один так почуваєшся, позбутися метاپочуттів (почуттів із приводу почуттів), не відчувати провини за

те, що тобі страшно, і не витрачати сили ще й на подолання метاپочуттів, допомагає не витіснити, а прийняти свій стан і, відповідно, його контролювати. Необхідно організовувати «дружні посиденьки (провокувати, створювати ситуації, зручні для розмов «по душах» або просто пояснити, що військовослужбовцям корисно ввечері у наметі між собою говорити про свої переживання, проводячи імпровізований дружній міні-дебрифінг) і при цьому створювати установку, що переживання таких почуттів у загальному плані нормальне для такої ситуації (Моргунов, 2022).

Таким чином, соціальна взаємодія та підтримка є не просто бажаними, а критично необхідними елементами надання психологічної допомоги для військовослужбовців, які пережили травмувальні події. Травма глибоко впливає на здатність особи довіряти, бути пов'язаною з іншими та зберігати базове відчуття безпеки, тому саме підтримка з боку близьких, побратимів і професіоналів може амортизувати її наслідки. Соціальні зв'язки відіграють ключову роль у відновленні емоційної рівноваги, регуляції стресової реакції, поверненні відчуттів сенсу, належності й контролю. Водночас не всі взаємодії є конструктивними: якість, щирість і безпека взаємин визначають їхній ефект. Надмірний контроль, конфліктність або емоційне навантаження можуть лише погіршити стан військовослужбовця, тому системи надання психологічної допомоги мають враховувати індивідуальні потреби, забезпечувати можливість підтримки у безпечному соціальному середовищі та розвивати горизонтальні зв'язки всередині військових колективів. Найпростішими засобами, як-от щира розмова, фізична присутність, можна активізувати внутрішні ресурси особистості і створити фундамент для її подальшого відновлення. Отже, соціальну підтримку потрібно розглядати як базовий і невід'ємний компонент надання психологічної допомоги в умовах війни.

Висновки. Критичними чинниками у процесі відновлення військовослужбовців після пережитого стресу і травми є система соціальних зв'язків та міжособистісна взаємодія. Підтримка з боку побратимів та інших значущих осіб як потужний захисний механізм, сприяє осмисленню досвіду, послабленню почуття самотності й інтеграції

травматичної події в особисту історію. Феномен спільного досвіду екстремальних обставин формує унікальні, глибокі зв'язки у малих військових групах, які стають основним джерелом безпеки та довіри, а розлука з якими сприймається як загроза.

Особливого значення в контексті надання психологічної допомоги набуває безпосередня соціальна взаємодія, що включає як вербальні (щирі запитання, проговорювання досвіду), так і невербальні (тактильний контакт, підтримувальний погляд) форми комунікації. Ці елементи сприяють «заземленню», відвертають увагу від негативних переживань, посилюють зв'язок з реальністю і знижують внутрішню тривогу завдяки фізіологічним ефектам (виділення окситоцину, зниження кортизолу).

Дебрифінг як метод екстреної психологічної допомоги підтверджує свою ефективність у забезпеченні безпечного

простору для проговорення переживань, усвідомлення нормальності власних реакцій та мобілізації внутрішніх ресурсів, чим перешкоджає розвитку тяжких посттравматичних наслідків. Створення умов для неформальних обговорень, де переживання приймають без осуду, є критично важливим для осмислення досвіду та запобігання накопиченню внутрішньої тривоги.

Таким чином, якісні міжособистісні зв'язки – це не просто емоційна потреба, а фундаментальна основа психологічної стійкості і резильєнтності військовослужбовців, особливо після пережитих травмувальних подій, що амортизує наслідки стресу, сприяє відновленню базової довіри до світу та є ключовим ресурсом для ефективної профілактики та подолання посттравматичних розладів.

Список використаних джерел

1. Гансен І. (2024) Я можу! Як впоратися зі стресом, долати труднощі та вирішувати конфлікти. Київ: ArtHuss, С.114
2. Герман Дж. (2015) Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів: Видавництво Старого Лева, С. 416
3. Горбунова В.В. (2016) Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО. Львів: Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, С. 94
4. Важливі навички в періоді стресу: ілюстроване керівництво. (2020). Копенгаген: Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я, С. 126
5. Моргунов О.А. (2022) Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: Навчально-практичний посібник. Харків: Харківський національний університет внутрішніх справ, С. 84
6. Мацегора Я.В. (2015) Психологічний супровід військовослужбовців, які виконують службово-бойові завдання в екстремальних умовах. Харків, С. 69
7. Мурті В. (2023) Самотність: сила людських стосунків. Київ: Лабораторія, С. 301
8. Осьодло В.І. (2021) Психологічна допомога військовослужбовцям. Київ: НУОУ С. 144
9. Осьодло В.І. (2020) Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації. Київ: НУОУ С. 484
10. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях (2017) Київ: ПУЛЬСАРИ, С. 64
11. Романишин А.М. (2014) Первинна психологічна допомога і реабілітація в бойових умовах: навчально-методичний посібник. Львів: АСВ, С.140
12. Сапольскі Р. (2020) Чому зебри не страждають на виразку. Харків: Ранок; Фабула, С. 399
13. Семенов В.А. (2022) Як ти, брате? Посібник з психологічної взаємодопомоги для військових. Київ, С. 48
14. Семігіна Т. (2017) Охорона психічного здоров'я в умовах війни. Київ: Наш Формат, С. 1067
15. Ульянов К. (2024) Броньований розум: Бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій. Київ: Бізнес-Логіка, С. 320
16. Кісарчук З.Г. (2015) Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: Методичний посібник. Київ: ТОВ "Видавництво Логос", С.207
17. Кішук Л.А. (2024) Підтримка (збереження) психологічного здоров'я молодших офіцерів сухопутних військ Збройних Сил України, С.385-386
18. Ковальчук О.П. Мороз Р.В. (2020) Психологічний механізм виникнення стресових ситуацій у військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України, 53(3), 84–93. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-53-3-84-93>
19. Ковальчук О.П. (2015) Динамічні особливості психологічної адаптації військовослужбовців – учасників антитерористичної операції до наслідків поранень. Вісник Національного університету оборони України, С. 106–109.
20. Кокун О.М. (2015) Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, С. 170
21. Юнгер С. (2023) Плем'я: Про повернення з війни і належність до спільноти. Київ: Наш Формат, С. 125

22. Prykhodko I., Matsehora, Y., Kryvokon, N., Hunbin, K., Kovalchuk, O., Antusheva, N., & Filonenko, L. (2023). Manifestations of post-traumatic stress in military personnel after participating in hostilities in the Russian-Ukrainian war. *European Journal of Clinical and Experimental Medicine*, 21(4), 776–784. <https://doi.org/10.15584/ejcem.2023.4.19>
23. 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/cspych.66.2.157>

References

1. Hansen I. (2024) Ya mozhu! Yak vporatysia zi stresom, dolaty trudnoshchi ta vyrishuvaty konflikty. [I can do it! How to cope with stress, overcome difficulties, and resolve conflicts] Kyiv: ArtHuss, S.114 (in Ukrainian)
2. Herman Dzh. (2015) Psykholohichna travma ta shliakh do vyduzhannia: naslidky nasylstva – vid znushchan u simi do politychnoho teroru. [Psychological trauma and the road to recovery: the consequences of violence – from domestic abuse to political terror] Lviv: Vydavnytstvo Staroho Leva, S. 416 (in Ukrainian)
3. Horbunova V.V. (2016) Sotsialno-psykholohichna pidtrymka adaptatsii veteraniv ATO. [Social and psychological support for the adaptation of ATO veterans] Lviv: Instytut psykhychnoho zdorovia Ukrainskoho katolytskoho universytetu, S. 94 (in Ukrainian)
4. Vazhlyvi navychky v periody stresu: iliustrovane kerivnytstvo. (2020) [Essential Skills for Stressful Times: An Illustrated Guide] Kopenhagen: Yevropeyskyi rehionalnyi ofis Vsesvitnoi orhanizatsii okhorony zdorovia, S. 126 (in Ukrainian)
5. Morhunov O.A. (2022) Persha psykholohichna dopomoha v hostrykh stresovykh sytuatsiiakh: Navchalno-praktychnyi posibnyk. [First psychological aid in acute stressful situations] Kharkiv: Kharkivskyi natsionalnyi universytet vnutrishnikh sprav, S. 84 (in Ukrainian)
6. Matsehora Ya.V. (2015) Psykholohichnyi suprovid viiskovosluzhbovtziv, yaki vykonuiut sluzhbovo-boiovi zavdannia v ekstremalnykh umovakh. [First psychological aid in acute stressful situations] Kharkiv, S. 69 (in Ukrainian)
7. Murti V. (2023) Samotnist: syla liudskykh stosunkiv. [Loneliness: the power of human relationships] Kyiv: Laboratoriia, S. 301 (in Ukrainian)
8. Osodlo V.I. (2021) Psykholohichna dopomoha viiskovosluzhbovtziv. [Psychological assistance to military personnel] Kyiv: NUOU im. Ivana Cherniakhovskoho, S. 144 (in Ukrainian)
9. Osodlo V.I. (2020) Teoriia i praktyka psykholohichnoi dopomohy ta reabilitatsii. [Theory and practice of psychological assistance and rehabilitation] Kyiv: NUOU S. 484 (in Ukrainian)
10. Persha psykholohichna dopomoha: posibnyk dlia pratsivnykiv na mistsiakh. (2017) [First psychological aid: a guide for field workers] Kyiv: PULSARY, S. 64 (in Ukrainian)
11. Romanyshyn A.M. (2014) Pervynna psykholohichna dopomoha i reabilitatsiia v boiovykh umovakh: navchalno-metodychnyi posibnyk. [Primary psychological assistance and rehabilitation in combat conditions] Lviv: ASV, S.140 (in Ukrainian)
12. Sapolski R. (2020) Chomu zebry ne strazhdaiut na vyrazku. [Why zebras don't suffer from ulcers] Kharkiv: Ranok; Fabula, S. 399 (in Ukrainian)
13. Semenov A. (2022) Yak ty, brate? Posibnyk z psykholohichnoi vzaємodopomohy dlia viiskovykh. [How are you, brother?] Kyiv, S. 48 (in Ukrainian)
14. Semyhina T. (2017) Okhorona psykhychnoho zdorovia v umovakh viiny. [Mental health care in wartime] Kyiv: Nash Format, S. 1067 (in Ukrainian)
15. Ulianov K. (2024) Bronovanyi rozum: Boiovyi stres ta psykholohiia ekstremalnykh sytuatsii. [Armored Mind: Combat Stress and the Psychology of Extreme Situations.] Kyiv: Biznes Lohika, S. 320 (in Ukrainian)
16. Kisarchuk Z. H. (2015) Psykholohichna dopomoha postrazhdalym vnaslidok kryzovykh travmatychnykh podii: Metodychnyi posibnyk. [Psychological assistance to victims of traumatic crisis events] Kyiv: TOV “Vydavnytstvo Lohos”, S.207 (in Ukrainian)
17. Kishchuk L.A. (2024) Pidtrymka (zberezhennia) psykholohichnoho zdorovia molodshykh ofitseriv sukhoputnykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy. [Support (preservation) of the psychological health of junior officers of the Ukrainian Armed Forces' ground forces], S.385–386 (in Ukrainian)
18. Kovalchuk O.P. (2020) Psykholohichnyi mekhanizm vynykennia stresovykh sytuatsii u viiskovosluzhbovtziv. [The psychological mechanism of stressful situations in military personnel] Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy, 53(3), 84–93. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-53-3-84-93> (in Ukrainian)
19. Kovalchuk O.P. (2015) Dynamichni osoblyvosti psykholohichnoi adaptatsii viiskovosluzhbovtziv – uchasykiv antyterorystychnoi operatsii do naslidkiv poranen. [Dynamic features of psychological adaptation of military personnel participating in anti-terrorist operations to the consequences of injuries] Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy, 2, 106–109 (in Ukrainian)
20. Kokun O.M. (2015) Osnovy psykholohichnoi dopomohy viiskovosluzhbovtziv v umovakh boiovykh dii. [Basics of psychological assistance to military personnel in combat conditions] Kyiv: NDTs HP ZSU, S. 170 (in Ukrainian)
21. Yunger S. (2023) Plemia: Pro povernennia z viiny i nalezhnist do spilnoty. [Tribe: About returning from war and belonging to a community] Kyiv: Nash Format, S. 125 (in Ukrainian)

Summary

FEATURES OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO MILITARY PERSONNEL OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE

Kishchuk L. A. Doctor of Philosophy in Psychology;
Associate Professor, Department of Military Psychology,
National Defense University of Ukraine

Okhremchuk M. I. Student, Department of Military
Psychology, National Defense University of Ukraine

Introduction. In the context of the current war in Ukraine, it is important to study the psychosocial factors that influence the recovery of military personnel after traumatic events. War involves not only physical losses, but also deep psychological trauma that disrupts a person's basic notions of security, trust, and social connections. One of the most important factors in stabilizing the psycho-emotional state of military personnel after a traumatic event is quality social interaction. Social ties with comrades, family, and community not only provide a basic sense of belonging, but also act as an effective protective mechanism against isolation, post-traumatic disorders, and maladjustment. The need for emotional support and a safe social environment intensifies immediately after a critical event, in particular through physiological mechanisms (activation of affiliative behavior, release of oxytocin, reduction of cortisol). At the same time, individual differences among military personnel in their perception of support and the risks of inadequate or forced socialization in acute phases of stress should be taken into account. That is why the early restoration of interpersonal contact and the organization of interaction in a military environment should be key elements of psychological assistance.

The purpose of the article is to study the peculiarities of providing psychological assistance to servicemen of the Armed Forces of Ukraine after a traumatic event, focusing on the importance of social interaction as a key element of this assistance.

Research methods. The study used the following research methods: analysis and generalization of scientific results from research on the impact of social ties and group support on the process of restoring the mental state of military personnel after a traumatic event.

The scientific novelty of the study lies in the fact that it deepens and refines the theoretical and practical foundations for providing first psychological aid to servicemen of the Armed Forces of Ukraine. The research materials can be used in the professional training of military psychologists for the practical development of their professional competence, as well as in the educational process of higher military educational institutions.

Conclusions and prospects for further scientific research. A critical factor in the recovery of military personnel after experiencing stress and trauma is the system of social connections and interpersonal interaction. Support from comrades and other significant individuals is a powerful protective mechanism that helps to make sense of the experience, reduce feelings of loneliness, and integrate the traumatic event into one's personal history. The phenomenon of shared experience in extreme circumstances forms unique, deep bonds in small military groups, which become the main source of security and trust, and separation from which is perceived as a threat. Direct social interaction, including both verbal (sincere questions, talking through experiences) and nonverbal (tactile contact, supportive gaze) forms of communication, is particularly important in the context of first psychological aid. These elements contribute to "grounding," distracting attention from negative experiences, strengthening the connection with reality, and reducing internal anxiety through physiological effects (oxytocin release, cortisol reduction). Thus, quality interpersonal relationships are not just an emotional need, but a fundamental basis for the psychological stability and resilience of military personnel, especially after traumatic events. They cushion the effects of stress, help restore basic trust in the world, and are a key resource for effective prevention and treatment of post-traumatic disorders. Prospects for further research lie in the implementation of a program of psychological diagnosis and training in the development of social ties and interpersonal interaction among servicemen of the Armed Forces of Ukraine.

Keywords: psychological assistance; military professional activity; military personnel; strategies for overcoming stressful events; social ties; social interaction.

Концептуалізація – Кіщук Л. А.

Методика – Охремчук М. 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: 14.08.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 16.09.25

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

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ВИКЛАДАЧІВ ЗВО В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

Кобець О. В. доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, Уманський державний
педагогічний університет імені Павла Тичини
<https://orcid.org/0000-0003-2185-4606>

Мороз Л. І. докторка психологічних наук, професорка,
професорка кафедри психології, Уманський державний
педагогічний університет імені Павла Тичини
<https://orcid.org/0000-0003-2840-6689>

Метою проведеного дослідження було комплексне вивчення метакогнітивних та емоційно-особистісних чинників психологічного благополуччя викладачів. Проведене дослідження підтверджує вихідну гіпотезу і свідчить про те, що особистісні риси, параметри емоційної сфери та метапізнання можуть бути розглянуті як чинники благополуччя. Найвищий рівень суб'єктивного благополуччя у вибірці викладачів виявляється за високих рівнів сформованості метакогнітивних навичок, метакогнітивної включеності та системної рефлексії. Аналіз наведених результатів коваріаційного аналізу із врахуванням взаємодії перемінних дозволяє зробити висновки, що рівень суб'єктивного добробуту викладачів є достовірно вищим за високого рівня індексу позитивних емоцій. Також достовірний ефект мають вищий ступінь відповідальності та організованості (свідомість) і ступінь усвідомленості метакогнітивних навичок, переважання позитивних емоцій і здатність у конструктивній модальності взаємодіяти із власними емоціями, знаходити, за що бути вдячним у складній ситуації, і використовувати із метою розвитку (прийняття і позитивний перегляд). Деструктивний потенціал має високий індекс гострих негативних емоцій.

Ключові слова: викладач ЗВО; психологічне благополуччя; суб'єктивне благополуччя; метапізнання; метакогнітивні навички; емоційно-особистісні характеристики.

Вступ. Педагогічна діяльність є достатньо вимогливою щодо особистості педагога і належить до професій із підвищеним ризиком вигорання та емоційного виснаження. При цьому на тлі активного опрацювання теми про психологічну безпеку освітнього середовища дедалі частіше увагу звертають на психологічну складову, зокрема, на питання благополуччя учасників освітнього процесу. Безумовно, кількісно більш вивченою є тема благополуччя тих, хто навчається, і багато дослідників зазначають, що психологічні особливості педагогічної діяльності за сучасних умов, зокрема, на рівні закладів вищої освіти, по суті, залишаються проблемою недостатньо розробленою. Проте складно переоцінити ту роль і той потенціал впливу, що мають викладачі в освітньому процесі. Численними дослідженнями показано, що якість освіти багато у чому залежить від компетентності викладачів, а мотивація та успішність здобувачів пов'язані із психологічними особливостями і благополуччям педагогів.

Сьогодні маємо унікальну ситуацію безперервних, ґрунтовних соціально-економічних трансформацій в Україні, які є одночасно причинами стресу та умовами

трансформації особистості. Так, починаючи із пандемії COVID-19 серйозно змінився формат освітнього процесу. Дистанційний або змішаний характер навчання супроводжується повною або частковою відсутністю на робочому місці, зміною форм контролю знань, ускладненням емоційної комунікації, що, своєю чергою, нерідко створює додаткові проблеми в процесі розв'язання рутинних завдань і може призвести до зниження навчальної мотивації та успішності здобувачів, що негативно позначиться на їхньому благополуччі. Для викладачів одними з істотних наслідків зміни формату стали утруднення комунікації, розмиття межі контакту зі здобувачами. Зважаючи на загальне підвищення рівня тривоги, останні стають більш вимогливими до швидкості зворотного зв'язку від викладача (швидкого отримання роз'яснень, обговорення труднощів, що виникли, питань атестації, добору балів та іншого), що може також стати джерелом додаткового стресу і вести до емоційного виснаження.

Теоретичне підґрунтя. Більшість дослідників сходяться на думці про те, що рівень суб'єктивного благополуччя викладачів тісно пов'язаний з їхньою професійною

активністю (Tarrasch R., Berger R., Grossman D., (2020). Від емоційного стану та рівня задоволеності викладачів залежать їхня ефективність, мотивація та здатність забезпечувати оптимальні умови навчання. Також у сучасних працях широко представлено зв'язок благополуччя із «позитивними» рисами особистості та афективною сферою (Zhang L., Chen J., Li X. et al., 2023). Показано, що благополуччя достовірно пов'язане з успішністю адаптації у роботі, із рівнем стресу, особливостями упорання з ним, емоційної регуляції та ефективності професійної діяльності викладачів (Viac C., Fraser P., 2020).

Рівень психологічного благополуччя викладачів значно різниться залежно від їхньої статі, а також описано зв'язок між благополуччям жінок і вираженістю конфлікту поєднання домашніх обов'язків із роботою у сфері освіти. До ключових негативних чинників, які, зокрема, нерідко спричиняють відхід із професії, відносять високу соціальну відповідальність, високий рівень стресу та емоційної залученості, миттєвий зворотний зв'язок, конкурентне середовище у колективі, високий рівень вимог до різних видів діяльності викладачів, а також стандартизацію показників ефективності (Richter E., Lazarides R., Richter D., 2021). Як чинники, що підтримують благополуччя, дедалі частіше трапляються навички самоорганізації, «метаресурси», такі особистісні риси, як усвідомленість, працьовитість, допитливість, енергійність, оптимізм та ін. (Ağaç M., Üzar-Özçetin Ye. S., 2022). Метаресурсом позначають усвідомлену саморегуляцію та раціональне використання індивідуальних ресурсів, що сприяють найефективнішому плануванню, організації та досягненню цілей індивідуального розвитку, самореалізації у різних сферах (Casale S., Fioravanti G., Spada M.M., 2021).

Загалом метакогнітивні навички як здатності визначати мету, планувати та аналізувати процес, а також оцінювати результат власної розумової діяльності відіграють важливу роль у превенції та корекції емоційного вигорання у педагогів. Крім того, високий рівень розвитку метакогнітивних навичок достовірно пов'язаний із формуванням конструктивного копінгу у подоланні важких життєвих ситуацій, а також подоланні дисфункціональної та залежної поведінки

(Hansmeier J., Haberkamp A., Glombiewski JA, Exner C., (2021).

Таким чином, актуальність вивчення психологічного благополуччя викладачів зумовлена необхідністю забезпечення психологічної безпеки у закладах вищої освіти. Особливо гостро ця проблема постає у контексті змін, спричинених війною в Україні, які є стрес-чинниками для усіх учасників освітнього процесу, що, своєю чергою, може негативно позначатися на якості освіти загалом (Hodes M., 2022). Наявні дослідження щодо психологічного благополуччя викладачів здебільшого сфокусовані на вивченні зв'язків із різними особистісними рисами або окремими психологічними аспектами професійної діяльності та або не враховують вплив метакогнітивних навичок і емоційної сфери, або розглядають їх суто як самостійні змінні, що не дозволяє повністю зрозуміти механізми формування та підтримання високого рівня благополуччя (Harmsen R., Helms-Lorenz M., Maulana R., van Veen K., 2018). Суб'єктивне благополуччя можна розглядати як багатогранний і багатоаспектний конструкт, що об'єднує у собі афективний компонент, оцінку та ставлення людини до власного життя та особистості (Klusmann U., Kunter M., Trautwein U., Lüdtke O., Baumert J., (2008). Спираючись на вищевикладені результати досліджень і теоретичні узагальнення, можна дійти висновку, що рівень суб'єктивного добробуту людини перебуває у складному взаємозв'язку з її особистісними характеристиками, емоційною сферою та розвитком метакогнітивних навичок, і припустити, що саме ці характеристики можна розглядати як детермінанти рівня добробуту.

Мета статті – виявити комплекс емоційно-особистісних і метакогнітивних чинників психологічного благополуччя викладачів закладів вищої освіти.

Методи дослідження – анкетування, тестування, методи математичної статистики.

Результати та обговорення. У дослідженні взяли участь 106 осіб (68% жінки) віком 20-75 років (середній вік - 45,85) - викладачі закладів вищої освіти. Працівники вищої освіти становили 67% вибірки. Стаж професійної діяльності варіювався у діапазоні 3-39 років (74% працюють в освіті понад 10 років). Опитування респондентів проведено у форматі електронного тестування. Усі респонденти дали згоду на участь у

дослідженні, були ознайомлені з його цілями та повідомлені про подальше використання та публікацію результатів.

Для уточнення соціально-психологічних характеристик респондентів і використання метакогнітивних навичок застосовувався метод анкетування. Респондентів просили вказати стать, вік, рівень освіти, посаду і стаж роботи у сфері освіти, а також оцінити за 10-бальною шкалою вираженість професійного стресу та успішність подолання його.

Психологічне тестування особистісних характеристик, особливостей емоційної сфери та метакогнітивної поведінки проведено із використанням таких методик: короткий портретний опитувальник Великої п'ятірки (Б5-10, М.Єгорова та О.Паршикова, 2016); 10 тверджень (відповіді оцінювали за 6-бальною шкалою, де 1 - зовсім не схожий на мене, а 6 - дуже схожий на мене; 5 шкал за чинниками, за кожною шкалою оцінювали суму балів за прямим та зворотнім запитаннями, мінімум - 2 бали, максимум - 12 балів; α Кронбаха $>0,5$); методика «Шкала диференціальних емоцій» (ШДЕ, адаптація А.Леонові та М.Капіці, 2003; 30 прикметників, що описують емоційні переживання, відповіді оцінювали за 5-бальною шкалою, де 1 - переживання повністю відсутнє, а 5 - переживання виражене максимальною мірою), 10 шкал за укрупненими емоціями, за кожною шкалою оцінювали суму балів, мінімум - 3 бали, максимум - 15 балів); методика діагностики суб'єктивного благополуччя особистості (Р.Шаміонов, Т.Бескова, 2018); 34 твердження (відповіді оцінювали за 5-бальною шкалою, де 1 - цілком не згоден, а 5 - цілком згоден), 5 шкал за видами благополуччя, за кожною шкалою оцінювали не суму балів, а середнє значення, мінімум - 1 бал, максимум - 5 балів; α Кронбаха $>0,75$); опитувальник метакогнітивної включеності у діяльність (Г.Шроу, Р.Деннісон, адаптація О.Карпова, 1994); 52 твердження (відповіді оцінювали за 5-бальною шкалою, де 1 - цілком не згоден, а 5 - цілком згоден), оцінювали загальну суму балів, мінімум - 52 бали, максимум - 260 балів); Шкала самооцінки метакогнітивної поведінки (Д.Ла Коста, адаптація А.Карпова, 1998); 12 стратегій (відповіді оцінювали за 5-бальною шкалою, де 1 - дуже рідко, а 5 - дуже часто), оцінювали загальну суму балів, мінімум - 12 балів, максимум - 60 балів); тест «Диференціальний тип рефлексії» (Д.Леонтьєв, О.Лаптева, О.Осін, О.Саліхова,

2009); 30 тверджень (відповіді оцінювали за 4-бальною шкалою, де 1 - ні, а 4 - так), 3 шкали за типами рефлексії, за кожною шкалою оцінювали суму балів згідно із ключем, за шкалою «Системна рефлексія» мінімум - 12 балів, максимум - 48 балів, за шкалами «Інтроекція» і «Квазірефлексія» мін. 9 балів, макс. 36 балів; α Кронбаха від 0,78 до 0,85); опитувальник «Когнітивна регуляція емоцій» Н.Гарнефскі та В.Крайг (адаптація О.Писарєвої, 2007); 36 тверджень (відповіді оцінювали за 5-бальною шкалою, де 1 - ніколи, а 5 - завжди), 9 шкал відповідно до основних способів когнітивної регуляції емоцій, за кожною шкалою оцінювали суму балів згідно із ключем, мінімум - 4 бали, максимум - 20 балів; α Кронбаха від 0,7 до 0,87). Як доповнення до зазначених методик для дослідження характеристик метапізнання було використано авторську анкету самооцінки метакогнітивної поведінки «Метакогнітивні навички у структурі навчально-професійної діяльності», яка містила 9 запитань, які дозволяють оцінити використання та усвідомленість основних форм метакогнітивної поведінки (метапланування, процесуальні навички та метакогнітивний контроль). Статистичні методи опрацювання отриманих результатів охоплювали: критерій Шапіро-Вілка, коваріаційний аналіз (ANCOVA), однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) та апостеріорний аналіз за методом Данна, t-критерій Стюдента. Статистичне опрацювання отриманих результатів здійснювали із застосуванням програмного пакета JASP Computer software (Version 0.16, 2021).

Процедуру аналізу даних було виконано у кілька етапів. На першому етапі було проаналізовано дані анкети та результати розрахунку описових статистик із метою загальної характеристики досліджуваної вибірки. Далі як попередній аналіз і з метою добору фіксованого чинника у коваріаційний аналіз за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) і post-hoc тесту Дана, а також t-критерію Стюдента оцінювали відмінності у рівні суб'єктивного благополуччя респондентів залежно від рівня форсованості метакогнітивних навичок, метакогнітивної включеності та системної рефлексії. На третьому етапі для дослідження предикторів суб'єктивного благополуччя викладачів було здійснено коваріаційний

аналіз (ANCOVA), де як чинник був рівень метакогнітивної включеності, а як коваріати - ступінь усвідомленості метакогнітивних навичок та емоційно-особистісні характеристики.

Вибір використання ANCOVA замість регресійного аналізу було зумовлено тим, що мета дослідження мала на увазі доволі велику кількість чинників, які, ймовірно, впливають на рівень благополуччя, а також тим, що у низці праць було показано значущі та доволі тісні зв'язки між емоційною сферою, особистісними рисами та метакогніціями. Крім того, метакогнітивна включеність як чинник має 5 рівнів вираженості. З огляду на це і наявність зв'язків між чинниками, регресійний аналіз міг би ускладнити інтерпретацію результатів і потребував би додаткових аналітичних кроків для контролю коваріатів. В ANCOVA було використано третій тип сум квадратів, що дозволило врахувати як взаємодію між чинником і коваріатами, так і зв'язки між коваріатами.

Більшість респондентів вважають, що стикаються із доволі великою кількістю стресових ситуацій на роботі (середнє за вибіркою - 5,30 із 10 балів) і доволі добре справляються із навантаженням (7,87 із 10 балів). При цьому самооцінка рівня вираженості професійного стресу має тенденцію до зворотної лінійної залежності із суб'єктивними уявленнями про академічну успішність. Тобто найвищі оцінки упорання із навантаженням частіше спостерігаються у респондентів, які повідомляють про невисоку вираженість професійного стресу, а чим вище викладачі оцінюють рівень професійного стресу, тим частіше в їхніх відповідях відмічаються низькі оцінки упоралося із робочим навантаженням.

Під час дослідження основних показників психологічного благополуччя (табл. 1) найвищі результати виявлено за шкалою соціально-нормативного благополуччя (середнє значення - 4,11 бала).

Таблиця 1

Результати дослідження показників суб'єктивного благополуччя викладачів (N=106)

	Середнє значення	Стандартне відхилення	Критерій Шапіро-Уилка	Рівень значущості (p-value of Shapiro-Wilk)
Емоційне благополуччя	3,76	0,63	0,98	0,059
Екзистенційно-діяльнісне благополуччя	3,68	0,60	0,98	0,229
Его-благополуччя	3,62	0,64	0,98	0,056
Гедоністичне благополуччя	3,43	0,76	0,98	0,142
Соціально-нормативне благополуччя	4,11	0,51	0,95	< 0,001
Суб'єктивне благополуччя	3,72	0,55	0,98	0,074

Отримане значення відповідає високому рівню цієї шкали, що свідчить про високі оцінки відповідності їхнього життя соціальним нормам і моральним цінностям. Найнижчі показники виявлено за шкалою гедоністичного благополуччя (3,43), проте ці значення потрапляють у нормативний діапазон вираженості компонентів благополуччя, як і емпіричні середні за шкалами емоційного благополуччя (3,76), его-благополуччя (3,62) та екзистенційно-діяльнісного благополуччя (3,68). Інтегральний показник суб'єктивного благополуччя так само перебуває на середньому рівні, що загалом позитивно характеризує вибірку.

Перевірка на нормальність розподілу за критерієм Шапіро-Уилка засвідчила, що за вибіркою загалом розподіл значень за більшістю показників суб'єктивного благополуччя відповідає нормальному розподілу. Подібна картина зафіксована за

укрупненими характеристиками метапізнання (метакогнітивна включеність і рівень сформованості метакогнітивних навичок), а за більшістю показників емоційної сфери розподіл у вибірці відрізняється від нормального (Shapiro-Wilk $p < 0,05$). Однак при цьому екстремально високих або екстремально низьких значень у вибірці не встановлено. Усі середні значення входять у діапазон нормативних за методиками. Тому далі при аналізі відмінностей буде використано параметричні методи.

З метою перевірки припущення про те, що метакогнітивні компоненти діяльності викладачів здатні бути підтримувальним чинником щодо суб'єктивного добробуту викладачів, було проведено порівняльний аналіз рівня добробуту у підгрупах викладачів із різними рівнями сформованості метакогнітивних навичок, метакогнітивної включеності та системної рефлексії. Отримані

результати свідчать про те, що найвищий рівень суб'єктивного благополуччя у вибірці викладачів виявляється за високих рівнів сформованості метакогнітивних навичок, метакогнітивної включеності та системної рефлексії. Групи порівняння розподілилися таким чином. За рівнем сформованості метакогнітивних навичок: група 2 (знижений рівень) - 2 особи, жінки; група 3 (середній рівень) - 18 осіб, із них 50% - жінки; група 3 (підвищений рівень) - 59 осіб, із них 72% - жінки; група 5 (високий рівень) - 27 осіб, із них 85% - жінки. Низького рівня у вибірці не виявлено. За рівнем системної рефлексії: група 2 (середній рівень) - 25 осіб, з них 64% - жінки; група 3 (високий рівень) - 81 особа, з них 75% - жінки. Низького рівня у вибірці не виявлено. За рівнем метакогнітивної включеності: група 4 (підвищений рівень) - 50 осіб, із них 66% - жінки; група 5 (високий рівень) - 56 осіб, із них 78% - жінки. Низького, зниженого і середнього рівнів у вибірці не виявлено.

З огляду на нерівномірність розподілу респондентів за групами за рівнем сформованості метакогнітивних навичок і результати перевірки на нормальність розподілу (Shapiro-Wilk $p=0,149$), було

вирішено здійснити однофакторний дисперсійний аналіз, не виключаючи нечисленні групи, але із використанням апостеріорного аналізу за методом Данна (тест попарного порівняння). Значущі відмінності зафіксовано лише при порівнянні високого рівня з іншими групами (ANOVA і post-hoc тест Данна, $p<0,001$). За рівнем системної рефлексії значущих відмінностей не встановлено (t-критерій Стьюдента за $p=0,338$). Достовірні відмінності відзначено залежно від рівня метакогнітивної включеності (t-критерій Стьюдента за $p<0,001$). З огляду на те, що ці відмінності свідчать про різницю у рівні благополуччя між людьми із високим і підвищеним рівнем метакогнітивної включеності, можна припустити, що саме цей показник найбільш вдало дискримінує вибірку саме як основний чинник.

Для дослідження предикторів суб'єктивного благополуччя викладачів було використано коваріаційний аналіз (ANCOVA), де як чинник став рівень метакогнітивної включеності, а як коваріати - ступінь усвідомленості метакогнітивних навичок та емоційно-особистісні характеристики (табл. 2).

Таблиця 2

Результати коваріаційного аналізу ANCOVA чинників суб'єктивного благополуччя викладачів

	Сумма квадратів	Середній квадрат	Ета- квадрат (η^2)	F	p
Рівень метакогнітивної включеності	0,09	0,09	0,01	0,69	0,410
Екстраверсія	0,02	0,02	<0,01	0,14	0,709
Доброчинність	0,09	0,08	<0,01	0,66	0,420
Усвідомленість	0,58	0,58	0,03	4,71	0,033
Невротизм	0,10	0,01	0,01	0,80	0,375
Відкритість досвіду	0,37	0,37	0,02	3,01	0,086
Індекс позитивних емоцій	2,11	2,11	0,12	17,05	<,001
Індекс тривожно-депресивних емоцій	0,47	0,47	0,08	3,80	0,055
Індекс гострих негативних емоцій	1,50	1,50	0,03	12,17	<,001
Зниження рефлексії над когнітивними операціями	0,01	0,01	<0,01	0,07	0,788
Ступінь усвідомленості використання метакогнітивних навичок	0,64	0,64	0,04	5,15	0,026
Самозвинувачення	0,03	0,03	<0,01	0,20	0,656
Прийняття	0,78	0,78	0,04	6,32	0,014
Зосередження	0,05	0,05	<0,01	0,41	0,524
Позитивне перефокусування	0,03	0,03	<0,01	0,25	0,620
Перефокусування на планування	0,01	0,01	<0,01	0,07	0,794
Позитивний перегляд	0,52	0,52	0,03	4,17	0,044
Приміщення в перспективу	0,002	0,002	<0,01	0,02	0,888
Катастрофізація	0,003	0,003	<0,01	0,03	0,868
Звинувачення	0,31	0,31	0,02	2,54	0,115
Залишки (residuals)	10,49	0,12			
F-statistic: 4,17, df2=105,00; p-value: 0,044 (III тип суми квадратів)					

Показано, що значущий ефект чинять показник свідомості ($F=4,71$ за $p<0,033$), індекс позитивних емоцій ($F=17,05$ за $p<0,001$), індекс гострих негативних емоцій ($F=12,17$ за $p<0,001$), ступінь усвідомленості використання метакогнітивних навичок ($F=5,15$ за $p<0,026$), стратегії прийняття ($F=6,32$ за $p=0,014$) і позитивного перегляду ($F=4,17$ за $p<0,044$). Також відзначаються тенденції до значущості ефекту за відкритістю досвіду ($F=3,01$ при $p=0,086$) та індексом тривожно-депресивних емоцій ($F=3,80$ при $p=0,055$). Слід зазначити, що величина ефекту в цьому разі відповідає малому ефекту для усіх значущих ефектів, за винятком індексу позитивних емоцій (середній ефект, $\eta^2=0,12$).

Під час аналізу характеру впливу особистісних характеристик, особливостей емоційної сфери та усвідомленості використання метакогнітивних навичок встановлено, що вищі показники суб'єктивного добробуту відмічено у викладачів із високим рівнем свідомості, індексом позитивних емоцій і низькими значеннями індексу гострих негативних емоцій. Також було показано зв'язок рівня благополуччя із такими стратегіями подолання емоцій, як прийняття і позитивний перегляд.

Описані результати дослідження демонструють високу значущість особистісних характеристик, емоційного стану та метакогнітивних навичок у підтримці високого рівня суб'єктивного благополуччя викладачів. Як було зазначено раніше, численними дослідженнями підтверджено зв'язок і підтримувальний вплив позитивних особистісних рис на рівень благополуччя та успішність професійної діяльності. У цій частині отриманий результат щодо позитивного ефекту свідомості, а також виявлена тенденція за показником відкритості до досвіду не суперечать даним сучасних досліджень, отриманих на вибірках не лише викладачів і здобувачів, а також представників інших сфер діяльності. Однак не виявлено достатнього очікуваного достовірного ефекту екстраверсії та нейротизму на рівень благополуччя. Цей факт можна пояснити особливостями побудови самої моделі у коваріаційному аналізі, оскільки цей тип аналізу дозволяє не просто врахувати вплив

залежної перемінної на залежну, а й виміряти унікальний внесок кожної перемінної після поправки на вплив кореляції між перемінними-чинниками усіх перемінних у моделі. Такий спосіб, хоча він і не виключає можливості кореляції між коваріатом і залежною перемінною, можна вважати найточнішим і найнеобхіднішим, зважаючи на те, що особистісні характеристики та характеристики емоційної сфери також часто корелюють одна з одною.

У попередніх дослідженнях як на теоретичному рівні, так і емпірично на вибірках педагогів доволі докладно висвітлено зв'язок суб'єктивного благополуччя з емоціями, зокрема з емоційним і професійним вигоранням. Щодо емоційної регуляції та позитивного ефекту позитивних і негативного - гострих негативних емоцій, а також тенденції, виявленої за індексом тривожно-депресивних емоцій, отримані результати також не суперечать літературним даним. І хоча суб'єктивна оцінка пережитих емоцій, безумовно, не дорівнює конструкту благополуччя, але, імовірно, може вважатися одним із найзначиміших чинників, тому що водночас є і джерелом інформації для суб'єкта про його стан під час оцінювання рівня благополуччя.

Представлена модель, імовірно, є специфічною для вибірки викладачів, оскільки відрізняється від тієї, що була отримана на студентській вибірці. Незважаючи на очевидну схожість щонайменше у спрямованості ефектів, можна виокремити, що для викладачів набуває окремої значущості ступінь усвідомленості використання метакогнітивних навичок. Цей результат цілком очікуваний з огляду на те, що як рівень сформованості, так і усвідомленість метакогнітивних навичок можуть бути пов'язані із віком респондентів (середній вік викладачів у вибірці вищий на 20 років). Крім того, ці відмінності можуть бути зумовлені особливостями професійної діяльності та іншими чинниками, наприклад такими, як стаж роботи.

Таким чином, описані результати загалом узгоджуються із наявними концепціями благополуччя і даними емпіричних досліджень, отриманих на різних вибірках. Власна цінність і наукова новизна отриманого результату полягають у тому, що

отримані дані дозволяють зрозуміти, як саме метакогнітивний компонент вбудовується у вже відому структуру особистісних чинників і які зі стратегій когнітивної регуляції емоцій найефективніше сприятимуть суб'єктивному благополуччю викладачів.

Висновки. У статті представлено результати роботи, спрямованої на комплексне вивчення метакогнітивних та емоційно-особистісних чинників психологічного благополуччя викладачів закладів вищої освіти. Метою дослідження було виявлення особистісних рис, особливостей емоційної сфери та регуляції емоцій, а також особливостей метакогніцій, які здатні впливати на рівень благополуччя викладачів в умовах воєнного часу. Показано, що чим вищим є рівень метакогнітивної включеності, тим вищим буде рівень суб'єктивного благополуччя. Встановлено зв'язок між рівнем суб'єктивного благополуччя, високим індексом позитивних емоцій, високими показниками свідомості та усвідомленості використання метакогнітивних навичок, стратегії прийняття та позитивного перегляду, а також низькими значеннями індексу гострих негативних емоцій. Описані результати можуть допомогти у вирішенні завдань профілактики та корекції симптомів професійного вигорання викладачів коледжу.

Результати проведеного дослідження може бути використано у розв'язанні завдань профілактики вигорання, підвищення благополуччя та підтримки професійного розвитку викладачів закладів освіти. Підвищення усвідомленості використання метакогнітивних навичок і формування конструктивних стратегій когнітивної регуляції емоцій сприятимуть підтримці суб'єктивної задоволеності за мінливих суспільно-політичних та економічних умов.

Результати проведеного дослідження може бути використано у розв'язанні завдань профілактики вигорання, підвищення благополуччя та підтримки професійного розвитку викладачів закладів вищої освіти. Підвищення усвідомленості використання метакогнітивних навичок і формування конструктивних стратегій когнітивної регуляції емоцій сприятимуть підтримці суб'єктивної задоволеності за мінливих суспільно-політичних та економічних умов. Водночас варто зазначити суттєве обмеження цієї роботи - у межах цієї роботи не враховували показників задоволеності працею, вигорання, а також не проведено порівняльного аналізу за статтю, віком і стажем професійної діяльності. Врахування та аналіз цих чинників становлять перспективу подальшого розроблення зазначеної теми.

Список використаних джерел

1. Ağaç M., Üzar-Özçetin Ye. S. (2022). Psychological Resilience, Metacognitions, and Fear of Recurrence Among Cancer Survivors and Family Caregivers. *Cancer Nursing*, 2, 45, 454-462. DOI:10.1097/NCC.0000000000000973
2. Casale S., Fioravanti G., Spada M.M. (2021). Modelling the contribution of metacognitions and expectancies to problematic smartphone use. *Journal of Behavioral Addictions*, 3, 10, 788-798. DOI:10.1556/2006.2021.00066
3. Hansmeier J, Haberkamp A, Glombiewski JA, Exner C. (2021). Metacognitive Change During Exposure and Metacognitive Therapy in Obsessive-Compulsive Disorder. *Front Psychiatry*, Sep 3;12:722782. doi: 10.3389/fpsyt.2021.722782. PMID: 34539468; PMCID: PMC8446266.
4. Harmsen R., Helms-Lorenz M., Maulana R., van Veen K. (2018). The relationship between beginning teachers' stress causes, stress responses, teaching behaviour and attrition. *Teachers and Teaching*, 6, 24, 626-643. DOI:10.1080/13540602.2018.1465404
5. Hodes M. (2022). Thinking about young refugees' mental health following the Russian invasion of Ukraine in 2022. *Clin. Child Psychol. Psychiatry*, 28, 3-14. doi: 10.1177/13591045221125639
6. Klusmann U., Kunter M., Trautwein U., Lüdtke O., Baumert J. (2008). Teachers' occupational well-being and quality of instruction: The important role of self-regulatory patterns. *Journal of Educational Psychology*, 3, 100, 702-715. DOI:10.1037/0022-0663.100.3.702
7. Richter E., Lazarides R., Richter D. (2021). Four reasons for becoming a teacher educator: A large-scale study on teacher educators' motives and well-being. *Teaching and Teacher Education*, 102. DOI:10.1016/j.tate.2021.103322
8. Tarrasch R., Berger R., Grossman D. (2020). Mindfulness and compassion as key factors in improving teacher's well-being. *Mindfulness*, 4, 11, 1049-1061. DOI:10.1007/s12671-020-01304-x

9. Viac C., Fraser P. (2020). "Teachers' well-being: A framework for data collection and analysis", *OECD Education Working Papers*. OECD Publishing, 213. DOI:10.1787/c36fc9d3-en
10. Zhang L., Chen J., Li X. et al. (2023). A Scope Review of the Teacher Well-being Research Between 1968 and 2021. *Asia-Pacific Edu Research*. DOI:10.1007/s40299-023-00717-1

Summary

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF SUBJECTIVE WELL-BEING OF UNIVERSITY
TEACHERS IN WARTIME CONDITIONS

Kobets O. Doctor of Psychological Sciences,
Full Professor, Professor of the Department of Psychology,
Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University
Moroz L. Doctor of Psychological Sciences, Full Professor,
Professor of Psychology Department,
Pavlo Tychyna, Uman State Pedagogical University

Introduction. Teaching is quite demanding on the teacher's personality and is one of the professions with an increased risk of burnout and emotional exhaustion. At the same time, against the backdrop of active study of the topic of psychological safety of the educational environment, attention is increasingly being paid to the psychological component, in particular, to the well-being of participants in the educational process.

The purpose is to identify a set of emotional, personal and metacognitive factors of psychological well-being of higher education teachers.

Methods: - questionnaires, testing, methods of mathematical statistics.

Originality. The highest level of subjective well-being in the sample of teachers is manifested at high levels of metacognitive skills, metacognitive engagement and systemic reflection. The analysis of the results of the covariance analysis, taking into account the interaction of variables, allows us to conclude that the level of subjective well-being of teachers is significantly higher with a high level of the index of positive emotions. Also, a higher degree of responsibility and organisation (consciousness) and the degree of awareness of metacognitive skills, the prevalence of positive emotions and the ability to interact with one's own emotions in a constructive way, to find something to be grateful for in a difficult situation and to use it for development (acceptance and positive revision) have a significant effect. A high index of acute negative emotions has a destructive potential. The highest level of subjective well-being in the sample of teachers is manifested at high levels of metacognitive skills, metacognitive engagement and systemic reflection. The analysis of the results of the covariance analysis, taking into account the interaction of variables, allows us to conclude that the level of subjective well-being of teachers is significantly higher with a high level of the index of positive emotions. Also, a higher degree of responsibility and organisation (consciousness) and the degree of awareness of metacognitive skills, the prevalence of positive emotions and the ability to interact with one's own emotions in a constructive way, to find something to be grateful for in a difficult situation and to use it for development (acceptance and positive revision) have a significant effect. A high index of acute negative emotions has a destructive potential.

Conclusion. The research confirms the original hypothesis and shows that personality traits, emotional sphere parameters and metacognition can be considered as factors of well-being.

Keywords: university teacher; psychological well-being; subjective well-being; metacognition; metacognitive skills; emotional and personal characteristics.

Концептуалізація – Кобець О. В.

Методика – Мороз Л. 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: 10.04.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 21.06.25.

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

ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РІЗНИМ БОЙОВИМ ДОСВІДОМ

Кокун О. М. доктор психологічних наук, професор,
дійсний член НАПН України, заступник директора
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН
України з науково-інноваційної роботи;
головний науковий співробітник НДЦ ГП ЗС України
<https://orcid.org/0000-0003-1793-8540>

Лозінська Н. С. кандидат психологічних наук,
старший дослідник, провідний науковий
співробітник науково-дослідного відділу
воєнно-психологічних досліджень НДЦ ГП ЗС України
<https://orcid.org/0000-0002-8784-8279>

Пішко І. О. провідний науковий співробітник
науково-дослідного відділу воєнно-психологічних
досліджень НДЦ ГП ЗС України
<https://orcid.org/0000-0001-9246-2277>

Олійник В. О. начальник науково-дослідного відділу
воєнно-психологічних досліджень НДЦ ГП ЗС України
<https://orcid.org/0000-0001-6891-0906>

У статті викладено результати дослідження особливостей посттравматичного зростання в умовах війни різних груп військовослужбовців з досвідом участі в бойових діях, які: перебувають у складі бойових підрозділів військових частин; звільнені з полону (примусової ізоляції); проходять реабілітацію. Отримані результати дозволили визначити чинники, що сприяють або перешкоджають посттравматичному зростанню, які варто враховувати під час розробки програм психологічної підтримки, відновлення та реабілітації воїнів, зміцнення їхньої резильєнтності.

Ключові слова: бойовий досвід; військовослужбовці; травматизація; посттравматичне зростання; реабілітація; резильєнтність.

Вступ. Нині більше одного мільйона наших співгромадян забезпечують захист України у складі різних військових формувань. Без перебільшення можна сказати, що нинішня російська збройна агресія за своїми масштабами, кількістю учасників, гібридним перебігом, появою нових форм і методів у веденні бойових дій та в інших сферах протиборства (економічній, кібернетичній, інформаційній тощо), завданими збитками, різновекторністю травмівних впливів на психіку військових і цивільних осіб, є найбільшим таким збройним протистоянням на теренах Європи, а можливо, і світу, після Другої світової війни. Вивчення психологічних наслідків впливу пов'язаних з війною травмівних подій не втрачає своєї актуальності через зростаючу кількість стресорів, що виявляються практично в усіх сферах життя. Неможливо знайти людину, яка не пережила б під час війни ту чи іншу травмівну ситуацію. Особливо це стосується

особового складу ЗС України, залученого до виконання бойових завдань.

Водночас, попри всі труднощі і складні життєві ситуації, значна частина військовослужбовців демонструє здатність до позитивних змін, які виявляються у чіткішому сприйнятті нових можливостей, у покращенні ставлення до інших людей, у підвищенні життєвих сил, у духовному переродженні, в усвідомленій установці на сприятливе майбутнє, що відбуваються в особистості після травмівного досвіду.

Метою даного дослідження є вивчення особливостей позитивних психологічних змін у військовослужбовців внаслідок набутого ними досвіду в умовах війни.

Теоретичне підґрунтя. Позитивний аспект наслідків травмівного стресу отримав назву посттравматичного зростання (ПТЗ) (posttraumatic growth, PTG). Основні його принципи були сформульовані Tedeschi і Calhoun (1995). У межах своєї концепції вони визначають посттравматичне зростання (розвиток) як позитивні психологічні зміни,

що переживаються в результаті подолання надзвичайних життєвих обставин (Tedeschi, & Calhoun, 2004). Подальші дослідження в цьому напрямку описано в роботах як зарубіжних (Blight, & Norris, 2018; Pietrzak et al., 2010; Zoellner, & Maercker, 2006 та ін.), так і українських (Климчук, 2021; Лазос, 2016; Титаренко, 2020 та ін.) дослідників.

Феномен ПТЗ стає особливо важливим в умовах затяжних військових конфліктів, коли збереження психічного здоров'я військовослужбовців є ключовим завданням для армії та суспільства в цілому. Цей аспект особистісного зростання внаслідок пережитих травматичних подій розкрито в роботах Кокуна та ін. (2023), Осьодла і Зубовського (2021) та ін.

Незважаючи на збільшення кількості теоретико-емпіричних розробок з питання ПТЗ особистості, ці наукові пошуки все ще зберігають фрагментарний характер.

Методи дослідження. Дослідження проводилось з використанням основної дослідницької методики – Опитувальника посттравматичного зростання – розширеного (PTGI-X) і додаткових психодіагностичних методик: Опитувальника для скринінгу посттравматичного стресового розладу Н. Бреслау та ін.; Гіссенського опитувальника соматичних скарг; Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10; Шкали самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема; Короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ. Також було використано авторський опитувальник, спрямований на отримання інформації щодо інших важливих для дослідження характеристик досліджуваних.

Математико-статистична обробка кількісних результатів здійснювалась за допомогою методів описової статистики (M, SD, %), t-критерію Ст'юдента для незалежних вибірок, коефіцієнта кореляції r Пірсона, та перевірки на нормальність розподілу отриманих даних за асиметрією (Skewness) та ексцесом (Kurtosis). Оскільки за останніми двома статистичними індикаторами переважна більшість діагностичних показників мала розподіл близький до нормального, було використано параметричні статистичні методи.

Результати і обговорення. Психологічне дослідження, спрямоване на визначення особливостей ПТЗ військовослужбовців з різним досвідом в

умовах війни було проведено на трьох вибірках:

I. *Військовослужбовці бойових підрозділів з досвідом участі в бойових діях.* До першої вибірки увійшли 149 військовослужбовців бойових підрозділів військових частин Збройних Сил України з досвідом участі в бойових діях, які на момент дослідження перебували на етапі відновлення боєздатності. Усі учасники – чоловіки віком 22–59 років ($M = 36.9$, $SD = 8.4$) з досвідом участі в бойових діях під час російсько-української війни від 1 до 11 місяців ($M = 3.4$, $SD = 0.64$), в тому числі 83 (58%) мали попередній бойовий досвід на сході України у 2014–2021 роках. Зі 149 військовослужбовців 118 – солдати (79,2%), 25 – сержанти (16,8%), 6 – офіцери (4,0%). Дослідження проводилося в пунктах постійної дислокації військових частин.

II. *Військовослужбовці, звільнені з полону (примусової ізоляції).* Другу вибірку склали 217 колишніх військовополонених – 209 чоловіків (96,3%) і 8 жінок (3,7%), віком 19–64 роки ($M = 33.8$, $SD = 10.1$), які потрапили в полон (примусову ізоляцію) після початку широкомасштабної агресії росії проти України 24 лютого 2022 року. Термін полону (примусової ізоляції) склав від 24 до 411 днів ($M = 220.6$, $SD = 127.3$). Серед військовополонених: 167 – солдати (76,9%), 34 – сержанти (15,7%), 16 – старшини (7,4%).

За результатами опитування найбільш поширеними видами травматичного впливу, що вони зазнали, були: побиття – 83%; погрози/залякування – 83%; психологічний тиск – 81%; образи – 80%; приниження людської гідності – 76%; зменшення обсягу їжі – 53%; підстригання наголо – 47%; тортури – 42%; цькування собаками – 35%; ненадання медичної допомоги – 21%. Водночас 71,2% назвали від п'яти до дванадцяти видів травматичного впливу, якого вони зазнали під час перебування в полоні (примусовій ізоляції). Дослідження проводилося впродовж другого–третього тижня після звільнення з полону (примусової ізоляції) в медичному центрі, де з колишніми військовополоненими проводилися заходи реінтеграції.

III. *Військовослужбовці, які проходили медико-психологічну реабілітацію.* До третьої вибірки увійшов 31 військовослужбовець віком від 20 до 54 років ($M = 34.3$, $SD = 8.5$), з них – 29 (93,6%) чоловіків та 2 (6,4%) жінки, які отримали поранення (травми) під час

бойових дій та перебували на лікуванні в реабілітаційному центрі. Ця група складалася з 19 солдатів (61,3%), 9 сержантів (29%), 3 офіцерів (9,7%).

Результати, отримані за Опитувальником посттравматичного зростання – розширеним (PTGI-X) за участі всіх вибірок подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати за Опитувальником посттравматичного зростання – розширеним (PTGI-X)

Показники	Вибірки						<i>p</i> <
	Перша		Друга		Третя		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
Загальний показник зростання	59,79	30,11	77,65	27,80	61,93	28,86	,001 ¹⁻² ,01 ₂₋₃
Стосунки з оточуючими	11,29	6,66	13,98	6,40	11,27	6,61	,001 ¹⁻² ,05 ₂₋₃
Нові можливості	11,22	5,94	15,62	5,91	13,23	6,11	,001 ¹⁻² ,05 ₂₋₃
Особистісне зміцнення	11,96	6,59	15,42	6,23	11,10	6,49	,001 ¹⁻² ,01 ₂₋₃
Духовні та екзистенційні зміни	12,30	6,94	16,58	6,10	13,53	6,85	,001 ¹⁻² ,01 ₂₋₃
Поцінування життя	13,42	5,99	16,51	5,76	12,80	6,51	,001 ¹⁻² ,01 ₂₋₃

Примітка: вибірки: перша – військовослужбовці бойових підрозділів ($n = 149$); друга – військовослужбовці, звільнені з полону ($n = 217$); третя – військовослужбовці, які проходили реабілітацію ($n = 31$).

Отже, отримані результати дозволили визначити рівень посттравматичних змін, що відбулися в житті військовослужбовців внаслідок їх участі в бойових діях із захисту територіальної цілісності України. Загальний показник ПТЗ виявився найвищим серед звільнених з полону ($M = 77.65$, $SD = 27.80$), що суттєво перевищує показники, як серед військовослужбовців бойових підрозділів ($M = 59.79$, $SD = 30.11$), так і серед військовослужбовців, які проходили реабілітацію ($M = 61.93$, $SD = 28.86$). Цей результат свідчить про те, що пережитий досвід полону (примусової ізоляції), хоч і супроводжується важкими психічними травмами, може сприяти значному особистісному зростанню. Статистичний аналіз підтверджує суттєві відмінності між цими групами ($p < .001$ для порівняння 1–2 груп і $p < .012$ для порівняння 2–3 груп).

Стосунки з оточуючими також мають вищі показники серед звільнених з полону ($M = 13.98$, $SD = 6.40$) у порівнянні з військовослужбовцями бойових підрозділів ($M = 11.29$, $SD = 6.66$) та військовослужбовцями, які проходили реабілітацію ($M = 11.27$, $SD = 6.61$), що вказує на те, що цей досвід сприяв переоцінці та зміні підходу до взаємин з іншими людьми. Нові можливості та особистісне зміцнення теж відзначаються найвищими серед звільнених з полону ($M = 15.62$, $SD = 5.91$ та

$M = 15.42$, $SD = 6.23$ відповідно). Це може свідчити про те, що колишні військовополонені, попри всі труднощі, здатні знаходити нові можливості та зміцнювати свої особистісні ресурси, на відміну від інших груп, де ці показники були нижчими.

Духовні та екзистенційні зміни виявилися значно виразнішими серед звільнених з полону ($M = 16.58$, $SD = 6.10$), що може свідчити про глибоку переоцінку цінностей та світоглядних установок під впливом пережитих травматичних подій. Поцінування життя також є значно вищим у цієї групи військовослужбовців ($M = 16.51$, $SD = 5.76$) у порівнянні з іншими вибірками, що підкреслює важливість цих переживань для формування більш глибокої оцінки життя.

Загалом, отримані результати підтверджують, що звільнені з полону військовослужбовці демонструють більш виражені показники ПТЗ в усіх вимірюваних аспектах у порівнянні з іншими групами, що може бути зумовлено більш екстремальним досвідом, отриманим під час полону (примусової ізоляції).

Аналіз кореляційних зв'язків показників ПТЗ з показниками додаткових методик дозволив отримати детальніше розуміння того, як різні аспекти психічного та фізичного здоров'я військовослужбовців впливають на процес їх ПТЗ з урахуванням набутого ними досвіду в умовах війни (таблиці 2–4).

Взаємозв'язки показників ПТЗ з психодіагностичними показниками додаткових методик у військовослужбовців бойових підрозділів (n = 149)

Психодіагностичні показники	Показники посттравматичного зростання					
	Загальний показник зростання	Стосунки з оточуючими	Нові можливості	Особистіс не зміцнення	Духовні та екзистенційні зміни	Поцінування життя
Кількість симптомів ПТСР	-,12	-,15	-,09	-,15	-,05	-,12
Виснаження	,07	,03	,05	,02	,12	,07
Шлункові скарги	,11	,06	,10	,10	,17*	,09
Болі в різних частинах тіла	-,03	-,05	-,07	-,05	,06	-,02
Серцеві скарги	,12	,10	,09	,09	,20*	,11
Загальна кількість соматичних скарг	,06	,03	,03	,03	,15	,06
Резильєнтність	,18*	,20*	,21*	,27**	,10	,13
Самоефективність	,16*	,21*	,19*	,24**	,10	,11
Екстраверсія	-,11	-,09	-,09	-,10	-,05	-,10
Дружелюбність	-,01	-,01	-,06	-,01	,01	-,02
Добросовісність	,00	,01	,06	,03	-,02	-,03
Емоційна стабільність	,02	,02	-,06	,06	,06	,03
Відкритість новому досвіду	,13	,13	,16	,21*	,08	,12

Примітка: * $p < .05$; ** $p < .01$.

У військовослужбовців бойових підрозділів найсильніші позитивні кореляції були виявлені між ПТЗ та резильєнтністю ($r = 0.18-0.27$) і самоефективністю ($r = 0.16-0.24$). Це вказує на те, що військовослужбовці, які мають високу здатність до адаптації та впевненість у власних силах, демонструють дещо вищу схильність до ПТЗ.

Значущі позитивні кореляції показника духовних та екзистенційних змін ПТЗ з

показниками таких фізичних симптомів, як шлункові та серцеві скарги ($r = 0.17$; $r = 0.20$), можуть свідчити про те, що фізичний дискомфорт певною мірою може бути асоційований із загальним рівнем стресу, що впливає на процес ПТЗ. Наявність серцево-судинних захворювань, серцевих скарг часто є сильним стресом і може бути травматичним (Magid et al., 2019).

Таблиця 3

Взаємозв'язки показників ПТЗ з психодіагностичними показниками додаткових методик у військовослужбовців, звільнених з полону (n = 217)

Психодіагностичні показники	Показники посттравматичного зростання					
	Загальний показник зростання	Стосунки з оточуючими	Нові можливості	Особистіс не зміцнення	Духовні та екзистенційні зміни	Поцінування життя
Кількість симптомів ПТСР	-,02	-,04	,04	-,10	,01	-,03
Виснаження	,07	,02	,06	,01	,12	,08
Шлункові скарги	,05	,03	,03	,02	,06	,01
Болі в різних частинах тіла	,06	,06	,05	,04	,09	,07
Серцеві скарги	-,04	,00	-,09	-,07	,05	-,03
Загальна кількість соматичних скарг	,05	,03	,03	,01	,10	,05
Резильєнтність	,28**	,20**	,20**	,46**	,23**	,25**
Самоефективність	,28**	,21**	,22**	,43**	,25**	,22**
Екстраверсія	,03	,09	,00	,07	-,05	,04
Дружелюбність	,17*	,12	,15*	,14*	,20**	,22**
Добросовісність	,13	,12	,06	,12	,18*	,16*
Емоційна стабільність	-,03	-,08	-,03	,10	-,06	-,03
Відкритість новому досвіду	,05	,01	,03	,14*	-,01	,06

Примітка: * $p < .05$; ** $p < .01$.

У звільнених з полону (примусової ізоляції) військовослужбовців найсильніші позитивні кореляції були виявлені між ПТЗ та резильєнтністю ($r = 0.20-0.46$) і самоефективністю ($r = 0.21-0.43$). Це свідчить про те, що навіть після важких травмівних подій, таких як перебування у полоні (примусова ізоляція), ці особистісні характеристики залишаються важливими факторами для досягнення ПТЗ.

Кореляції між ПТЗ та кількістю симптомів ПТСР не виявили суттєвих зв'язків, що може свідчити про те, що навіть

за наявності ПТСР, звільнені з полону військовослужбовці можуть досягти посттравматичного зростання, особливо якщо вони мають високу резильєнтність і самоефективність.

Позитивні достовірні кореляції показників ПТЗ з такими особистісними рисами, як дружелюбність та добросовісність ($r = 0.14-0.22$), можуть вказувати на те, що ці особистісні характеристики певною мірою сприяють ПТЗ, особливо в контексті відновлення стосунків з оточуючими після полону.

Таблиця 4

Взаємозв'язки показників ПТЗ з психодіагностичними показниками додаткових методик у військовослужбовців, які проходили реабілітацію (n = 31)

Психодіагностичні показники	Показники посттравматичного зростання					
	Загальний показник зростання	Стосунки з оточуючими	Нові можливо сті	Особистіс не зміцнення	Духовні та екзистенційні зміни	Поцінування життя
Кількість симптомів ПТСР	-,53**	-,59**	-,32	-,47**	-,47**	-,50**
Виснаження	-,27	-,31	-,27	-,26	-,13	-,25
Шлункові скарги	,01	-,08	-,04	-,12	,13	,14
Болі в різних частинах тіла	,13	,12	,11	-,03	,21	,16
Серцеві скарги	,00	-,01	-,06	-,23	,17	,11
Загальна кількість соматичних скарг	-,06	-,09	-,09	-,19	,09	,03
Резильєнтність	,60**	,35	,64**	,61**	,50**	,57**
Самоефективність	,54**	,30	,58**	,68**	,39*	,45*
Екстраверсія	,08	,11	,09	-,05	,08	,10
Дружелюбність	,34	,24	,35	,19	,28	,45*
Добросовісність	,30	,28	,35	,33	,21	,16
Емоційна стабільність	,46**	,25	,51**	,54**	,33	,44*
Відкритість новому досвіду	,44*	,29	,51**	,38*	,40*	,38*

Примітка: * $p < .05$; ** $p < .01$.

У групі військовослужбовців, які проходили реабілітацію, резильєнтність виявилася найважливішим та дуже потужним фактором ПТЗ ($r = 0.50-0.64$). Ці показники є найвищими серед усіх досліджуваних вибірок, що свідчить про надзвичайно важливу роль резильєнтності для військовослужбовців, які отримали фізичні та психічні травми.

Також наявні досить виражені кореляції показників ПТЗ з самоефективністю ($r = 0.39-0.68$), емоційною стабільністю ($r = 0.44-0.54$) та відкритістю новому досвіду ($r = 0.38-0.51$), що підкреслює їхню роль у сприянні ПТЗ в умовах реабілітації після фізичної і психічної травматизації.

Найбільш виражені негативні кореляції між ПТСР та ПТЗ також спостерігаються саме в групі військовослужбовців, які проходили реабілітацію ($r = -0.47 - -0.59$). Це свідчить про те, що реабілітанти з менш

вираженими симптомами ПТСР мають більший потенціал для особистісного зростання після травми.

Здійснений аналіз кореляційних зв'язків між показниками ПТЗ та іншими психодіагностичними показниками в трьох досліджуваних вибірках військовослужбовців дозволяє виявити низку важливих відмінностей і спільних рис.

У військовослужбовців бойових підрозділів резильєнтність і самоефективність мають помірні позитивні кореляції з ПТЗ. Це свідчить про те, що навіть у стресових умовах військової служби ці особистісні характеристики допомагають підтримувати рівень зростання після травми. Кореляції з фізичними симптомами, такими як шлункові та серцеві скарги, є позитивними, але менш вираженими, що вказує на можливий зв'язок між загальним

рівнем стресу та позитивними психологічними змінами.

У групі звільнених з полону (примусової ізоляції) військовослужбовців резильєнтність і самоефективність виявляють більш тісні, порівняно з першою вибіркою, позитивні кореляції з ПТЗ. Це підкреслює важливість цих характеристик для особистісного відновлення після важких травмливих подій, таких, як полон. Кореляції з показниками ПТСР не виявляють суттєвих зв'язків, що може свідчити про те, що навіть за наявності симптомів ПТСР ці військовослужбовці здатні досягти ПТЗ за умови наявності високої резильєнтності й самоефективності.

Резильєнтність виявилася найсильнішим фактором ПТЗ в групі військовослужбовців, які проходили реабілітацію, з найвищими кореляційними показниками серед усіх досліджуваних вибірок. Це підкреслює

критичну роль цього фактору в процесі реабілітації після отримання фізичних і психічних травм. Високі кореляції між ПТЗ та показниками самоефективності, емоційної стабільності та відкритості новому досвіду свідчать про важливість цих характеристик для успішного зростання після травми. Найсильніші негативні кореляції між ПТСР та ПТЗ також спостерігаються саме в цій групі, що вказує на те, що менш виражені симптоми ПТСР сприяють кращим результатам посттравматичного зростання.

Далі розглянемо результати трьох вибірок військовослужбовців за трьома запитаннями опитувальника, що характеризують їх оцінку змін у стані здоров'я, емоційному стані та власних життєвих перспективах за час війни. У таблиці 5 наведено результати самооцінки змін у стані фізичного здоров'я за час війни.

Таблиця 5

Результати самооцінки змін у стані фізичного здоров'я за час війни

Показники	Вибірki		
	Перша	Друга	Третя
Стан здоров'я істотно погіршився	14,1 %	34,1%	35,5%
Стан здоров'я погіршився	28,2 %	54,4%	58,1%
Стан здоров'я не змінився	50,3 %	10,6%	3,2%
Стан здоров'я покращився	7,4 %	0,9%	3,2%

Примітка: вибірки: перша – військовослужбовці бойових підрозділів (n = 149); друга – військовослужбовці, звільнені з полону (n = 217); третя – військовослужбовці, які проходили реабілітацію (n = 31).

Згідно з отриманими даними, найгірші результати спостерігаються у реабілітантів та звільнених з полону військовослужбовців, де 58,1% та 54,4% досліджуваних повідомили про погіршення свого стану здоров'я, а 35,5% та 34,1% – про істотне погіршення. Це може свідчити про тривалі фізичні наслідки, пов'язані з фізичними травмами, пережитим стресом і, зокрема, з жорстоким поводженням під час перебування в полоні

(примусовій ізоляції). Водночас, військовослужбовці першої групи демонструють кращі показники: 50,3% зазначили, що їхній стан здоров'я не змінився, що може свідчити про суттєво менший рівень фізичних травм або стресу.

Таблиця 6 містить результати самооцінки військовослужбовцями змін у власному емоційному стані внаслідок війни.

Таблиця 6

Результати самооцінки змін у емоційному стані за час війни

Показники	Вибірki		
	Перша	Друга	Третя
Емоційний стан істотно погіршився	3,4%	24,9%	35,5%
Емоційний стан погіршився	41,6%	53,4%	54,8%
Емоційний стан не змінився	49,0%	18,0%	6,5%
Емоційний стан покращився	6,0%	3,7%	3,2%

Примітка: вибірки: перша – військовослужбовці бойових підрозділів (n = 149); друга – військовослужбовці, звільнені з полону (n = 217); третя – військовослужбовці, які проходили реабілітацію (n = 31).

Найнижчі показники знову спостерігаються серед реабілітантів та звільнених з полону (примусової ізоляції) військовослужбовців, де 54,8% та 53,4% повідомили про погіршення емоційного

стану, а 35,5% та 24,9% – про істотне погіршення. Ці дані можуть відображати високий рівень психологічної травматизації серед цих категорій військовослужбовців, що вимагає особливої уваги та підтримки з боку

психологів та соціальних служб. Найбільший відсоток тих, чий емоційний стан не змінився (49,0%), серед військовослужбовців бойових підрозділів, що може свідчити про суттєво більшу адаптованість до умов війни та

кращий психологічний стан на момент дослідження.

В таблиці 7 подано дані самооцінки змін життєвих перспектив унаслідок війни у військовослужбовців.

Таблиця 7

Результати самооцінки зміни життєвих перспектив унаслідок війни

Показники	Вибірки		
	Перша	Друга	Третя
Життєві перспективи суттєво погіршилися	13,4%	16,1%	38,7%
Життєві перспективи погіршилися	14,1%	17,1%	29,0%
Життя відновиться на попередньому рівні або близькому до нього	36,2%	30,9%	22,6%
Оцінюю свої життєві перспективи переважно оптимістично	26,2%	20,7%	6,5%
Оцінюю свої життєві перспективи безумовно оптимістично	10,1%	15,2%	3,2%

Примітка: вибірки: перша – військовослужбовці бойових підрозділів (n = 149); друга – військовослужбовці, звільнені з полону (n = 217); третя – військовослужбовці, які проходили реабілітацію (n = 31).

Найнижчі результати спостерігаються серед військовослужбовців, які проходили реабілітацію, де 38,7% повідомили про суттєве погіршення життєвих перспектив, а 29,0% – про їх погіршення. Це може свідчити про відчуття обмеження можливостей у зв'язку з фізичними та психічними травмами або про зниження впевненості в майбутньому через можливі обмеження в кар'єрі та особистому житті. Звільнені з полону (примусової ізоляції) військовослужбовці виявляють суттєво більше оптимізму, де 30,9% оцінюють свої перспективи, як такі, що відновляться на попередньому рівні або близькому до нього, а 35,9% оцінюють свої життєві перспективи оптимістично або переважно оптимістично.

Результати дослідження свідчать про те, що найнижчі показники щодо фізичного здоров'я, емоційного стану та життєвих перспектив спостерігаються серед військовослужбовців, які проходили реабілітацію, та тих, хто був звільнений з полону. Ці групи демонструють високий рівень погіршення, як фізичного, так і емоційного стану, що може бути зумовлено і фізичними травмами, і пережитим стресом. Особливо тривожним є те, що значний відсоток військовослужбовців, які проходили реабілітацію, повідомляє про суттєве погіршення життєвих перспектив, що свідчить про відчуття обмеженості можливостей у майбутньому та зниження впевненості у відновленні.

На відміну від цього група військовослужбовців бойових підрозділів

демонструє кращі показники, особливо щодо стану фізичного та емоційного здоров'я. Це може свідчити про їх суттєво вищий рівень адаптованості до умов війни (здатність успішно адаптуватися до негараздів, стресових життєвих подій, значної загрози або травми та наявність меншого рівня фізичних та психічних травм. Тим не менш, навіть серед цієї групи є суттєві відсотки тих, хто відчуває погіршення стану здоров'я та емоційного стану, що підкреслює необхідність систематичної всебічної підтримки усіх категорій військовослужбовців.

Висновки. Дослідження підтвердило, що ПТЗ є можливим серед військовослужбовців, які зазнали різноманітних форм стресу і травмивного досвіду під час війни. Цей процес відбувається незалежно від конкретного виду травмивних подій, проте його вираженість варіюється залежно від глибини пережитого досвіду. Водночас, рівень розвитку ПТЗ може змінюватися під впливом як індивідуальних, так і групових чинників, що свідчить про необхідність врахування під час реабілітаційних заходів соціокультурного контексту та особливостей травмивних переживань.

Критично важливими для підтримки та розвитку ПТЗ, за даними дослідження, виявилися резильєнтність і самоєфективність. Особливо це стосується військовослужбовців, які проходили реабілітацію, у яких резильєнтність стала найсильнішим предиктором ПТЗ. Це

свідчить про те, що програми відновлення та реабілітації повинні включати заходи, спрямовані на підвищення рівня особистісної резильєнтності та самоефективності, що допоможе військовослужбовцям не лише відновитися, але й досягти більш високого рівня посттравматичних позитивних змін.

Дослідження виявило, що військовослужбовці, які мають менш виражені симптоми ПТСР і фізичних скарг, демонструють вищий рівень ПТЗ. Це особливо виразно спостерігається серед реабілітантів, що підкреслює важливість своєчасного надання медичної та психологічної допомоги для мінімізації негативних наслідків стресу та сприяння процесу зростання.

Звільнені з полону (примусової ізоляції) військовослужбовці показали високу здатність до ПТЗ навіть за наявності симптомів ПТСР. Це підкреслює значення таких особистісних ресурсів, як резильєнтність і самоефективність у подоланні наслідків надзвичайно важких і тривалих травматичних подій. Такий досвід свідчить про потенціал для відновлення

навіть у найскладніших обставинах, що має враховуватись у програмах реінтеграції, постізоляційного супроводу та соціальної підтримки.

Результати дослідження вказують на важливість цілеспрямованої реабілітаційної підтримки для військовослужбовців, особливо тих, хто зазнав травматизації або був у полоні (примусовій ізоляції). Підтримка повинна включати програми, що підвищують рівень резильєнтності, самоефективності та загального психологічного благополуччя. Особливу увагу слід приділити розвитку методів підтримки, які сприяють особистісному зростанню в умовах травматичних переживань.

Соціальні взаємини та особистісні характеристики, такі як дружелюбність та добросовісність, також відіграють важливу роль у процесі ПТЗ. Ці риси сприяють відновленню після травми, особливо в контексті відновлення соціальних стосунків, що може бути важливим фактором у процесі реінтеграції звільнених з полону (примусової ізоляції) військовослужбовців.

Список використаних джерел

1. Климчук, В. (2021). *Психологія посттравматичного зростання* : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД.
2. Кокур, О., Пішко, І., Лозінська, Н., & Олійник, В. (2023). *Теоретичні основи посттравматичного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій* : метод. посіб. Київ : ТОВ «7БЦ».
3. Лазос, Г. (2016). Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології*, 1(45), 120–127. [chrome-extension://oemmnndcbldboiebfnladdacbfmadadm/http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v1/i45/23.pdf](http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v1/i45/23.pdf)
4. Осьодло, В., & Зубовський, Д. (2021). Ситуаційно-демографічні детермінанти прояву посттравматичного зростання учасників АТО. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 1(1), 17–33. <https://doi.org/10.52363/dcpp.2021.1.2>
5. Титаренко, Т. (2020). Соціально-психологічний супровід посттравматичних особистісних трансформацій. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 45(48), 59–68. [https://doi.org/10.33120/ssj.vi45\(48\).142](https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48).142).
6. Blight, S. & Norris, K. (2018). Positive psychological outcomes following Antarctic deployment. *The Polar Journal*, 8(2):35163. <https://doi.org/10.1080/2154896X.2018.1541552>
7. Magid, K., El-Gabalawy, R., Maran, A., & Serber, E. (2019). An examination of the association between post-traumatic growth and stress symptomatology in cardiac outpatients. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 26(3):27181. <https://doi.org/10.1007/s10880-018-9585-4>
8. Pietrzak, R., Goldstein, M., Malley, J., Rivers, A., Johnson, D., Morgan, C., & Southwick, S. (2010). Posttraumatic growth in veterans of operations enduring freedom and Iraqi freedom. *Journal of Affective Disorders*, 126(1):23035. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.03.021>
9. Tedeschi, R., & Calhoun, L. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oaks, CA: Sage.
10. Tedeschi, R., & Calhoun, L. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
11. Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*, 26(5):62653. <http://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.01.008>

References

1. Klymchuk, V. (2021). Psykholohiia posttravmatychnoho zrostantia [Psychology of post-traumatic growth] : monohrafiia. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD. (in Ukrainian).
2. Kokun, O., Pishko, I., Lozinska, N., & Oliinyk, V. (2023). Teoretychni osnovy posttravmatychnoho zrostantia viiskovosluzhbovtziv – uchasnykiv boiovykh dii [Theoretical foundations of post-traumatic growth of military personnel participating in combat operations] : metod. posib. Kyiv : TOV «7BTs». (in Ukrainian).
3. Lazos, H. (2016). Posttravmatychno zrostantia: teoretychni modeli, novi perspektyvy dlia praktyky [Post-traumatic growth: theoretical models, new perspectives for practice]. *Aktualni problemy psykholohii*, 1(45), 120–127. [chrome-extension://oemmnecbldboiebfnladdacbfmadadm/http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v1/i45/23.pdf](http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v1/i45/23.pdf) (in Ukrainian).
4. Osodlo, V., & Zubovskyi, D. (2021). Sytuatsiino-demohrafichni determinanty proiavu posttravmatychnoho zrostantia uchasnykiv ATO [Situational and demographic determinants of the manifestation of post-traumatic growth in ATO participants]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*, 1(1), 17–33. <https://doi.org/10.52363/depp.2021.1.2>. (in Ukrainian).
5. Tytarenko, T. (2020). Sotsialno-psykholohichni suprovid posttravmatychnykh osobystisnykh transformatsii [Socio-psychological support for post-traumatic personal transformations]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*, 45(48), 59–68. [https://doi.org/10.33120/ssj.vi45\(48\).142](https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48).142). (in Ukrainian).
6. Blight, S. & Norris, K. (2018). Positive psychological outcomes following Antarctic deployment. *The Polar Journal*, 8(2):35163. <https://doi.org/10.1080/2154896X.2018.1541552>
7. Magid, K., El-Gabalawy, R., Maran, A., & Serber, E. (2019). An examination of the association between post-traumatic growth and stress symptomatology in cardiac outpatients. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 26(3):27181. <https://doi.org/10.1007/s10880-018-9585-4>
8. Pietrzak, R., Goldstein, M., Malley, J., Rivers, A., Johnson, D., Morgan, C., & Southwick, S. (2010). Posttraumatic growth in veterans of operations enduring freedom and Iraqi freedom. *Journal of Affective Disorders*, 126(1):23035. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.03.021>
9. Tedeschi, R., & Calhoun, L. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oaks, CA: Sage.
10. Tedeschi, R., & Calhoun, L. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
11. Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*, 26(5):62653. <http://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.01.008>

Summary

FEATURES OF POST-TRAUMATIC GROWTH OF MILITARY SERVANTS WITH DIFFERENT COMBAT EXPERIENCE

Kokun O. M. Doctor of Psychological Sciences, Professor, full member of the National Academy of Sciences of Ukraine, Deputy Director of the G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine for scientific and innovative work; Chief Researcher of the Research Center of the Armed Forces of Ukraine

Lozinska N. S. Candidate of Psychological Sciences, senior researcher, leading scientific employee of the Research Department of military psychological studies of the Research Center of the Armed Forces of Ukraine

Pishko I. O. Leading researcher of the scientific research department of military-psychological research of the Research Center of the General Staff of the Armed Forces of Ukraine

Oliinyk V. O. Head of the scientific research department of military-psychological research of the Research Center of the General Staff of the Armed Forces of Ukraine

Introduction. The theoretical and empirical developments known today on the issue of post-traumatic personality growth are still fragmentary. The specifics of the development and manifestation of PTSD in military personnel with different experience in war conditions remain insufficiently studied and require further research.

Purpose. Studying the features of positive psychological changes in military personnel as a result of their experience in war.

Methods. The following were used for the study: Posttraumatic Growth Inventory - Extended (PTGI-X); Posttraumatic Stress Disorder Screening Questionnaire by N. Breslau et al.; Giessen Somatic Complaints Questionnaire; Connor-Davidson Resilience Scale-10; Self-Efficacy Scale by R. Schwarzer and M. Jerusalem; Short Five-Factor Personality Questionnaire by TIPI. An author's questionnaire was also used to obtain information on other characteristics of the subjects important for the study.

Mathematical and statistical processing of quantitative results was carried out using descriptive statistics methods (*M*, *SD*, %), Student's *t*-test for independent samples, Pearson's correlation coefficient *r*, and testing for normality of the distribution of the obtained data by asymmetry (Skewness) and kurtosis. Since the vast majority of diagnostic indicators had a distribution close to normal according to the last two statistical indicators, parametric statistical methods were used.

Originality. The peculiarities of the emergence and manifestation of PTSD in different categories of military personnel in the process of their military professional activities have been determined. The results obtained will allow improving psychological work with military personnel and promoting the development of PTSD in them.

Conclusion. Post-traumatic growth in military personnel occurs regardless of the specific type of traumatic event, but its severity varies depending on the depth of the experience. At the same time, the level of post-traumatic growth can change under the influence of both individual and group factors, which indicates the need to take into account the socio-cultural context and the characteristics of traumatic experiences during rehabilitation measures. Based on the data obtained, future studies can focus on a detailed study of the relationships between personal characteristics, physical health and the process of post-traumatic growth. This will help to develop more effective recovery, rehabilitation and socio-psychological support programs for military personnel, which will contribute not only to their recovery, but also to an increase in the overall level of psychological well-being.

Key words: combat experience; military personnel; traumatization; post-traumatic growth; rehabilitation; resilience.

Концептуалізація – Кокун О.М.

Методика – Лозінська Н.С., Пішко І.О.

Формальний аналіз – Олійник В.О.

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: 11.05.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 01.07.25.

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

ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВІДБІР КАНДИДАТІВ НА ВІЙСЬКОВУ СЛУЖБУ ІЗ ЧИСЛА ІНОЗЕМЦІВ ТА ОСІБ БЕЗ ГРОМАДЯНСТВА У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ

Кузьменко М. Д. кандидат психологічних наук,
начальник науково-дослідного відділу
психофізіологічних досліджень та кадрової безпеки
Науково-методичний центр кадрової політики
Міністерства оборони України
<https://orcid.org/0000-0001-5874-9792>

Сорокін Д. М. науковий співробітник науково-дослідного
відділу психологічного вивчення та оцінки лідерства
Науково-методичний центр кадрової політики
Міністерства оборони України
<https://orcid.org/0009-0003-9982-6979>

Наукова стаття присвячена дослідженню сучасного стану професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України, а також світових тенденцій психологічного вивчення в арміях передових країн світу. Проте, вимоги сучасної війни проти України актуалізують необхідність вдосконалення професійно-психологічного відбору з кандидатами з числа іноземців та осіб без громадянства. Для цього здійснено аналіз можливих шляхів вирішення цієї задачі та перспективи подальших досліджень.

Ключові слова: *військовослужбовці; іноземці; інтелект; професійно-психологічний відбір; психодіагностика.*

Вступ. Професійно-психологічний відбір (далі - ППВ) військовослужбовців у багатьох розвинених країнах світу є ключовим елементом у системі комплектування збройних сил якісним персоналом. Мета ППВ полягає в оцінці індивідуальних психологічних, психофізіологічних здібностей та характеристик кандидатів для визначення їхньої відповідності вимогам конкретних військових спеціальностей або придатності до проходження служби в цілому. ППВ забезпечує успішне оволодіння кандидатами програмою початкової професійної підготовки, сприяє підвищенню ефективності та надійності виконання службових обов'язків, особливо в умовах підвищеної складності та впливу сучасних психотравмуючих факторів діяльності, в тому числі інтенсивних бойових дій.

Мабуть найдовшу історію ППВ має США, коли для відбору новобранців до збройних сил було розроблено цілу низку класифікаційних вимог, яким повинні відповідати майбутні солдати. відповідно до цих вимог було розроблено спочатку "Армійський генеральний кваліфікаційний тест" (Army General Classification Test), а пізніше його сучасну версію Батарейо професійних здібностей збройних сил США

(Armed Services Vocational Aptitude Battery) (Балашова, С., & Зубовський, Д. 2013). Сучасні тенденції професійно-психологічного відбору демонструють тяжіння до діагностування не тільки когнітивної сфери та здібностей, що безумовно посідає ключову позицію, а й стійкі характеристики особистості, які чинять значний вплив на протікання процесів діяльності, ефективність команд тощо.

Повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну призвів до збільшення потреби у комплектування особовим складом. Конституційний обов'язок громадянина України захищати свою державу та всіляко сприяти наближенню Перемоги. В Україні здійснюються заходи щодо вдосконалення нормативно-правових документів з питань проходження військової служби негромадянами України. Зокрема Закон України від 10.10.2024 № 4019-IX "Про внесення змін до деяких законів України щодо порядку прийняття на військову службу та проходження військової служби за контрактом іноземцями та особами без громадянства у Збройних Силах України, Державній спеціальній службі транспорту та Національній гвардії України" унормував правові аспекти прийому та проходження ними військової служби (України, Закон

1992). Окрема увага приділяється проведенню із кандидатами психофізіологічного дослідження із застосуванням поліграфа.

Частина 2 статті 21 прим 1 визначає, що уа військову службу за контрактом приймаються раніше не судимі іноземці та особи без громадянства, які перебувають в Україні на законних підставах і відповідають вимогам проходження військової служби, зокрема “пройшли професійно-психологічний відбір” (України, Закон 1992). Саме тому метою статті є аналіз існуючого досвіду та процедур ППВ. Завданнями статті вважаються аналіз теорії та практики ППВ, декомпозиція підходів, що можуть бути застосовані для вирішення завдання прийняття на військову службу кандидатів із числа іноземців та осіб без громадянства. Особливої уваги потребує розгляд питання обґрунтування психодіагностичного інструментарію іноземною мовою, якої володітимуть кандидати.

Теоретичне підґрунтя. Проблематиці професійно-психологічного відбору в Україні за роки незалежності приділялася неабияка увага. Вітчизняні науковці Н. А. Агаєв, О.М. Кокун, Л.В. Корня, Н. С.Лозінська, І. О. Пішко, (2019) М.С. Корольчук (2011), М. Кліманська, (2019) досліджували особливості професійно-психологічного відбору військовослужбовців Збройних Сил України. У Національній гвардії України проблему професійно-психологічного відбору розглядали Г. І. Безбавна (2017), О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько (2019).

Основним профільним нормативно-правовим актом з питань професійно-психологічного відбору у Міністерстві оборони України є наказ Міноборони від 12.09.2022 № 272 “Про затвердження Інструкції з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України та Державній спеціальній службі транспорту” визначає організацію та проведення заходів професійно-психологічного відбору у Збройні Сили України та Державну спеціальну службу транспорту. Зокрема мова йдеться про такі заходи: визначення та вивчення індивідуально-психологічних і професійно-важливих якостей кандидатів; визначення професійно-психологічної придатності кандидатів до призначення за основною або

спорідненою спеціальністю; надання, за результатами відбору, висновків і рекомендацій командирам (начальникам) щодо доцільності призову (прийняття) визначених осіб на військову службу.

Наказ Міністерства оборони України № 402 від 14 серпня 2008 року затверджує “Положення про військово-лікарську експертизу в Збройних Силах України” регламентує порядок медичного огляду військовослужбовців та кандидатів на військову службу, включаючи оцінку психічного здоров'я. Зокрема статті 14-19 Розділу V стосуються розладів психіки та поведінки. Їх діагностування відбувається за Міжнародним класифікатором хвороб десятого перегляду (МКХ-10).

ППВ залишається невід'ємною складовою та обов'язковою процедурою під час прийняття, залучення, прийому на військову службу в арміях більшості країн світу. У Сполучених штатах Америки інструкція міністерства оборони №1304.12p “Програми вступного тестування військового персоналу” (DoD Instruction №130412p, 2005) регламентує чотири програми тестування: тестування на службу; тестування студентів; внутрішнього тестування; тестування за кордоном. Для тестування на службу та тестування за кордоном використовується ASVAB.

Існують різні її модифікації і застосовується для всіх видів та родів військ з метою вимірювання загальних інтелектуальних здібностей та спеціальних знань, навичок, які є необхідними в збройних силах. Має визначені критерії щодо призначення до відповідних ВОС. Складається з 9 субтестів, 4 з яких є основними та використовуються для всіх кандидатів незважаючи від виду або роду військ: знання арифметики, знання слів, розуміння параграфів, математичні знання. Ці 4 субтести складають “AFQT” (Army forces qualification test) - “тест кваліфікації для збройних сил”, за результатами проходження якого приймається рішення щодо подальшого розгляду кандидата як рекрута та обрахування результатів тестування кандидата, отриманих за іншими субтестами. За своєю суттю ці субтести спрямовані на визначення рівня інтелектуального розвитку, для визначення його здібностей щодо проходження служби у видах/родах сил на певних посадах та різнобічно

характеризують його, на відміну від теорії G-фактору (на кшталт тесту Равена у його варіаціях). Перевагою тестів, що розроблені на теорії генерального фактора, є відсутність прив'язаності до об'єму засвоєних (вивчених) академічних знань, адже містять завдання із встановлення переважно геометричних закономірностей. Завдання у таких тестах скомпоновані за зростанням складності; попередні завдання “готують” до успішного вирішення наступних. Також часто пропонується тренувальні завдання, що не враховуються у загальний бал. Існує також два варіанти виконання тесту Равена: із обмеженням по часу (тоді оцінюється також і швидкість розв'язання завдань) або без обмеження часу - для оцінки максимальних інтелектуальних спроможностей.

Методи дослідження. Аналіз застосовувався під час огляду теоретичних та практичних засад ППВ, для глибшого розуміння структури та взаємозв'язків предметного поля; дедукція – від переходу від загальних до часткових ознак; аналогія для встановлення подібності між процесами з метою порівняння підходів до професійно-психологічного відбору вітчизняної та зарубіжної практик; і синтез - для розробки пропозицій щодо вдосконалення ППВ кандидатів з числа іноземців та осіб без громадянства.

Результати і обговорення. Стаття 20 Закону України “Про військовий обов'язок та військову службу” (України, Закон 1992) визначає, що на військову службу за контрактом приймаються громадяни, які пройшли ППВ і відповідають установленим вимогам проходження військової служби. Аналогічного Стаття 21 прим 1 поширює це право на кандидатів з числа іноземців та осіб без громадянства, які додатково мають пройти ще спеціальну перевірку іноземців (у межах якої може проводитись психофізіологічне дослідження із застосуванням поліграфа).

У Міністерстві оборони України існує профільний нормативно-правовий акт стосовно професійно-психологічного відбору, про який вже йшлося вище. Опрацьовуються зміни, для поширення його дії на кандидатів з числа іноземців та осіб без громадянства. Проте не унормованим залишається питання обґрунтування та визначення психодіагностичного іструментарію для вирішення завдань професійного-психологічного відбору. Для вирішення такого завдання необхідно, перш за все, зрозуміти які критерії має оцінювати (діагностувати) така методика.

Кандидати з числа іноземців та осіб без громадянства приймаються на військову службу за контрактом. Порівняльний перелік методик наведено у табл.1

Таблиця 1

Кандидати для прийняття на військову службу за контрактом осіб рядового, сержантського та старшинського складу		Кандидати для прийняття на військову службу за контрактом
які не проходили військової служби	які проходили військову службу	осіб офіцерського складу
Шкала прогресивних матриць Равена	Шкала прогресивних матриць Равена	
Методика «S-тест»	Методика «S-тест»	Методика «S-тест»
Методика дослідження особливостей мислення (МДОМ-2)	Методика дослідження особливостей мислення (МДОМ-2)	
Експрес-методика визначення професійної мотивації (К. Замфір)	Експрес-методика визначення професійної мотивації (К. Замфір)	Експрес-методика визначення професійної мотивації (К. Замфір)
Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков) БОО-165	Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков) БОО-200	Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков) БОО-200
Опитувальник діагностики стану агресії Басса-Дарки	Опитувальник діагностики стану агресії Басса-Дарки	Методика виявлення комунікативних і організаторських схильностей КОС-2 (В. Синявський, Б. Федоришин)
П'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ	П'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ	

Шкала прогресивних матриць Равена - це невербальний психометричний тест, розроблений для оцінювання загального інтелектуального рівня (g-фактору — загальної інтелектуальної здібності) незалежно від мовного чи культурного контексту. Тест складається з графічних завдань у вигляді матриць, де потрібно знайти відсутній фрагмент серед кількох запропонованих варіантів.

Методика МДОМ-2 складається з ряду логічних, аналітичних, практичних та образних завдань, які дозволяють охопити різні форми і стилі мислення. Аналітичність мислення, Гнучкість мислення, Узагальнюючі здібності, Схильність до конкретного чи абстрактного підходу. Вона складається з 20 завдань, які необхідно виконати за 6 хвилин. За деякими даними середній бал для вибірки військовослужбовців становив 14,2.

Методика «S-тест» діагностує перцептивну швидкість, частково загальна працездатність та когнітивний темп. Характерна для посад пов'язаних із діяльністю, де важливі Концентрація, стійкість і обсяг уваги.

Експрес-методика визначення професійної мотивації К. Замфір складається з 12 тверджень, які оцінюються за 10-бальною шкалою. Визначає три рівні мотивації: Високий рівень мотивації до досягнення (мотивація успіху); Внутрішня мотивація до праці (самореалізація); Зовнішня мотивація (матеріальні, соціальні чинники).

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклакова) БОО-200 має такі основні шкали: поведінкова регуляція; комунікативний потенціал; моральна нормативність. Додатковими шкалами вважаються: військово-професійна спрямованість; схильність до девіантних форм поведінки; суїцидальний ризик. БОО «Адаптивність» на 165 запитань має тільки основні шкали.

Опитувальник діагностики стану агресії Басса-Дарки містить наступні шкали: фізична агресія; непряма агресія; роздратування; негативізм; образа; підозрілість; вербальна агресія; почуття провини. Є широко використовуваним інструментом для оцінки рівня та форм агресивності особистості. Однак, важливо розуміти, що результати

цього опитувальника самі по собі не є достатньою підставою для постановки клінічного діагнозу.

П'ятифакторний опитувальник особистості TIPI — це українська адаптація міжнародного тесту особистості NEO-PI-R (Revised NEO Personality Inventory), який базується на моделі «Великої п'ятірки» (Big Five - Екстраверсія, Дружелюбність, Добросовісність, Емоційна стабільність, Відкритість новому досвіду.) (Кліманська, М. (2019)). Адаптацію TIPI українською мовою здійснено на основі дослідження 405 осіб віком 18-21 років за ститутльним матеріалом розробленого С.Гослінгом, П.Ренфру і В.Свонном (Gosling, S., Rentfrow, P., Swann, W. 2003. Додаткової інформації, окрім вікового показника вибірки, у статті не наведено.

В межах виконання оперативного завдання “Обґрунтування шляхів покращення систем відбору кандидатів на посади молодшого сержантського та старшинського складу” військовими науковцями здійснено апробацію «Тесту когнітивних здібностей» (ТеКоЗ-інтелектуальний критерій). Особливістю тесту полягає у наявності трьох видів завдань (які різнобічно оцінюють інтелектуальні здібності): вербальні, математичні, образні (графічні). Таким чином можна вести мову про виокремлення трьох шкал. Такий підхід до діагностування інтелекту більше відповідає методології ASVAB (AFQT). До дослідження залучались курсанти, які проходили базову загальновійськову підготовку у 2023 році. інтеркореляційний аналіз кожної із шкал (а також із сумарним балом) свідчить про високі показники узгодженості та значущого зв'язку шкал із інтегральним балом. Отримано середній показник результативності виконання методики та здійснена стандартизація на п'ять рівнів. Розроблення тесту передбачало переклад тестових завдань з англійської мови, то вважатимемо, що його англійська версія фактично доступна, для застосування, хоча й потребує незначного опрацювання.

Також емпіричні апробації для оцінки індивідуально-психологічних особливостей підлягали опитувальник БОО «Адаптивність 200» та опитувальник “Великої п'ятірки” BFI-2 (в українському перекладі). За результатами кореляційного аналізу шкал

методики БОО “Адаптивність–200” та BFI-2 отримані статистично значущі зв'язки практично з усіма шкалами. Це дозволяє зробити припущення про перспективність застосування англомовної версії методики BFI-2 для прогнозування значень шкал методики БОО “Адаптивність–200” шляхом побудови регресійних рівнянь. Таким чином відпадає необхідність перекладу методики “Адаптивність–200” на англійську мову. У подальшому науковий пошук буде зокрема зосереджений на пошуку валідних версій опитувальників BFI-2 для розширення сфери його застосування.

Більшість із наведених методик оцінює самозвіти респондентів, що може призвести до спотворення результатів через соціальну бажаність відповідей або недостатню саморефлексію, або свідоме бажання симулювати неіснуючі негативні характеристики.

За принципом аналогії, психодіагностичний інструментарій для професійно-психологічного відбору на військову службу за контрактом із числа іноземців та осіб без громадянства має вирішувати, бути спрямованим на діагностування таких саме характеристик (особливостей), характерних для україномовних кандидатів на військову службу, інтегруючи передові світові практики.

Як вже згадувалося раніше, основною тестовою батареєю у США є ASVAB. За способами застосування ASVAB поділяється на 3 типи:

CAT-ASVAB (Computerized adaptation test) - автоматизована версія тестової батареї, яка реалізує методологію адаптивного тестування. Використовується на ПЕОМ та підбирає наступні питання тесту за своєю складністю (дискримінативністю) на підставі оцінки успішності відповідей респондента на попередні завдання. Це дозволяє більш точно та швидше оцінювати кандидатів, відразу підбираючи завдання відповідно до здібностей кандидата без зайвого застосування усіх завдань;

MET-site ASVAB (mobile examination test) він же P&P-ASVAB (Paper-and-Pencil) - використовується для мобільних підрозділів рекрутингу;

Student ASVAB - використовується у рекрутингових центрах видів та родів Збройних сил Сполучених Штатів.

Кандидат, який має пройти тестування повинен підписати копію чинного Закону про конфіденційність програми вступного тестування перед його проходженням. Кандидати, які відмовляються підписати угоду, не допускаються до проходження тестування. Отримані результати тестування є дійсними протягом двох років з дня проходження тесту. У випадку добровільного повторного тестування, дозволяється повторно проходити тест через 1 місяць після першого тестування, через 1 місяць після першого повторного тестування та з інтервалом у 6 місяців у подальшому.

Загальні вимоги до здібностей для вступу на військову службу та вступу на посаду ґрунтуються на балах кандидата за тестом кваліфікації до збройних сил. Оцінки кандидатів згруповані в процентильні категорії. Особи, які набрали балів у категорії V (1-9 процентилі) не мають права на службу. Існує також правило, що кількість осіб, які вступають на службу одного фінансового року (тобто вступної когорти), і мають оцінку в Категорії IV (процентилі 10-30), не може перевищувати 20 відсотків від загальної кількості осіб, що приймаються на службу (Boress et al 2022, с. 8).

Інструкція міноборони США №1304.26 (DoD Instruction №1304.26, 2018) визначає, що наявність диплома про середню освіту є бажаною, хоча і не обов'язковою, для вступу на будь-яку військову службу. Особа, яка не закінчила середню школу, не може бути прийнята на військову службу, якщо її результат Тесту кваліфікації до збройних сил не перевищує тридцять першого процентіля.

Медичні вимоги деталізовано розриті в Інструкції міністерства оборони США №6130.03 посилення (h) (DoD Instruction №130412p, 2005). Процес перевірки перед вступом на службу буде організований таким чином, щоб виявити будь-які медичні стани, у тому числі психічні, за якими кандидат на військову службу може бути дискваліфікований. Особи, які не відповідають встановленим медичним вимогам, як визначено в посиленні (h) (DoD Instruction №130412p, 2005, с.8-9), можуть бути розглянуті для відмови за медичним показником.

Посилання (h) деталізує компонент “Характер/Поведінка”. Основна мета полягає в тому, щоб звести до мінімуму кількість осіб, які, ймовірно, стануть предметом дисциплінарної відповідальності, загрожують безпеці, або які можуть порушити порядок, мораль і дисципліну. Військова служба відповідає за захист нації, і її не слід розглядати як джерело реабілітації для тих, хто не погодився з правовими та моральними стандартами суспільства в цілому. Як мінімум, кандидат вважатиметься таким, що не відповідає вимогам, якщо він або вона: ... має антисоціальну поведінку чи інші риси характеру, які можуть зробити кандидата непридатним до служби.

Друга обов’язкова складова професійно-психологічного відбору - це виявлення кандидатів, які непридатні до військової служби за психологічними (поведінковими) причинами за наявності діагностованих психічних розладів.

Застосовується додаткове клінічне тестування, що включає: структуроване клінічне інтерв’ю (SCID-5 -Structured Clinical Interview, розроблене на основі DSM-5 і який реалізований в МКХ-11); поглиблене оцінювання особистості – MMPI-2, MMPI-3 чи PAI (Personality Assessment Inventory). Доречі методика PAI вважається більш доцільною для застосування у військовій сфері ніж MMPI. Опитувальник має такі шкали: Соматичні скарги; Тривожність; Тривожні розлади; Депресія; Маніакальність; Параноя; Шизофренічні ознаки; Риси пограничного розладу; Антисоціальні риси; Проблеми з алкоголем; Проблеми з наркотиками. А також 2 шкали міжособистісних стосунків – Домінантність та Тепло/відкритість (Panait, С., 2024). Перевагами цієї методики вважається мінімізація симуляцій – добре виявляє фальсифікацію (соціальну бажаність) відповідей та має достатню клінічну точність — відповідає DSM-5 (Boress, K et. al 2022).

Кожний випадок оцінюється індивідуально, але переважна кількість психіатричних діагнозів - автоматичний дискваліфікатор (DoD Instruction №1304.26, 2018).

У повітряних силах США, наприклад, існує багато баз даних, які використовуються для різних цілей у системі професійного відбору. Наприклад: інформаційна система

підтримки рекрутингу ВПС США зберігає дані, зібрані на початковому відборі, “Smartabase” зберігає рейтинги оцінки та рішення щодо відбору; “Psych” зберігає результати психологічного тестування, такі як MAB-II і NEO-PI-R (Amy F. & Donald D. 2004). До процесу відбору та оцінки залучаються операційні психологи, які надають остаточну оцінку ризикам для кожного кандидата (низького, помірного або високого), яка ґрунтується на результатах стандартизованого тестування атрибутів, психоінтерв’ю, загальних спостереженнях і оцінках колег. Кожен оперативний психолог заповнює форму остаточної оцінки для кожного кандидата, яка структурує оцінку за здібностями, стабільністю та мотивацією кандидата.

Кандидати на військову службу проходять вимірювання здібностей за тестами ASVAB і міру “нормальності” особистості за методикою NEO-PI-R. Діагностування особистості проводять з допомогою тесту NEO-PI-R (Revised NEO Personality Inventory), що побудований на американській традиції розгляду особистості в форматі п’яти універсальних рис, більш відома як п’ятифакторна модель та представляє собою сучасну модифікацію особистісного опитувальника NEO-PI психологів П. Кости та Р.Мак-Креята сформований з таких факторів як: нейротизм, екстраверсія, відкритість, приємність в спілкуванні, сумлінність. Найголовнішим фактором, що слугує ключовим маркером для пілота признано вважати п’ятий фактор – сумлінність, що моделюється таких показників як: компетентність, порядок, відчуття обов’язку, прагнення досягнення результату, самодисципліна, обережність (Amy F. & Donald 2004).

У збройних силах Великої Британії застосовується тест BFI-2, також побудований на концепції п’ятифакторної моделі особистості. У статті Gosling, S., Rentfrow, P., Swann, W. (2003) досліджено особистісні риси вискоєфективних лідерів у військовому середовищі за допомогою BFI-2. Результати показали, що риси "емоційна стабільність (нейротизм)" та "сумлінність" є найбільш вираженими серед лідерів, у поєднанні із високою відповідальністю. Ці характеристики сприяють цілеспрямованій поведінці та стійкості до стресових ситуацій,

що узгоджується з попередніми дослідженнями, які пов'язують ці риси з ефективністю роботи та управління стресом у лідерських ролях.

У Литовській військовій академії проводилося дослідження взаємозв'язку між особистісними рисами та академічною і професійною успішністю курсантів за п'ятифакторною моделлю BFI показала хорошу надійність і застосовність для військової психологічної оцінки (Bekesiene, S. 2023). Респондентами виступали 120 курсантів 3–4 курсів (середній вік 22 роки). Результати показали, що такі риси як "Сумлінність", "Відкритість до нового досвіду" та "Екстраверсія" позитивно корелюють з успішністю. Сумлінність підтверджує статус найсильнішого предиктора успішності як у навчанні, так і у польових навичках.

Висновки. Професійно-психологічний відбір є критично важливим елементом у системі комплектування Збройних Сил України персоналом з належним рівнем інтелектуальних, емоційно-вольових, когнітивних, особистісних та мотиваційних характеристик. У сучасних умовах повномасштабної війни це набуває особливої актуальності, включаючи необхідність діагностування кандидатів з числа іноземців та осіб без громадянства. На законодавчому рівні в Україні вже унормовано окремі особливості осіб без громадянства проходити військову службу за контрактом, однак питання забезпечення психодіагностичного ППВ для такої категорії залишається частково неврегульованим, що потребує оновлення методичних підходів та інструментарію діагностування.

Аналіз вітчизняного та міжнародного досвіду вказує на ефективність комплексного оцінювання кандидатів на військову службу за контрактом. При цьому важливо пам'ятати, що обсяг тестування повинен відповідати завданням відбору, а саме: чи потрібне формулювання рекомендацій щодо розподілу кандидатів за різними ВОС; чи є пріоритет рекомендацій психологів, залучених до заходів ППВ для добору на посади; чи існує взаємодія між

психологами та психіатрами у загальному процесі прийому на військову службу тощо.

Для вирішення завдань ППВ кандидатів з числа іноземців та осіб без громадянства пропонується застосовувати психодіагностичний інструментарій, спрямований на діагностування подібних критеріїв, які застосовуються до аналогічної категорії громадян України. За результатами теоретичного аналізу встановлено, що ключовими психодіагностичними критеріями ППВ виступають: загальні інтелектуальні здібності, адаптивний потенціал (в окремих інтерпретація як стійкість до бойового стресу), рівень агресивності, професійна мотивація, перцептивна швидкість та ризик наявності психопатологій.

Для кандидатів з числа іноземців та осіб без, які висловили бажання приєднатися до війська, вбачається недоцільним застосовувати тест на визначення особливостей професійної мотивації та перцептивної швидкості. Таким чином з огляду на проведений вище аналіз теорії та практики ППВ, тестову батарею пропонується сформувати із таких методик (на першому етапі з англomовним стимульним матеріалом): "Тесту когнітивних здібностей" ("TeKo3"); опитувальник «Великої п'ятірки» BFI-2; Методика оцінки особистості (PAI. Комерційна версія, потребує оплати тестування) (Paulino, M et al. 2024) /або Міні-Мульт (Барко, В., Барко, В., & Макаренко, П., 2023). З метою автоматизації та підвищення зручності виконання завдань психодіагностичного дослідження пропонується застосовувати можливості інформаційно-комунікаційної системи "ПРИЗМА", яка розробляється у системі Міністерства оборони України.

Перспективами подальших розвідок вбачається проведення широкої емпіричної апробації запропонованого інструментарію на цільових вибірках досліджуваних, підтвердження психометричних показників методик та валідності (прогностичності) сформованих рекомендацій. Це у свою чергу дозволить вдосконалити ППВ у ЗС України шляхом внесення змін до відповідних нормативно-правових актів та сприяти комплектуванню якісним особовим складом.

Список використаних джерел

1. Балашова, С., & Зубовський, Д. (2013). Використання психодіагностичних методик в збройних силах країн світу. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*, (30), 22-24. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKNU_vsn_2013_30_7
2. Барко, В., Барко, В., & Макаренко, П. (2023). Можливості адаптованого україномовного опитувальника «Міні-Мульт» для використання в роботі з персоналом поліції. *Вісник Національного університету оборони України*, 5-17.
3. Кліманська, М. (2019) Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR) / М. Б. Кліманська, І. І. Галецька // Психологічний часопис. - 2019. - Т. 5, № 9. - С. 57-74. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_5_9_6
4. Кокун, О. М., Агаєв, Н. А., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., & Корня, Л. В. (2019). Психологічне вивчення особового складу збройних сил України. Київ : ФОП Маслаков, 288 с.
5. Корня, Л. (2019). Завдання та методи психологічного вивчення військовослужбовців. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки*, 13(2), 136-157
6. Корольчук, М. (2011). Сучасні проблеми методології професійного психологічного відбору фахівців для ризиконебезпечних професій. *Вісник Національного університету оборони України*, (4), 156-160.
7. Мацегора, Я., Приходько, І., Колесніченко, О. та ін. (2019) Автоматизація професійного психологічного відбору кандидатів на військову службу в Національну гвардію України: монографія. URL:https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Monografija_avtomatizacija_psikhologijchnogo_vjodboru.pdf
8. Міжнародний класифікатор хвороб 10 перегляду. URL: http://www.moz.gov.ua/ua/portal/register_icd10
9. Наказ Міністерства оборони України №402 від 14 серпня 2008 року затверджує “Положення про військово-лікарську експертизу в Збройних Силах України” / URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1109-08#Text>
10. Приходько, І., Безбавна, Г. (2017) Професійний психологічний відбір військовослужбовців: сучасний стан та перспективи розвитку. Причорноморські психологічні студії. – 2017. - № 1 URL:https://books.ndcnangu.co.ua/statti_NDL_3/6.Prihodko_PPS_2017_2.pdf
11. Про затвердження Інструкції з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України та Державній спеціальній службі транспорту : Наказ Міністерства оборони України від 12.09.2022 р. № 272. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1088-22#Text>
12. України, З. (1992). Про військовий обов'язок і військову службу. в останній чинній редакції від, 30. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2232-12#n3>
13. України, З. (2024). Про внесення змін до деяких законів України щодо порядку прийняття на військову службу та проходження військової служби за контрактом іноземцями та особами без громадянства у Збройних Силах України, Державній спеціальній службі транспорту та Національній гвардії України” URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4019-20#Text>
14. Amy F. & Donald D. Pilot Personality Profile Using the NEO-PI-R . – 2004 URL:<https://ntrs.nasa.gov/api/citations/20000105204/downloads/20000105204.pdf>
15. Assessment and Selection for U.S. Air Force Special Warfare Vol. 2, Evaluating Objectives and Considering Improvements p.82 URL: https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/research_reports/RRA1100/RRA1199-1/RAND_RRA1199-1.pdf
16. Bekesiene, S. (2023). Impact of personality on cadet academic and military performance within mediating role of self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 14, 1266236
17. Boress, K., Gaasedelen, O., Croghan, A., Johnson, M., Caraher, K., Basso, M., & Whiteside, D. (2022). Validation of the Personality Assessment Inventory (PAI) scale of scales in a mixed clinical sample. *The Clinical Neuropsychologist*, 36(7), 1844-1859.
18. DoD Instruction N1304.26 Qualification Standards for Enlistment, Appointment, and Induction <https://www.esd.whs.mil/Portals/54/Documents/DD/issuances/dodi/130426p.pdf>
19. DoD Military Personnel Accession Testing Programs №130412p URL:<https://www.esd.whs.mil/Portals/54/Documents/DD/issuances/dodi/130412p.pdf>
20. DoDI 6130.03 MEDICAL STANDARDS FOR MILITARY SERVICE: APPOINTMENT, ENLISTMENT, OR INDUCTION https://www.esd.whs.mil/Portals/54/Documents/DD/issuances/dodi/613003_vol01.pdf?ver=B0uhh9e1k_MDTz4PuNU8Aw%3D%3D
21. Gosling, S., Rentfrow, P., Swann, W. (2003). A Very Brief Measure of the Big Five Personality Domains. *Journal of Research in Personality*, 37, 504-528. doi:10.1016/S0092-6566(03)00046-1
22. Panait, C. (2024). Personality profile of high-performing leaders: a BFI-2 analysis. *BULLETIN OF "CAROL I" NATIONAL DEFENCE UNIVERSITY*, 13(4), 194-205

23. Paulino, M., Edens, J. F., Moniz, M., Moura, O., Rijo, D., & Simões, M. R. (2024). Personality assessment inventory (PAI) in forensic and correctional settings: A comprehensive review. *Journal of forensic and legal medicine*, 103, 102661
24. Personality Assessment Inventory URL: <https://www.parinc.com/products/pai> (дата звернення: 11.04.2025)
25. Ruchensky, J., Kelley, S., Massey, C., Richardson, L., Blais, M., & Stein, M. (2024). Using the Personality Assessment Inventory to assess the Alternative Model for Personality Disorders: Criterion validity in a clinical sample. *Journal of Personality assessment*, 106(1), 72-82

References

1. Balashova, S., & Zubovskiy, D. (2013). Vykorystannia psikhodiahnostychnykh metodyk v zbroinykh sylakh krain svitu. [The use of psychodiagnostic methods in the armed forces of the world]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Viiskovo-spetsialni nauky*, (30), 22-24. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKNU_vsn_2013_30_7 (in Ukrainian)
2. Barko, V., Barko, V., & Makarenko, P. (2023). Mozhlyvosti adaptovanoho ukrainomovnoho opytuvalnyka «Mini-Mult» dlia vykorystannia v roboti z personalom politsii. [Possibilities of the adapted Ukrainian-language questionnaire "Mini-Mult" for use in work with police personnel]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 5-17. (in Ukrainian)
3. Klimanska, M. (2019) Ukrainska adaptatsiia korotkoho piatyfaktornoho opytuvalnyka osobystosti TIPI (TIPI-UKR) [Ukrainian adaptation of the short five-factor personality questionnaire TIPI (TIPI-UKR)] / M. B. Klimanska, I. I. Haletska // *Psykhologichnyi chasopys*. - 2019. - T. 5, № 9. - S. 57-74. - Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_5_9_6 (in Ukrainian)
4. Kokun, O. M., Ahaiev, N. A., Pishko, I. O., Lozinska, N. S., & Kornia, L. V. (2019). Psykhologichne vyvchennia osobovoho skladu zbroinykh syl Ukrainy [Psychological study of the personnel of the armed forces of Ukraine]. Kyiv : FOP Maslakov, 288 s. (in Ukrainian)
5. Kornia, L. (2019). Zavdannia ta metody psikhologichnoho vyvchennia viiskovosluzhbovtziv [tasks and methods of psychological study of military servicemen]. *Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Serii: psikhologichni nauky*, 13(2), 136-157 (in Ukrainian)
6. Korolchuk, M. (2011). Suchasni problemy metodolohii profesiinoho psikhologichnoho vidboru fakhivtsiv dlia ryzykonebezpechnykh profesii [Modern problems of the methodology of professional psychological selection of specialists for risky professions]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, (4), 156-160. (in Ukrainian)
7. Matsehora, Ya., Prykhodko, I., Kolesnichenko, O. ta in. (2019) Avtomatyzatsiia profesiinoho psikhologichnoho vidboru kandydativ na viiskovu sluzhbu v Natsionalnu hvardii Ukrainy: monohrafiia [Automation of professional psychological selection of candidates for military service in the National Guard of Ukraine]. URL: https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Monografija_avtomatizacija_psikhologichnogo_vidboru.pdf (in Ukrainian)
8. Mizhnarodnyi klasyfikator khvorob 10 perehliadu. [International Classification of Diseases 10th revision]. URL: http://www.moz.gov.ua/ua/portal/register_icd10 (in Ukrainian)
9. Nakaz Ministerstva oborony Ukrainy № 402 vid 14 serpnia 2008 roku zatverdzuie "Polozhennia pro viiskovo-likarsku ekspertyzu v Zbroinykh Sylakh Ukrainy" ["Regulations on Military Medical Examination in the Armed Forces of Ukraine"]. / URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1109-08#Text> (in Ukrainian)
10. Prykhodko, I., Bezbavna, H. (2017) Profesiyni psikhologichni vidbir viiskovosluzhbovtziv: suchasnyi stan ta perspektyvy rozvytku [Professional Psychological Selection of Military Personnel: Current Status and Development Prospects]. *Prychornomorski psikhologichni studii*. – 2017. – № 1 URL: https://books.ndcnangu.co.ua/statti_NDL_3/6.Prihodko_PPS_2017_2.pdf
11. Pro zatverdzhennia Instruksii z orhanizatsii profesiino-psikhologichnoho vidboru u Zbroinykh Sylakh Ukrainy ta Derzhavni spetsialnii sluzhbi transportu [On approval of the Instructions for the organization of professional and psychological selection in the Armed Forces of Ukraine and the State Special Transport Service]: Nakaz Ministerstva oborony Ukrainy vid 12.09.2022 r. № 272. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1088-22#Text> (in Ukrainian)
12. Ukrainy, Z. (1992). Pro viiskovi oboviazok i viiskovu sluzhbu. [On military duty and military service.] v ostannii chynnii redaktsii vid, 30. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2232-12#n3>
13. Ukrainy, Z. (2024). Pro vnesennia zmin do d eiakvykh zakoniv Ukrainy shchodo poriadku pryiniattia na viiskovu sluzhbu ta prokhodzhennia viiskovoi sluzhby za kontraktom inozemtsiamy ta osobamy bez hromadianstva u Zbroinykh Sylakh Ukrainy, Derzhavni spetsialnii sluzhbi transportu ta Natsionalni hvardii Ukrainy" On Amendments to Certain Laws of Ukraine Regarding the Procedure for Acceptance into Military Service and Military Service Under a Contract by Foreigners and Stateless Persons in the Armed Forces of Ukraine, the State Special Transport Service and the National Guard of Ukraine URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4019-20#Text>. (in Ukrainian)

14. Amy F. & Donald D. Pilot Personality Profile Using the NEO-PI-R . – 2004
URL:<https://ntrs.nasa.gov/api/citations/20000105204/downloads/20000105204.pdf>
15. Assessment and Selection for U.S. Air Force Special Warfare Vol. 2, Evaluating Objectives and Considering Improvements p.82 URL:
https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/research_reports/RR1100/RR1199-1/RAND_RRA1199-1.pdf
16. Bekesiene, S. (2023). Impact of personality on cadet academic and military performance within mediating role of self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 14, 1266236
17. Boress, K., Gaasedelen, O., Croghan, A., Johnson, M., Caraher, K., Basso, M., & Whiteside, D. (2022). Validation of the Personality Assessment Inventory (PAI) scale of scales in a mixed clinical sample. *The Clinical Neuropsychologist*, 36(7), 1844-1859.
18. DoD Instruction N1304.26 Qualification Standards for Enlistment, Appointment, and Induction
<https://www.esd.whs.mil/Portals/54/Documents/DD/issuances/dodi/130426p.pdf>
19. DoD Military Personnel Accession Testing Programs №130412p
URL:<https://www.esd.whs.mil/Portals/54/Documents/DD/issuances/dodi/130412p.pdf>
20. DoDI 6130.03 MEDICAL STANDARDS FOR MILITARY SERVICE: APPOINTMENT, ENLISTMENT, OR INDUCTION
https://www.esd.whs.mil/Portals/54/Documents/DD/issuances/dodi/613003_vol01.pdf?ver=B0uhh9e1k_MDTz4PuNU8Aw%3D%3D
21. Gosling, S., Rentfrow, P., Swann, W. (2003). A Very Brief Measure of the Big Five Personality Domains. *Journal of Research in Personality*, 37, 504-528. doi:10.1016/S0092-6566(03)00046-1
22. Panait, C. (2024). Personality profile of high-performing leaders: a BFI-2 analysis. *BULLETIN OF "CAROL I" NATIONAL DEFENCE UNIVERSITY*, 13(4), 194-205
23. Paulino, M., Edens, J. F., Moniz, M., Moura, O., Rijo, D., & Simões, M. R. (2024). Personality assessment inventory (PAI) in forensic and correctional settings: A comprehensive review. *Journal of forensic and legal medicine*, 103, 102661
24. Personality Assessment Inventory URL:<https://www.parinc.com/products/pai> (дата звернення: 11.04.2025)
25. Ruchensky, J., Kelley, S., Massey, C., Richardson, L., Blais, M., & Stein, M. (2024). Using the Personality Assessment Inventory to assess the Alternative Model for Personality Disorders: Criterion validity in a clinical sample. *Journal of Personality assessment*, 106(1), 72-82

Summary

PROFESSIONAL-PSYCHOLOGICAL SELECTION OF CANDIDATES FOR MILITARY SERVICE FROM AMONG FOREIGNERS AND STATELESS PERSONS IN THE ARMED FORCES OF UKRAINE

Kuzmenko M. candidate of psychological sciences,
Head of the Research Department of Psychophysiological
Researches and Personnel Security Scientific-methodical centre
of the Personnel Policy of the Ministry of Defense of Ukraine
Sorokin D. Researcher of the Research Department
of Psychological Studies and Leadership Assessment
Scientific-methodical centre of the Personnel
Policy of the Ministry of Defense of Ukraine

Introduction. Professional and psychological selection (hereinafter - PPS) of military personnel in many developed countries of the world is a key element in the system of staffing the armed forces with high-quality personnel. The purpose of PPS is to assess the individual psychological, psychophysiological abilities and characteristics of candidates to determine their compliance with the requirements of specific military specialties or suitability for service in general. The full-scale invasion of the Russian Federation into Ukraine led to an increase in the need for staffing. The constitutional duty of a citizen of Ukraine to defend his state and in every way contribute to the approach of Victory. In Ukraine, measures are being taken to improve regulatory and legal documents on military service by non-citizens of Ukraine, with whom PPS should be conducted.

Purpose. To analyse of existing experience and PPS procedures. The objectives of the article are to analyze the theory and practice of PPS, decomposition of approaches that can be used to solve the problem of accepting candidates for military service from among foreigners and stateless persons. Special attention is required to consider the issue of substantiating the psychodiagnostic toolkit in a foreign language that candidates can speak.

Methods. The analysis was used during the review of theoretical and practical foundations, PPS, for a deeper understanding of the structure and interrelationships of the subject field; deduction - for the transition from general to partial features; analogy to establish similarities between processes in order to compare

approaches to professional psychological selection of domestic and foreign practices; and synthesis - to develop proposals for improving the PPS of candidates from among foreigners and stateless persons.

Originality. The article analyzes the psychodiagnostic toolkit used in the Armed Forces of Ukraine: Raven's Progressive Matrix Scale, MDOM-2; "S-test"; Express Method for Determining Professional Motivation K. Zamfir; Multilevel Personality Questionnaire "Adaptability" BOO-200; Bass-Darky Aggression Diagnostic Questionnaire. Advanced trends and practices of PPS in the US armed forces were studied also. It was found that in addition to the ASVAB ability test battery, psychological test methods are being used. Additional clinical testing includes: structured clinical interview (SCID-5 -Structured Clinical Interview; developed on the basis of DSM-5 and implemented in IDC-11); in-depth personality assessment - MMPI-2, MMPI-3 or PAI (Personality Assessment Inventory). The questionnaire has the following scales: Somatic complaints; Anxiety; Anxiety disorders; Depression; Manicity; Paranoia; Schizophrenic features; Borderline personality traits; Antisocial traits; Alcohol problems; Drug problems. As well as 2 interpersonal relationship scales - Dominance and Warmth/Openness. The advantages of this technique are considered to be the minimization of simulations - it well detects falsification (social desirability) of answers and has sufficient clinical accuracy - corresponds to DSM-5.

A separate component is the "Character/Behavior" criterion, which is assessed using a "disqualification table" - a list of facts, behavior undesirable for the acceptance of a candidate. The main purpose of its use is to minimize the number of persons who are likely to become the subject of disciplinary liability, threaten security, or who may violate order; morale and discipline.

Considerable attention is paid to the analysis of the wide use of software products and information systems of various levels of integration. These include CAT-ASVAB, MET-site ASVAB, Student ASVAB, "Psych", "Smartabase", etc.

Conclusion. To solve the tasks of the PPV of candidates from among foreigners and stateless persons, it is proposed to use psychodiagnostic tools aimed at diagnosing similar criteria that are applied to a similar category of citizens of Ukraine. According to the results of theoretical analysis, it was established that the key psychodiagnostic criteria of PPV are: general intellectual abilities, adaptive potential (in some cases interpreted as resistance to combat stress), level of aggressiveness, professional motivation, perceptual speed and risk of psychopathology. For candidates from among foreigners and stateless persons who have expressed a desire to join the army, it is considered inappropriate to use a test to determine the characteristics of professional motivation and perceptual speed. Thus, given the above analysis of the theory and practice of PPV, it is proposed to form a test battery from the following methods (at the first stage with English-language stimulus material): "Cognitive Abilities Test" ("TeKoZ"); "Big Five" questionnaire BFI-2; Personality Assessment Methodology (PAI. Commercial version, requires payment for testing) or Mini-Mult.

The prospects for further research are to conduct a wide empirical testing of the proposed toolkit on target samples of subjects, confirm the psychometric indicators of the methods and the validity (predictability) of the formed recommendations. This, in turn, will allow improving the PPS in the Armed Forces of Ukraine by making changes to the relevant regulatory legal acts and contributing to the recruitment of high-quality personnel.

Keywords: military personnel; foreigners; intelligence; professional and psychological selection; psychodiagnosics.

Концептуалізація – Кузьменко М. Д.

Моделювання – Сорокін Д. 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: 14.05.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 03.07.25.

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

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВЛЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ У МОБІЛІЗОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ УЧАСТІ В БОЙОВИХ ДІЯХ

*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 подано результати дослідження особливостей проявлення посттравматичного стресу у військовослужбовців, призваних на військову службу за мобілізацією, після їх участі в бойових діях. Проведене дослідження підтверджує значну роль особистісних ресурсів, мотивації, емоційної регуляції та професійної підготовки у подоланні наслідків психічної травми, пов'язаної з бойовими діями, та запобіганні посттравматичному стресу у військовослужбовців. Військовослужбовці з різних кластерів, сформованих на основі бойового досвіду та зазнаючи однакової інтенсивності бойових дій, демонструють різне ставлення до пережитого посттравматичного стресу.

Ключові слова: стрес; травматизація; бойовий стрес; мобілізовані військовослужбовці; посттравматичний стресовий розлад; військовослужбовці.

Вступ. Широкомасштабні та інтенсивні бойові дії, які розпочалися в Україні 24 лютого 2022 року, вимагають все більшої мобілізації цивільного населення для призову на військову службу. Мобілізовані військовослужбовці волею долі опиняються в ситуаціях, що виходять за межі людського досвіду, потрапляють у ситуації, коли мислення та сприйняття об'єктивно не можуть допомогти їм вирішити складну життєву задачу, яка постала перед ними, – виживання (Prykhodko et al., 2022). У цьому випадку невизначеність стає умовою задачі, яка вимагає свого адекватного вирішення. Феноменологія цих ситуацій показує, що пізнавальна активність людини не закінчується, а продовжується, але виключно у внутрішньому плані. У цей момент у людини актуалізуються внутрішні переживання, а саме замість наочно-дійових образів починають проявляти себе емоційно-чуттєві. Емоційне починає витісняти раціональне. Закономірним стає втрата контролю та домінування негативних емоцій, що призводить до виснаження та виникнення ознак бойового стресу, який відчувають практично всі військовослужбовці. Він проявляється у вигляді гострих стресових реакцій (ГСР), афективних і тривожних розладів, порушень адаптації, адиктивної та

делінквентної поведінки, суїцидальних проявів (Prykhodko et al., 2024).

Теоретичне підґрунтя. Проведені дослідження показали, що втрата військовослужбовцем боєздатності може бути пов'язана не лише з пораненнями та контузіями, а й з впливом бойових стрес-факторів (Wesemann, Renner, Rowlands, Köhler, Hüttermann, & Himmerich, 2024). Використовуючи встановлені науковцями закономірності, психологічні служби збройних сил різних країн намагаються прогнозувати та зменшити ці втрати за рахунок психологічного відбору та психологічної підготовки до участі в бойових діях (Adler et al., 2020; Svetlitzky et al., 2020). Проте, крім визначення бойових стрес-факторів, їх інтенсивності й тривалості дії (Litz, 2007; Maguen, Litz, Wang, & Cook, 2004), багато авторів звертають увагу на особистість військовослужбовця, його історію та змінні середовища посттравматичного відновлення (Kokun, Aleshchenko, Osyodlo, Pischko, & Lozinska, 2024; Prykhodko, 2022). Berman, Montgomery, & Ratner (2020) вказують, що ідентичність особистості може бути «лінзою, через яку травма сприймається та інтерпретується, допомагаючи визначити, чи травматичний досвід призводить до посттравматичного стресового розладу чи до

посттравматичного зростання». Shakespeare-Finch & Lurie-Beck (2014) підкреслюють роль особистої ідентичності та соціальної підтримки в посттравматичній трансформації особистості, припускаючи, що особи, які переосмислюють свою ідентичність після травми, мають більше шансів відчувати зростання.

Серед факторів особистості, що визначають вірогідність формування посттравматичних стресових розладів (ПТСР) у військовослужбовців дослідники звертали увагу на загальні фактори великої п'ятірки (Southwick, Litz, Charney, & Friedman, 2011), загальний інтелект (Macklin et al., 1998), цінності особистості (Matsegora et al., 2023), загальний дефіцит особистої активності й контролю, які є загальним фактором ризику психопатології (Bandura, 2001; Keane, & Barlow, 2002), здатність приходити в норму від негативних емоційних переживань та гнучка адаптація до вимог стресових переживань, що змінюються (Tugade & Frederickson, 2004). Також резильєнтність особистості військовослужбовця була визначена як одна з найбільш важливих якостей, що пояснює як індивідуальні розбіжності визначають спосіб інтерпретації загроз (Castro & Adler, 2011; van den Berg & Soeters, 2009).

Метою статті є визначення особливостей проявлення посттравматичного стресу у військовослужбовців, призваних на військову службу за мобілізацією, після їх участі в інтенсивних бойових діях.

Методи дослідження. У дослідженні особливостей проявлення впливу бойового стресу на психічний стан прийняли участь 261 військовослужбовець Збройних Сил України, які були призвані на військову службу за мобілізацією. Всі учасники дослідження були направлені в реабілітаційний центр безпосередньо з бойових позицій для проведення 14-денного психологічного відновлення після участі в бойових діях. Для виявлення особливостей впливу посттравматичного стресу на психічний стан військовослужбовців використовувався

психодіагностичний метод, який включав методики «Шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду» (Прикладна психодіагностика, 2020), «Опитувальник диференціації посттравматичного стресу» (Приходько, Мацегора, & Кучеренко, 2025), «Деадаптивність» (Приходько, Мацегора, Колесніченко, & Байда, 2017) та «Стійкість до бойової психічної травматизації» (Прикладна психодіагностика, 2020). Кластерний аналіз використовувався для групування військовослужбовців з ознаками накопичення посттравматичного стресу, де основними змінними були показники бойового досвіду, сприйняття травматичних подій і резильєнтність (за отриманими даними вищевказаних методик). Кореляційний аналіз використовувався для визначення взаємозв'язків між показниками психодіагностичних методик, які були застосовані в дослідженні. Результати, які було отримано за методиками «Деадаптивність» та «Стійкість до бойової психічної травматизації», а також їх інтерпретація та обговорення планується представити в іншій науковій статті.

Результати і обговорення. За результатами кластерного аналізу було виокремлено три групи учасників дослідження, з яких до подальшого аналізу включено дві найбільші за обсягом: першу ($n = 148$; 56,70%) та другу ($n = 102$; 39,08%). Третя група (4,21%) через статистичну недостатність обсягу далі не аналізувалася. Порівняльний аналіз соціально-демографічних характеристик засвідчив відносну однорідність першої та другої груп за такими показниками, як військове звання, тривалість служби, наявність поранень, вік і шлюбний статус. Зокрема, у кожній з груп приблизно 70% становили військовослужбовці рядового складу, близько 60% мали досвід військової служби від одного до трьох років, а 30% – від шести до дванадцяти місяців. Військовослужбовці з меншим терміном служби (до півроку) становили 14,2% у першій групі та 7,8% у другій, що може свідчити про певні складнощі з адаптацією та необхідність посиленої реабілітаційної

підтримки. Наявність поранень була зафіксована практично у 60% військовослужбовців обох груп. Єдиною статистично значущою відмінністю виявилася різниця у поширеності порушень сну ($\chi^2 = 7,839$; $p = 0,005$): в першій групі лише 35,1% не мали проблем зі сном, тоді як у другій групі таких було 52,9%, що

свідчить про підвищену чутливість до стресу серед представників першої групи.

У таблиці 1 наведено данні порівняння виділених груп за показниками бойового досвіду, які було отримано з використанням «Шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду».

Таблиця 1.

**Порівняння інтенсивності бойового досвіду у виділених групах
(в умовних одиницях, t-критерій)**

Травматичні події	Групи		Значущість розбіжностей	
	1 група	2 група	t	p
Участь у військових дозорах, десантних операціях та бойових завданнях	2,64±1,23	2,51±1,15	0,855	0,393
Перебування у зоні обстрілу з боку противника	2,49±1,21	2,53±1,23	0,273	0,785
Перебування в оточенні	1,03±1,10	0,92±1,02	0,815	0,416
Інтенсивність втрат підрозділу (вбитими, пораненими, полоненими)	1,70±0,99	1,63±0,91	0,606	0,545
Участь в обстрілі противника	2,16±1,36	2,29±1,43	0,774	0,439
Спостереження загибелі та поранення інших	1,65±1,07	1,63±1,06	0,155	0,877
Наражання на небезпеку бути вбитим або пораненим (кулями, снарядами, холодною зброєю), потрапляння в засідку	2,55±1,22	1,39±1,12	1,064	0,289
Загальна інтенсивність бойового досвіду	14,22±5,46	13,90±5,45	0,457	0,648
Наближення інтенсивності бойового досвіду до максимуму (у %)	50,79±19,49	49,65±19,46	0,457	0,648

Інтенсивність бойового досвіду виявилася практично ідентичною в обох групах: $14,22 \pm 5,46$ у першій групі та $13,90 \pm 5,45$ у другій (приблизно 50% від можливого максимуму). Так, в першій групі найбільш поширеними були «Участь у військових дозорах, десантних операціях та бойових завданнях» ($2,64 \pm 1,23$), «Наражання на небезпеку бути вбитим або пораненим (кулями, снарядами, холодною зброєю), потрапляння в засідку» ($2,55 \pm 1,22$) та «Перебування у зоні обстрілу з боку противника» ($2,49 \pm 1,21$). В другій групі – «Перебування у зоні обстрілу з боку противника» ($2,53 \pm 1,23$), «Участь у військових дозорах, десантних операціях та бойових завданнях» ($2,51 \pm 1,15$) та «Участь в обстрілі противника» ($2,29 \pm 1,43$). В обох групах найменшими є оцінки «Інтенсивності втрат підрозділу (вбитими, пораненими, полоненими)» ($1,70 \pm 0,99$ та $1,63 \pm 0,91$ відповідно), «Спостереження загибелі та поранення інших» ($1,65 \pm 1,07$ та $1,63 \pm 1,06$ відповідно) та «Перебування в оточенні» ($1,03 \pm 1,10$ та $0,92 \pm 1,02$ відповідно). Наведені данні засвідчують цілковиту зіставність бойового досвіду в обох групах, однак в оцінках першої групи суб'єктивний акцент

дещо зміщений в бік більшого контакту зі супротивником, у другій групі дії більш дистанційні.

Втім важливим є не тільки і не стільки безпосередні факти тяжкості бойового досвіду та їх інтенсивності, а й їх суб'єктивне сприйняття як таких, що викликали негативні наслідки для психічного здоров'я людини. Зокрема, в «Опитувальнику диференціації посттравматичного стресу» перший блок шкал призначений для визначення події, з якою військовослужбовець пов'язує негативні зміни у власному стані. Крім того, цей блок шкал дозволяє диференціювати, які саме негативні зміни відбуваються – чи вони пов'язані зі страхом загибелі (підстава для розвитку ПТСР), чи руйнація уявлень про себе, як моральну людину (підстава для розвитку моральної травми (МТ)). Інші блоки методики дозволяють оцінити негативну симптоматику, яку визначають у себе військовослужбовці, як відповідь на травматичні події.

Данні, які отримано при порівнянні виділених груп за показниками «Опитувальника диференціації посттравматичного стресу», наведено у таблиці 2.

**Інтенсивність посттравматичного стресу у виділених групах
(в умовних одиницях, t-критерій)**

Шкали методики	Групи		Значущість розбіжностей	
	1 група	2 група	t	p
Подія травми				
Подія травми	2,91±1,37	1,23±1,23	9,934	0,001
Понад місяць ПТСР	2,34±0,86	1,33±1,06	7,991	0,001
Понад місяць МТ	1,24±1,06	0,41±0,76	7,266	0,001
Понад місяць ПТСР, який обтяжений МТ	3,57±1,53	1,73±1,47	9,510	0,001
Симптоматика ГСР та ПТСР				
Дисоціативна симптоматика	3,72±1,69	1,44±1,39	11,642	0,001
Повторне переживання травми	3,57±1,62	1,33±1,54	10,971	0,001
Уникнення	3,99±1,48	1,73±1,22	12,756	0,001
Гіперактивація	4,77±1,67	2,56±1,89	9,534	0,001
Дистрес та дезадаптація	4,29±1,52	1,59±1,25	15,339	0,001
Інші негативні проявлення				
Депресія	4,08±1,57	1,39±1,29	14,275	0,001
Порушення сну	3,65±1,81	1,55±1,53	9,609	0,001
Ціннісний дисонанс	4,07±1,49	1,46±1,35	14,197	0,001

Як бачимо із наведених даних, представники першої групи з порозумінням усвідомлюють травматичні події, з якими пов'язують виникнення у них негативної посттравматичної симптоматики, а показники цієї симптоматики в них є більш інтенсивними, ніж у представників другої групи. Також в першій групі є досить висока інтенсивність симптоматики депресії (4,08±1,57), порушення сну (3,65±1,81) та ціннісного дисонансу (4,07±1,49).

У представників другої групи подія травми і її наслідки мають незначну вираженість. Зокрема, для цієї групи мало притаманними є моральні страждання (0,41±0,76). А серед посттравматичних реакцій найбільш вираженою є «Гіперактивація» (2,56±1,89), що є звичайною реакцією на стресову подію з

досить високою зворотністю без спеціалізованої допомоги (при усуненні дії стресора). Підкреслимо, що виділені групи за усіма наведеними в таблиці 2 показниками шкал «Подія травми», «Симптоматика ГСР та ПТСР» та «Інші негативні ментальні проявлення» мають статистично значимі відмінності.

Крім визначення сприйняття травматичної події та її інтенсивності, викликаного сприйняттям бойовим стресом, «Опитувальник диференціації посттравматичного стресу» дозволяє диференціювати обстежених за наявністю в них ГСР, ПТСР, МТ та ПТСР, який обтяжений МТ. Данні такого розподілу військовослужбовців у виділених за допомогою кластерного аналізу групах наведені у таблиці 3.

Таблиця 3.

**Диференціація військовослужбовців у виділених групах за показниками
посттравматичного стресу (у %)**

Шкали методики	1 група	2 група	χ^2	p
Немає події травми	4,1	35,3	60,973	0,001
ГСР	2,0	7,8		
ПТСР	27,7	31,4		
МТ	2,0	2,0		
ПТСР, який обтяжений МТ	64,2	23,5		

Як бачимо, виділені групи істотно відрізняються за розподілом посттравматичного стресу ($\chi^2 = 60,973$, $p = 0,001$). Так, 35,3% військовослужбовців другої групи не мають «Події травми» – ситуації, обставин, події, з якими вони пов'язують появу посттравматичної

симптоматики. В першій групі таких лише 4,1%. Крім того, в другій групі дещо більше осіб, які мають симптоматику ГСР (7,8%) та ПТСР (31,4%), ніж у другій групі (в яких відповідно таких 2,0% та 27,7%). Проте, це більш легкий рівень травматизації порівняно з ПТСР, який обтяжений МТ, до якого

віднесено більшу частину представників першої групи (64,2%) і лише 23,5% представників другої групи. Зазначмо, що моральні страждання як такі (не пов'язані з ПТСР, усвідомленням своєї смертності) в обох досліджуваних групах представлені окремими поодинокими випадками – 2,0%.

Слід також відзначити, що крім більш частоті діагностики симптоматики ПТСР та ПТСР, який обтяжений МТ, в першій групі діагностується і більш висока її інтенсивність (Таблиця 4).

Таблиця 4.

**Показники інтенсивності посттравматичного стресу у виділених групах
(в умовних одиницях, t-критерій)**

Наслідки бойової травматизації	Групи		Значущість розбіжностей	
	1 група	2 група	t	p
ПТСР	19,78±4,51	10,91±4,51	8,343	0,001
ПТСР, який обтяжений МТ	29,74±6,08	18,71±5,54	8,075	0,001

Так, у першій групі виявлено середні показники ПТСР (19,78±4,51), що відповідає частково сформованому симптомокомплексу ПТСР, в той час, як у представників першої групи (10,91±4,51) – це рівень незначного прояву симптоматики. Розбіжності за інтенсивністю прояву симптоматики ПТСР між цими групами сягають рівня статистичної значимості ($t = 8,343$, $p = 0,001$). Також і за показником ПТСР, який обтяжений МТ, у військовослужбовців першої групи діагностується рівень частково сформованого симптомокомплексу ПТСР – 29,74±6,08. В той час, як у представників другої групи середні показники відповідають рівню незначної симптоматики ПТСР – 18,71±5,54. За показником інтенсивності симптоматики ПТСР, обтяженого моральними стражданнями, виділені групи також мають статистично значимі розбіжності – $t = 8,075$, $p = 0,001$.

Таким чином, зазначимо, що за показниками «Опитувальника диференціації посттравматичного стресу» військовослужбовці першої групи є такими, що більше піддаються впливу стрес-факторів бойової ситуації, ніж представники другої групи, попри те, що об'єктивно (та за їх власними оцінками) вони не відрізняються від представників цієї другої групи за інтенсивністю бойового досвіду.

Результати проведеного кореляційного аналізу щодо виявлення взаємозв'язків між показниками методики «Шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду» зі змінними інших методики в першій групі учасників дослідження дозволяють зробити наступні висновки. Загальна інтенсивність бойового досвіду веде до поступового та повільного

збільшення симптоматики, яка характерна для ПТСР та ПТСР, який обтяжений моральними стражданнями, в тому числі і до морального дисонансу. При цьому усвідомлюється негативний вплив інтенсивності бойового досвіду саме на стан, а не на прояви у поведінці. Ситуації реальної близькості небезпеки для життя є фактором, який запускає рефлексування свого досвіду. Причому на етапі сприйняття реальних ситуацій бойового досвіду ставлення до нього цілком адекватне, як до накопичення професіоналізму та пошуку конструктивних способів вирішення проблем та прийняття дійсності того, що відбувається. Особливістю представників цієї групи є те, що вони на етапі безпосереднього впливу бойових дій не борються з негативними думками, почуттями чи обставинами, вони дозволяють їм бути присутніми без спроб змінити чи уникнути. Хоча при цьому і відбувається усвідомлення того, що накопичення бойового досвіду погіршує стан психічного здоров'я. Але представники першої групи попри це продовжують притримуватися позиції накопичення та спостереження щодо свого досвіду без спроб керування ним (саморегуляції, вмотивованих дій). І лише ситуація «Перебування в оточенні» змушує їх вийти із стану «спостереження за собою» та веде до більш активних дій, які дозволяють їм змінити ставлення до себе, вважати себе і свій досвід «унікальними».

Емоційне реагування на етапі оцінки безпосередньо інтенсивності різних аспектів бойового досвіду у військовослужбовців першої групи хоча й стримане, проте переважно відповідне ситуації – реальні загрози для життя викликають тривогу та

дещо демотивують. Стенічні реакції гніву, які ведуть до приливу сил, пов'язані зі знищенням супротивника та із необхідністю бути максимально уважним при потраплянні в оточення супротивника. Можливо саме через тривале відчуття гніву, яке пов'язане з приливом сил і збільшенням відчуття власної значущості, що характерно для стенічної емоції, військовослужбовці, які вийшли з оточення, менше зацікавлені в програмі психологічного відновлення і хочуть продовжувати службу без виходу із цього стану.

Аналізуючи взаємозв'язки методики «Шкала інтенсивності бойового досвіду» з іншими змінними дослідження у військовослужбовців другої групи можна зробити наступні висновки. У військовослужбовців другої групи інтенсивність різноманітних варіантів участі в бойових діях є загальним підґрунтям, має широкі за обсягом і помірні за силою зв'язки для формування «подієвого ряду травми»: безпосередньо «Події травми» та травми, з якою асоціюють виникнення симптоматики ПТСР, які у представників цієї групи має невисокі показники. При цьому симптоматика, яка характерна для ПТСР та ГСР, має обмежені зв'язки з показниками інтенсивності бойового досвіду і є похідною переважно від ситуацій, в яких військовослужбовці спостерігали загибель товаришів по зброї, отримували відомості про загибель інших чи самі наражалися на реальну небезпеку загибелі. Ці ситуації актуалізували різноманітні реакції, в тому числі й депресивні, втрату сну та ціннісний дисонанс, проте переважаючими були зв'язки із дисоціативною симптоматикою, симптоматикою уникнення та гіперактивації. Таким чином, у представників другої групи відбувається «локалізація» травматичної події, яка пов'язується із загрозою загибелі, або точне розуміння, що саме травмувало, та активна їй протидія (взаємодія): дистанціювання, уникнення, активні дії з подолання.

Інтенсивність різних варіантів бойового досвіду знижує ресурсність військовослужбовців другої групи, проте ці ресурси здебільшого можуть бути відновлені простим відпочинком в умовах турботливого ставлення оточення, так як стосуються переважно проблем зі сном та

незадоволеністю підтримкою соціального оточення.

Аналіз взаємозв'язків показників методики «Опитувальника диференціації посттравматичного стресу» з іншими змінними дослідження у представників першої групи показав наступне. У військовослужбовців першої групи симптоматика посттравматичного стресу «починає власне життя», відірване від безпосередніх подій бойового досвіду. Так, накопичення симптоматики ПТСР та перед усім моральних страждань веде до дезадаптивного поведіння, серед якого найбільш вираженими є прагнення уникнути страждань за допомогою вчинення самогубства. Вказана симптоматика широко, хоча і не сильно, пов'язана з негативними переживаннями (емоціями і станами), і цей зв'язок після програми Відновлення лише посилюється. Так, в нормі «віддалення» (у просторі та часі) від стрес-фактору знижує інтенсивність емоції та зв'язок з ними (що ми й спостерігали, коли описували взаємозв'язок з різними аспектами інтенсивності бойового досвіду), але у представників першої групи емоції також є реакцію на власні переживання стресу, тому чим більше вони рефлексують (в тому числі і завдяки програмі Відновлення) тим чіткішим стає зв'язок симптоматики ПТСР та ПТСР, обтяженого моральними стражданнями, з негативними емоціями.

Зазначимо, що симптоматика ПТСР та ПТСР, який обтяжений моральними стражданнями, веде до активізації емоційно-орієнтованих копінгів та копінгів уникнення, що свідчить, що вона сприймаються, як така, яку неможливо здолати. А ситуації, які ведуть до виникнення симптоматики ПТСР та моральних страждань, військовослужбовці сприймають як такі, в яких вони почувалися цілком безпорадними, що у ретроспективі сприяє формуванню оцінки себе, як суб'єктивно неготових до участі в бойових діях. Причому власне прагнення захистити близьких людей в світлі виниклих ситуації починає сприйматися як те, через що вони ледь не загинули (що можливо у подальшому стане джерелом звинувачення близьких у їх стражданнях). А от зменшення прагнення жаліти себе (проявляти стійкість до невітальних труднощів) зменшує вірогідність виникнення подій, які викликають моральні

страждання. Збільшення інтенсивності подій, з якими пов'язують виникнення моральних страждань, веде до зменшення позитивності самоставлення, задоволеності стосунків із товаришами, наповненістю життям, як ресурсами для відновлення.

При поширенні страждальної позиції, тобто відчуття власної безпорадності, у військовослужбовців першої групи втрачається зв'язок між переживанням стресу та здатністю до професійної військової саморегуляції й до особистісного посттравматичного зростанням.

В цілому ж події, з якими пов'язуються виникнення симптоматики ПТСР та ПТСР, який обтяжений моральними стражданнями, сприймаються як такі, що неспецифічно зменшують психологічну безпеку особистості (Matsegora et al., 2023). А травматичні події, симптоматика уникнення та депресії, як такі, що неспецифічно (слабо, проте широко) знижують усі ресурси для відновлення. При цьому сама програма психологічного відновлення військовослужбовців може оцінюватися тим більш позитивно, чим більше вона допомагає подолати моральні страждання, які пов'язані з ціннісним дисонансом (Prykhodko et al., 2023).

Аналіз взаємозв'язків «Опитувальника диференціації посттравматичного стресу» з іншими змінними дослідження у представників другої групи показав наступне. Представники другої групи не лише «локалізують» подію травми, але й намагаються дистанціюватися від подій, які ними усвідомлюються як такі, що ведуть до моральних страждань, змушують робити моральний вибір, чим захищають себе від ціннісного дисонансу, хоча і усвідомлюють, що перебування у стресових ситуаціях потребує від них зміни свого ставлення, своїх ціннісних позицій, відходу від загальноприйнятих цінностей і перехід до військових цінностей, що й є причиною певного ставлення до власного життя та стосунках з оточуючими.

Цікавим також є те, що на відміну від представників першої групи, у військовослужбовців другої групи негативні переживання стосуються саме усвідомлених подій, з якими вони пов'язують виникнення в них страху загибелі та моральних страждань («Понад місяць-ПТСР» та «Понад місяць-

МТ»). Крім того, широкий емоційний відгук отримує переживання «Ціннісного дисонансу», проте найбільш щільно він пов'язаний із почуттям провини. Втім, після проходження програми психологічного відновлення інтенсивність і широта цих зв'язків зменшується. Це дозволяє припустити, що військовослужбовці другої групи віддаляючись у просторі і часі від зазначених подій, здатні переступити через ці ситуації та продовжувати своє життя далі.

Висновки. Проведене дослідження підтверджує значущу роль особистісних ресурсів, мотивації, емоційної регуляції та професійної підготовки у подоланні наслідків бойової психічної травматизації та профілактиці посттравматичного стресу у військовослужбовців. Військовослужбовці різних кластерів, сформованих на основі бойового досвіду, при однаковій інтенсивності бойових дій демонструють різне ставлення до пережитого посттравматичного стресу.

Військовослужбовці першої групи щодо власного бойового досвіду демонструють страждальну позицію: накопичують його та дозволяють заповнювати увесь внутрішній простір особистості, в результаті чого в них виникає «множинна подія травми», яка не прив'язана до певних обставин. У цих військовослужбовців досвід участі в бойових діях веде до накопичення різноманітних негативних переживань, характерних для ПТСР з моральною травмою.

Військовослужбовці другої групи займають більш активну позицію щодо власного досвіду, принаймні до того, який передбачає можливість протидії. Це дозволяє їм чітко «локалізувати» події, які пов'язані із виникненням страху загибелі. У них спостерігається поступовий перехід до нової, військової системи цінностей. Цей перехід підтримується через ідентифікацію з поважаними військовими та за рахунок емоційної підтримки соціального середовища. Це формує нову нормативну базу регуляції поведінки, знижуючи прояви моральної дезорієнтації. У представників першої групи, навпаки, усвідомлення власної моральної невідповідності умовам бойових дій стає джерелом додаткового страждання, посилює симптоматику ПТСР та моральної травми.

Список використаних джерел

1. Кучеренко Н.С., Приходько І.І. Теоретичні основи травматичного стресу військовослужбовців. Вісник НУОУ. 2025, 3(85), С. 118-124. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-25-85-3-118-124>
2. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України : метод. посіб. О.С. Колесніченко, І.І. Приходько, Я.В. Мацегора, Н.В. Юр'єва, А.А. Лиман, М.С. Байда; за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Х. : НА НГУ, 2020. 388 с.
3. Приходько І., Мацегора Я., Колесніченко О., Байда М. Експрес-опитувальник «Дезадаптивність»: розроблення, апробація, психометричні показники. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. електрон. наук. фак. вид. Серія : психологія, 2017. Вип. 3. Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2017_3_8.
4. Приходько І.І., Мацегора Я.В., Кучеренко Н.С. (2025). “Опитувальник диференціації посттравматичного стресу”: модифікація, апробація, психометричні показники. Честь і закон, 1(92), С. 107-126. <https://doi.org/10.33405/2078-7480/2025/1/92/332048>
5. Adler, A. B., Start, A. R., Milham, L., Allard, Y. S., Riddle, D., Townsend, L., & Svetlitzky, V. (2020). Rapid response to acute stress reaction: Pilot test of iCOVER training for military units. *Psychological trauma : theory, research, practice and policy*, 12(4), 431–435. <https://doi.org/10.1037/tra0000487>
6. Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1–26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
7. Berman, S. L., Montgomery, M. J., & Ratner, K. (2020). Trauma and identity: A reciprocal relationship?. *Journal of adolescence*, 79, 275–278. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.018>
8. Castro, C. A., & Adler, A. B. (2011). “Military mental health training: Building resilience”. In *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*, Edited by: Southwick, S. M., Litz, B. T., Charney, D. and Friedman, M. J. 323–339. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
9. Keane, T. M. & Barlow, D. H. (2002). Posttraumatic stress disorder. In Barlow, D. H. (Ed.), *Anxiety and its disorders* (2nd ed.; pp. 418–453). New York: Guilford.
10. Kokun, O., Aleshchenko, V., Osyodlo, V., Pischko, I., & Lozinska, N. (2024). Personality and Health in Military Context: A Study of Combatants and Injured Servicemen. *Mental Health: Global Challenges Journal*, 7(1), 71–80. <https://doi.org/10.56508/mhgcj.v7i1.207>
11. Litz, B. T. (2007). Research on the Impact of Military Trauma: Current Status and Future Directions. *Military Psychology*, 19(3), 217–238. <https://doi.org/10.1080/08995600701386358>
12. Macklin, M. L., Metzger, L. J., Litz, B. T., McNally, R. J., Lasko, N. B., Orr, S. P., & Pitman, R. K. (1998). Lower precombat intelligence is a risk factor for posttraumatic stress disorder. *Journal of consulting and clinical psychology*, 66(2), 323–326. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.66.2.323>
13. Maguen, S., Litz, B. T., Wang, J. L., & Cook, M. (2004). The stressors and demands of peacekeeping in Kosovo: predictors of mental health response. *Military medicine*, 169(3), 198–206. <https://doi.org/10.7205/milmed.169.3.198>
14. Matsegora, Y., Kolesnichenko, O., Prykhodko, I., Marushchenko, K., Rumiantsev, Y., Tovma, I. Gakh, R., & Prykhodko, D. (2023). Peculiarities of Military Values of Combatants with Signs of Post-traumatic Stress Reactions and Moral Traumas. *Romanian Journal of Military Medicine*, 126(4), 378-390. <https://doi.org/10.55453/rjmm.2023.126.4.6>
15. Prykhodko, I. (2022). The model of psychological safety of a soldier's personality. *Current Issues in Personality Psychology*, 10(2), 112-122. <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.108684>
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/cspsych.66.2.157>
17. Prykhodko, I., Matsehora, Y., Kolesnichenko, O., Baida, M., & Vasylykovskyi, 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>
18. Prykhodko, I., Matsehora, 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*, 127(1), 15-24. <https://doi.org/10.55453/rjmm.2023.127.1.3>
19. Shakespeare-Finch, J., & Lurie-Beck, J. (2014). A meta-analytic clarification of the relationship between posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic distress disorder. *Journal of anxiety disorders*, 28(2), 223–229. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.10.005>
20. Southwick, S. M., Litz, B. T., Charney, D., & Friedman, M. J. (2011). *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan*. Published by Cambridge University Press.

21. Svetlitzky, V., Farchi, M., Ben Yehuda, A., Start, A. R., Levi, O., & Adler, A. B. (2020). YaHaLOM training in the military: Assessing knowledge, confidence, and stigma. *Psychological services*, 17(2), 151–159. <https://doi.org/10.1037/ser0000360>
22. Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
23. van den Berg, C., & Soeters, J. (2009). Self-Perceptions of Soldiers Under Threat: A Field Study of the Influence of Death Threat on Soldiers. *Military Psychology*, 21(sup2), 16–30. <https://doi.org/10.1080/08995600903249081>
24. Wesemann, U., Renner, K. H., Rowlands, K., Köhler, K., Hüttermann, N., & Himmerich, H. (2024). Incidence of mental disorders in soldiers deployed to Afghanistan who have or have not experienced a life-threatening military incident-a quasi-experimental cohort study. *Frontiers in public health*, 12, 1357836. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1357836>

References

1. Kucherenko N. S., & Prykhodko I. I. (2025). Theoretical foundations of traumatic stress in military personnel [Teoretychni osnovy travmatychnoho stresu viiskovoslužhbovtsiv]. *Bulletin of the National University of Defense of Ukraine*, 3(85), 118-124. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-25-85-3-118-124> (in Ukrainian)
2. Kolesnichenko O. S., Prykhodko I. I., Matsegora Ya. V., Yuryeva N. V., Lyman A. A., & Bayda M.S. (2020). Applied psychodiagnostics in the National Guard of Ukraine [Prykladna psykhotodiahnostyka v Natsionalnii hvardii Ukrainy]. General editor: prof. I. I. Prykhodko. Kharkiv: NA NGU. (in Ukrainian)
3. Prykhodko I., Matsegora Ya., Kolesnichenko O., & Bayda M. (2017). Express questionnaire “Maladaptivity”: development, testing, psychometric indicators [Ekspres-opytuvalnyk «Dezadaptivnist»: rozroblennia, aprobatyia, psykhotetrychni pokaznyky]. *Bulletin of the National Academy of the State Border Service of Ukraine. electronic. scientific. professional. ed. Series: psychology*, Issue. 3. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadrpn_2017_3_8. (in Ukrainian)
4. Prykhodko I. I., Matsegora Ya. V., & Kucherenko N. S. (2025). “Posttraumatic Stress Differentiation Questionnaire”: modification, testing, psychometric indicators [“Opytuvalnyk dyferentsiatsii posttravmatychnoho stresu”: modyfikatsiia, aprobatyia, psykhotetrychni pokaznyky]. *Honor and Law*, 1(92), 107-126. <https://doi.org/10.33405/2078-7480/2025/1/92/332048> (in Ukrainian)
5. Adler, A. B., Start, A. R., Milham, L., Allard, Y. S., Riddle, D., Townsend, L., & Svetlitzky, V. (2020). Rapid response to acute stress reaction: Pilot test of iCOVER training for military units. *Psychological trauma : theory, research, practice and policy*, 12(4), 431–435. <https://doi.org/10.1037/tra0000487>
6. Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1–26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
7. Berman, S. L., Montgomery, M. J., & Ratner, K. (2020). Trauma and identity: A reciprocal relationship?. *Journal of adolescence*, 79, 275–278. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.018>
8. Castro, C. A., & Adler, A. B. (2011). “Military mental health training: Building resilience”. In *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*, Edited by: Southwick, S. M., Litz, B. T., Charney, D. and Friedman, M. J. 323–339. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
9. Keane, T. M. & Barlow, D. H. (2002). Posttraumatic stress disorder. In Barlow, D. H. (Ed.), *Anxiety and its disorders* (2nd ed.; pp. 418–453). New York: Guilford.
10. Kokun, O., Aleshchenko, V., Osyodlo, V., Pischko, I., & Lozinska, N. (2024). Personality and Health in Military Context: A Study of Combatants and Injured Servicemen. *Mental Health: Global Challenges Journal*, 7(1), 71–80. <https://doi.org/10.56508/mhgj.v7i1.207>
11. Litz, B. T. (2007). Research on the Impact of Military Trauma: Current Status and Future Directions. *Military Psychology*, 19(3), 217–238. <https://doi.org/10.1080/08995600701386358>
12. Macklin, M. L., Metzger, L. J., Litz, B. T., McNally, R. J., Lasko, N. B., Orr, S. P., & Pitman, R. K. (1998). Lower precombat intelligence is a risk factor for posttraumatic stress disorder. *Journal of consulting and clinical psychology*, 66(2), 323–326. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.66.2.323>
13. Maguen, S., Litz, B. T., Wang, J. L., & Cook, M. (2004). The stressors and demands of peacekeeping in Kosovo: predictors of mental health response. *Military medicine*, 169(3), 198–206. <https://doi.org/10.7205/milmed.169.3.198>
14. Matsegora, Y., Kolesnichenko, O., Prykhodko, I., Marushchenko, K., Rumiantsev, Y., Tovma, I. Gakh, R., & Prykhodko, D. (2023). Peculiarities of Military Values of Combatants with Signs of Post-traumatic Stress Reactions and Moral Traumas. *Romanian Journal of Military Medicine*, 126(4), 378-390. <https://doi.org/10.55453/rjmm.2023.126.4.6>
15. Prykhodko, I. (2022). The model of psychological safety of a soldier’s personality. *Current Issues in Personality Psychology*, 10(2), 112-122. <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.108684>

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/cspsych.66.2.157>
17. Prykhodko, I., Matsehora, Y., Kolesnichenko, O., Baida, M., & Vasylykovskyi, 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>
18. Prykhodko, I., Matsehora, 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*, 127(1), 15-24. <https://doi.org/10.55453/rjmm.2023.127.1.3>
19. Shakespeare-Finch, J., & Lurie-Beck, J. (2014). A meta-analytic clarification of the relationship between posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic distress disorder. *Journal of anxiety disorders*, 28(2), 223–229. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.10.005>
20. Southwick, S. M., Litz, B. T., Charney, D., & Friedman, M. J. (2011). *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan*. Published by Cambridge University Press.
21. Svetlitzky, V., Farchi, M., Ben Yehuda, A., Start, A. R., Levi, O., & Adler, A. B. (2020). YaHaLOM training in the military: Assessing knowledge, confidence, and stigma. *Psychological services*, 17(2), 151–159. <https://doi.org/10.1037/ser0000360>
22. Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
23. van den Berg, C., & Soeters, J. (2009). Self-Perceptions of Soldiers Under Threat: A Field Study of the Influence of Death Threat on Soldiers. *Military Psychology*, 21(sup2), 16–30. <https://doi.org/10.1080/08995600903249081>
24. Wesemann, U., Renner, K. H., Rowlands, K., Köhler, K., Hüttermann, N., & Himmerich, H. (2024). Incidence of mental disorders in soldiers deployed to Afghanistan who have or have not experienced a life-threatening military incident-a quasi-experimental cohort study. *Frontiers in public health*, 12, 1357836. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1357836>

Summary

FEATURES OF THE MANIFESTATION OF POST-TRAUMATIC STRESS IN MOBILIZED MILITARY SERVICEMEN AFTER PARTICIPATION IN COMBAT OPERATIONS

*Kucherenko N. PhD, Associate Professor,
Teaching and Scientific Institute "Ukrainian
Engineering and Pedagogical Academy"
V. N. Karazin Kharkiv National University*

Introduction. *The large-scale and intense hostilities that began in Ukraine on February 24, 2022, require an increasing mobilization of the civilian population for military service. Mobilized servicemen, by the hand of fate, find themselves in situations that surpass the limits of human experience, where thinking and perception alone cannot assist them in solving the daunting life challenge that has arisen before them - survival. In this case, uncertainty becomes a condition of the problem, which requires an adequate solution. At this moment, a person's internal experiences are actualized, namely, instead of visual-active images, emotional-sensual ones begin to manifest themselves. The emotional begins to displace the rational. The loss of control and the dominance of negative emotions become natural, which leads to exhaustion and the appearance of signs of combat stress, which are experienced by almost all military personnel.*

Purpose. *The purpose of the article is to determine the features of the manifestation of post-traumatic stress in military personnel called up for military service upon mobilization, after they participated in intensive combat operations.*

Methods. *The study of the features of the manifestation of the impact of combat stress on the mental state involved 261 servicemen of the Armed Forces of Ukraine who were called up for military service upon mobilization. All study participants were sent to a rehabilitation center directly from combat positions for a 14-day psychological recovery after participating in combat operations. To identify the features of the impact of post-traumatic stress on the mental state of servicemen, a psychodiagnostic method was used, which included the methods "Combat Experience Intensity Assessment Scale", "Post-Traumatic Stress Differentiation Questionnaire", "Maladaptiveness", and "Resistance to combat mental traumatization". Cluster analysis was used to group servicemen with signs of accumulation of post-traumatic stress, where the main variables were indicators of combat experience, perception of traumatic events, and resilience. Correlation analysis was used to determine the relationships between the indicators of the psychodiagnostic techniques that were used in the study.*

Originality. According to the results of the cluster analysis, three groups of study participants were identified, with the two largest in terms of size included in further analysis: the first ($n = 148$; 56.70%) and the second ($n = 102$; 39.08%). The third group (4.21%) was not analyzed further due to insufficient volume. The overall intensity of combat experience leads to a gradual and slow increase in symptoms, characteristic of PTSD and PTSD burdened with moral suffering, including moral dissonance. At the same time, the negative impact of the intensity of combat experience is realized specifically on the state and not on behavioral manifestations. Situations that involve a real proximity to life-threatening danger trigger reflection on one's experiences.

Conclusions. The conducted study confirms the significant role of personal resources, motivation, emotional regulation, and professional training in overcoming the consequences of combat-related mental trauma and preventing post-traumatic stress in military personnel. Military personnel from different clusters, formed based on combat experience and exposed to the same intensity of combat operations, demonstrate varying attitudes toward the post-traumatic stress they have experienced.

Military personnel in the first group adopt a position of suffering regarding their combat experience: they accumulate it and allow it to fill their entire internal space, resulting in a "multiple trauma event" that is not linked to specific circumstances. For these military personnel, their experience in combat operations leads to the accumulation of various negative experiences associated with PTSD, alongside moral trauma.

In contrast, military personnel in the second group take a more proactive stance concerning their experiences, allowing for the possibility of counteraction. This enables them to clearly "localize" events linked to their fear of death. They observe a gradual transition to a new military value system, supported by identification with respected military figures and emotional backing from their social environment. This shift creates a new normative framework for regulating behavior, reducing signs of moral disorientation. In representatives of the first group, however, the realization of their moral inadequacy in the context of combat operations becomes a source of additional suffering, exacerbating the symptoms of PTSD and moral trauma.

Keywords: stress; traumatization; combat stress; mobilized military personnel; post-traumatic stress disorder; military personnel.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 23.06.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 05.09.25.

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

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ ТРЕНІНГОВОГО КУРСУ «ГОТОВНІСТЬ ДО ВИКЛИКУ: ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗМІЦНЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ»

*Лізн А. В. аспірантка, Київський інститут
сучасної психології та психотерапії
<https://orcid.org/0000-0001-6369-1345>*

У статті висвітлено структуру та зміст авторської програми тренінгового курсу «Готовність до виклику: психологічне зміцнення військовослужбовця», що інтегрується у систему військово-професійної підготовки особового складу військових формувань. Програма спрямована на підвищення психологічної готовності військовослужбовців до виконання військово-професійних завдань. Тренінг націлений на розвиток стресостійкості, саморегуляції, мотивації та психологічної стабільності в умовах бойових дій.

Ключові слова: психологічна готовність; психодіагностика; життєстійкість; тренінг; особистість; військовослужбовець; саморегуляція; мотивація; професійна діяльність.

Вступ. У період воєнного стану особливої актуальності набуває **завдання** цілеспрямованого формування та зміцнення психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань в особливих умовах. Розроблена програма тренінгового курсу «Готовність до виклику: психологічне зміцнення військовослужбовця» (далі – Програма) виступає практичним інструментом реалізації цього завдання. Вона базується на результатах емпіричного дисертаційного дослідження та сучасних наукових підходах до психологічного супроводу військової підготовки.

Програма спрямована на підвищення рівня психологічної готовності військовослужбовців до виконання військово-професійної діяльності. Орієнтована на зміцненні внутрішньої мотивації, розвитку впевненості у власних силах, удосконалення комунікативних навичок, підвищення рівня саморегуляції та відновлення психоемоційного балансу.

Особливий акцент у Програмі зроблено на практичному застосуванні здобутих знань і навичок у реальних умовах виконання військово-професійних завдань, що є важливою передумовою збереження боєздатності та психічної витривалості особового складу в умовах воєнного стану.

Актуальність. В умовах війни особливої ваги набуває психологічна готовність військовослужбовців до виконання бойових завдань. Її цілеспрямоване формування є необхідною умовою збереження психічного здоров'я, стресостійкості та професійної ефективності,

що зумовлює актуальність розробки спеціалізованих тренінгових програм.

Мета статті – представлення змісту й структури авторської програми тренінгового курсу.

Завдання статті полягає в обґрунтуванні та деталізованому викладенні інформації про програму тренінгового курсу, спрямованого на формування та зміцнення психологічної готовності військовослужбовців для успішної діяльності у військово-професійній сфері в особливих умовах.

Теоретичне підґрунтя. Проблемі підвищення рівня психологічної готовності в тому числі військовослужбовців до виконання військово-професійних завдань та збереження їх психічного та фізичного здоров'я присвячено низку теоретичних та практичних робіт українських дослідників (Карамушка, 2022; Кокун і Панасенко, 2018; Кушка, 2019; Кириченко, 2023; Павлушенко, 2023; Кіщук, 2024).

Методи дослідження. Розроблена програма базується на результатах емпіричного дисертаційного дослідження (порівняльного, кореляційного та регресійного аналізу), яке проводиться в умовах воєнного стану. Основою програми є сучасні наукові підходи, які розглядають психологічну готовність як динамічну особистісну якість, що піддається розвитку.

Результати і обговорення. Одним із ключових чинників ефективного виконання військово-професійних завдань є належний рівень «психологічної готовності» військовослужбовців. Вона забезпечує не лише здатність діяти в умовах бойового

стресу, а й сприяє збереженню психічного та фізичного здоров'я особового складу в ситуаціях підвищеного ризику, невизначеності та загрози життю.

У сучасних умовах воєнного стану значущість психологічної готовності суттєво зростає, оскільки виконання бойових завдань потребує не лише фахової підготовки, а й високої стресостійкості, емоційної стабільності, здатності до саморегуляції та оперативного прийняття рішень. У науковій літературі «психологічна готовність» трактується як інтегративне психічне утворення, що охоплює резильєнтність, мотиваційні орієнтації, адаптивні ресурси, командну згуртованість і волюві якості (Пенькова, 2015; Лабенок, 2024; Кириченко, 2023). Відповідно до концепції С. Д. Максименка та співавт., «психологічна готовність» є динамічною системою, яка поєднує внутрішню мобілізацію, позитивне ставлення до діяльності, міжособистісну взаємодію та здатність до саморегуляції (Максименко та ін., 2025).

Виходячи з аналізу теоретичних джерел, можна стверджувати, що «психологічна готовність» до виконання бойових завдань не є сталою характеристикою, а формується та підтримується за допомогою спеціальних психопрофілактичних і психокорекційних засобів, серед яких особливе місце посідає професійно-психологічний «тренінг».

«Тренінговий формат» підготовки дозволяє не лише розвивати волюві, емоційні та мотиваційні характеристики, а також сприяє зміцненню здатності до саморегуляції, командної взаємодії та стійкості до бойового стресу. У військовому середовищі він виступає як ефективний інструмент адаптації до екстремальних умов діяльності та моделювання поведінкових стратегій у безпечному середовищі (Кокун, Корняка, Гуменюк та ін., 2024).

З позиції сучасної психологічної науки, *тренінг* (від англ. *training*) розглядається як активна форма розвитку особистості, що реалізується через групову взаємодію та цілеспрямовану участь. Він поєднує засвоєння теоретичних знань з практичним відпрацюванням навичок, сприяє формуванню військово-психологічних установок, розвитку рефлексивних здібностей та переосмисленню неадаптивних поведінкових стратегій (Замотаєва, 2021; Зливков & Лукомська, 2019).

У тренінговому середовищі створюються умови для особистісного зростання, зміцнення внутрішніх ресурсів і розвитку готовності брати відповідальність за власну поведінку в умовах ризику. Така форма роботи через тренінг особливо ефективна для військовослужбовців, оскільки дає змогу засвоювати адаптивні стратегії реагування на небезпеку, підвищує згуртованість підрозділу та розвиває здатність до колективного вирішення завдань (Клочков, 2024).

Ураховуючи багатовимірність психологічної готовності та необхідність поетапного розвитку її компонентів, оптимальною формою реалізації тренінгової програми є «модульний підхід». Такий формат дозволяє систематизувати зміст, поділивши його на логічно завершені блоки з чітко визначеними цілями та завданнями. «Модульне навчання» як сучасна освітня технологія передбачає подання матеріалу автономними сегментами, кожен із яких має забезпечити послідовність і гнучкість освітнього процесу (Сальник & Сірик, 2008). Згідно з підходом Дудченко та Ракітіної (2009), модульна структура активізує суб'єктну позицію учасників, підвищує їхню відповідальність за результати навчання та сприяє глибшому засвоєнню матеріалу. У контексті тренінгу це дозволяє не лише цілеспрямовано формувати ключові компоненти психологічної готовності, а й адаптувати зміст до потреб і особливостей конкретної цільової групи.

Підґрунтям для розробки програми тренінгового курсу стали результати емпіричного дисертаційного дослідження, що дозволили виявити чинники, які суттєво впливають на психологічну готовність військовослужбовців. Програму побудовано з урахуванням теоретичних положень і практичних результатів, що засвідчили важливість таких особистісно-професійних якостей, як «емоційна стійкість», «мотивація до служби», «стійкість до сумнівів у собі», «адаптивність» і «поведінкова гнучкість». Саме ці характеристики сприяють формуванню внутрішньої «готовності до виконання бойових завдань», посилюють орієнтацію на «зацікавленість у захисті держави» та підтримують «впевненість у власних силах» у складних бойових умовах.

Розвиток виділених якостей потребує системної психопрофілактичної роботи,

спрямованої на зміцнення психологічної стійкості особового складу. В умовах воєнного періоду особливої актуальності набуває впровадження тренінгових технологій, що забезпечують комплексний розвиток зазначених характеристик. Такий формат не лише передає знання, а й формує практичні навички, активізує внутрішні ресурси та підсилює згуртованість підрозділу.

В умовах війни, коли навантаження на військовослужбовців постійно зростає, особливого значення набуває їхня психологічна готовність до виконання бойових завдань. Це зумовлює потребу у впровадженні цілісної тренінгової програми, спрямованої на її формування та розвиток.

Для досягнення поставлених цілей розроблено **програму тренінгового курсу «Готовність до виклику: психологічне зміцнення військовослужбовця»**. Вона спрямована на розвиток психологічної готовності військовослужбовців до виконання покладених на них завдань, підвищення ефективності професійної діяльності та збереження психічного і фізичного здоров'я особового складу в умовах війни. Програма реалізується у форматі «модульного навчання», що передбачає практичну роботу з виконанням спеціальних вправ, груповим обговоренням та елементами саморефлексії.

Метою програми є формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань у складних умовах шляхом розвитку внутрішніх ресурсів, підвищення особистісної витривалості, саморегуляції, комунікативних навичок та здатності приймати рішення в умовах стресу. Програма спрямована на вдосконалення професійно-психологічних якостей, необхідних для ефективної діяльності в умовах підвищеного ризику та загрози.

Завдання програми полягає у розвитку ключових особистісно-професійних характеристик, зокрема емоційної витривалості, адаптивності, впевненості у власних силах, мотиваційної налаштованості, а також здатності до саморегуляції та командної взаємодії.

Програма структурована за модульним принципом і включає систематизований зміст, психопрофілактичні методи та чітку послідовність навчальних етапів. Вона забезпечує цілісний підхід до підготовки особового складу, сприяючи формуванню та розвитку ключових особистісно-професійних якостей. Кожен модуль фокусується на актуальних впливових психологічних характеристиках військовослужбовців і передбачає досягнення конкретних результатів їхнього розвитку (таблиця 1).

Таблиця 1

Модульна структура тренінгового курсу підвищення психологічної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань

Назва тренінгового модуля	Актуальні проблемні сторони особистісних якостей	Очікувані результати
<i>Модуль 1.</i> Формування ціннісно-мотиваційних властивостей	Незбалансованість внутрішньої та зовнішньої мотиваційної спрямованості.	Підвищення рівня внутрішньої мотивації та її гармонізація із зовнішніми вимогами військової служби.
<i>Модуль 2.</i> Посилення когнітивних властивостей	Низька когнітивна гнучкість та обмежена здатність до прийняття рішень в умовах невизначеності.	Розвиток стратегічного мислення, навичок абстрагування та прийняття рішень в екстремальних умовах.
<i>Модуль 3.</i> Управління емоційно-вольовими якостями	Знижена стресостійкість, емоційна виснаженість, пригніченість, занепад морального духу та вольової готовності до виконання бойових завдань.	Підвищення емоційної витривалості та працездатності. Зміцнення морального духу, розвиток вольової сфери. Формування впевненості у власних силах, посилення зацікавленості в захисті держави та готовності до бойових дій.
<i>Модуль 4.</i> Розвиток особистісних властивостей	Недостатній рівень психологічної готовності та відкритості до нового досвіду; знижена здатність до саморегуляції в екстремальних умовах; жорсткість у поведінці; низька доброзичливість.	Формування самодисципліни, та навичок саморегуляції, ефективної соціальної взаємодії та управління емоціями в стресових ситуаціях. Підвищення психологічної стійкості, відкритості до нового досвіду та опору екстремальним впливам.

Модуль 5. Формування особисто-професійних характеристик	Знижена адаптивність до змін у бойовому середовищі; недостатня професійна життєстійкість; слабка командна взаємодія; несформованість ключових професійних якостей; низький рівень включеності у військово-професійну діяльність, контролю та прийняття викликів.	Формування адаптивності, професійної компетентності, внутрішнього контролю та готовності до викликів. Підвищення включеності у професійну діяльність, розвиток організаторських і комунікативних навичок, посилення командної взаємодії в бойових умовах.
--	--	---

Для реалізації поставлених цілей, до програми курсу було інтегровано широкий набір методик, психотехнік і вправ, які довели свою ефективність у попередніх дослідженнях і практиці. Зокрема, використовуються підходи, описані у працях таких авторів, як Кокун і Панасенко (2018), Карамушка (2022) та інші.

Разом із вступом, завершенням і самостійним творчим завданням загальний обсяг програми становить 30 академічних годин. Тривалість курсу – 5 тематичних модулів (5 днів). Кількість учасників – 10-15 осіб. Цільова аудиторія - військовослужбовці, з досвідом та без досвіду участі у бойових діях, які готуються до виконання покладених на них завдань.

Кожен окремий тренінговий модуль складається з п'яти структурних компонентів:

- вступна частина (ознайомлення з метою та завданнями модуля);
 - теоретико-змістовий блок (традиційні лекції, презентації);
 - корекційно-розвивальний блок (практичні групові вправи, ігри та обговорення);
 - саморегуляція (майндфулнес-практики);
 - завершення сесії (рефлексія, підсумки);
- Одночасно до структури курсу входять:
- вступне заняття (знайомство з групою, презентація програми, встановлення групових правил, вхідна діагностика, мотиваційна частина);
 - завершальне заняття (творчий підсумок, вихідна діагностика, збір зворотного зв'язку, анкетування, інструкції до самостійної роботи).

Такий підхід дозволяє створити умови для залучення учасників до активного засвоєння матеріалу і практичного відпрацювання навичок.

Організаційно-методичне забезпечення тренінгу враховує специфіку військової служби, індивідуальні особливості учасників, а також вимоги сучасної системи підготовки особового складу. Зміст, тривалість і формат реалізації програми оптимізовані для досягнення максимального психологічного

ефекту за обмежений період часу, забезпечуючи адаптивність, ефективність і прикладну спрямованість навчального процесу.

Практичні завдання тренінгу: сформувати та зміцнити емоційну життєстійкість у бойових умовах; розвинути впевненість у собі та відчуття контролю над ситуацією; підвищити мотивацію до служби й виконання завдань; сприяти розвитку відповідальності та самодисципліни; навчити адаптації до стресу та змін у бойовому середовищі; удосконалити організаторські та комунікативні навички.

Форми контролю. Оцінювання рівня засвоєння навчального матеріалу здійснюється впродовж усього тренінгового курсу шляхом поточного контролю. Він передбачає аналіз ефективності виконання практичних завдань і самостійної роботи учасників. Контрольні заходи реалізуються у форматі колективного обговорення, що сприяє рефлексії, закріпленню знань і розвитку прикладних умінь.

Опис та зміст модулів тренінгового курсу.

Модуль 1. «Формування ціннісно-мотиваційних властивостей» спрямований на актуалізацію особистісних цінностей і мотивів військової служби як ресурсу психологічної стійкості. Через рефлексивні вправи та дискусії учасники зміцнюють внутрішню мотивацію та усвідомлюють значущість своєї професійної ролі.

Модуль 2. «Посилення когнітивних властивостей» передбачає розвиток стратегічного мислення, гнучкості розумових процесів і здатності приймати ефективні рішення в умовах невизначеності та бойового стресу. Військовослужбовці тренують навички прогнозування, зміну когнітивної перспективи, нестандартного аналізу ситуацій та швидкої адаптації. Завдяки вправам учасники підвищують ментальну витривалість, здатність до конструктивного оцінювання ризиків і зберігають ясність мислення в критичних умовах.

Модуль 3. «Управління емоційно-вольовими якостями» орієнтований на розвиток стресостійкості, впевненості у власних силах, зниження психофізіологічного напруження та зміцнення морального духу. Через спеціально підібрані вправи, ігрові елементи та майндфулнес-практику учасники опановують техніки емоційної регуляції, підвищують рівень внутрішньої зібраності та відновлюваності в бойових умовах. Модуль враховує актуальні виклики військової служби в умовах війни.

Модуль 4. «Розвиток особистісних властивостей» має на меті активізацію ключових особистісних рис військовослужбовців за моделлю великої п'ятірки: добросовісності, відкритості до нового досвіду, екстраверсії, доброзичливості та емоційної стабільності. Через вправи, рольові ігри, рефлексію та медитацію учасники вчаться краще розуміти себе, регулювати поведінку та підвищувати психологічну готовність до дій у бойових умовах. Модуль сприяє формуванню внутрішньої сили, командної ефективності та адаптивності до екстремальних ситуацій.

Модуль 5. «Формування особисто-професійних характеристик» спрямований на розвиток таких якостей, як військово-професійна життєстійкість, включеність у професійну діяльність, самоконтроль, адаптивність та командна згуртованість. Через вправи, що моделюють складні ситуації бойової обстановки, військовослужбовці навчаються приймати відповідальні рішення, зберігати психоемоційну рівновагу та діяти ефективно в умовах підвищеного ризику. Значна увага приділяється практикам усвідомленості як ресурсу стабілізації та підтримки внутрішньої рівноваги.

Наприкінці тренінгового курсу передбачено рефлексивний компонент, що сприяє усвідомленню змін, отриманих під час навчання. «Рефлексія» як здатність до самоаналізу відіграє ключову роль у саморегуляції професійної діяльності військовослужбовця. Вона забезпечує зв'язок між попереднім досвідом і майбутніми діями, стимулює прагнення до самопізнання, оцінки власних рішень і поведінки, а також сприяє формуванню відповідального ставлення до виконання службових обов'язків (Литвинчук, 2018).

Упровадження описаних модулів у межах тренінгового курсу забезпечує цілісний розвиток особистісно-професійних характеристик військовослужбовців, що є

критично важливими для виконання бойових завдань. Очікуваними результатами є зміцнення емоційної стійкості, підвищення внутрішньої мотивації та впевненості у собі, формування гнучкого мислення, саморегуляції та адаптивної поведінки. Програма також сприяє розвитку комунікативних і організаторських умінь, посиленню самодисципліни та зростанню військово-професійної життєстійкості.

Досягнення цих результатів забезпечить позитивний динамічний розвиток особистісно-професійних якостей, що є основою високої психологічної готовності до виконання завдань у бойових умовах. У перспективі очікується також зниження рівня емоційного вигорання, тривожності та проявів неадаптивної поведінки, що є особливо актуальним у контексті сучасної військової дійсності. Запровадження тренінгової програми дозволить сформулювати ефективну модель психологічної підготовки, спрямовану на збереження та відновлення психічного ресурсу військовослужбовців.

Для підтвердження ефективності тренінгу на початку та по завершенні програми доцільно проводити психодіагностику за допомогою надійного й валідного інструментарію. Зокрема: мотиваційна складова оцінюється за методикою «Мотивація професійної діяльності» (К. Замфір, модифікація А. Реана); когнітивні властивості – за методикою «Дослідження особливостей мислення (МДОМ-2)»; емоційно-вольові характеристики – за методикою «Шкалована самооцінка психофізіологічного стану (О. Кокун)»; базові риси особистості – за методикою «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI-UKR» (адаптація М. Кліманської, І. Галецької); Професійні якості та стилі поведінки в конфліктах – за методикою «Діагностика схильності до конфліктної поведінки (К. Томас, адаптація Н. В. Грішиної)»; рівень адаптаційного потенціалу військовослужбовців – за опитувальником «Військово-професійна життєстійкість (О. Кокун); соціально-психологічні навички – за методикою «Діагностики комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2)».

Усі включені у програму тренінгового курсу вправи та методики мають українську адаптацію, апробовану в межах академічних або клінічних досліджень та рекомендовані до використання у військових формуваннях відповідно до професійних етичних норм.

Для оцінювання ефективності впровадженої програми запропоновано поєднання кількісних та якісних методів, зокрема: анкетування до та після проходження тренінгу, аналіз динаміки самооцінки рівня психологічної готовності та життєстійкості, спостереження за поведінковими та емоційними змінами, зворотний зв'язок від учасників. Комплексна оцінка дає змогу виявити як індивідуальні зрушення, так і загальні тенденції підвищення функціональної готовності учасників до виконання бойових завдань.

Зазначені підходи дають змогу комплексно оцінити особистісно-професійні характеристики військовослужбовців до і після проходження тренінгового курсу, що дозволяє виявити зміни під впливом тренінгу та проаналізувати їхній зв'язок з ефективністю військово-професійної діяльності.

Висновки. Отже, представлена програма тренінгового курсу «Готовність до виклику: психологічне зміцнення військовослужбовця» спрямована на формування та зміцнення психологічної готовності військовослужбовців до виконання військово-професійної діяльності в умовах воєнного стану.

Програма побудована за модульним принципом, що охоплює розвиток ціннісно-

мотиваційної, когнітивної, емоційно-вольової, особистісної та професійно-життєстійкої сфер. Такий комплексний підхід забезпечує системний і послідовний розвиток ключових психологічних ресурсів військовослужбовців.

Впровадження тренінгу сприяє підвищенню емоційної стійкості, впевненості у собі, адаптивності, саморегуляції та ефективності командної взаємодії, що важливо для успішного виконання бойових завдань. Програма водночас підтримує збереження психічного здоров'я і посилює боєздатність особового складу.

Таким чином, запропонований тренінговий курс є науково обґрунтованим і практично цінним інструментом, який відповідає вимогам сучасної військово-професійної підготовки та забезпечує ефективну психологічну підтримку військовослужбовців у складних бойових умовах.

Перспективи подальших досліджень полягають в адаптації програми до різних типів військової діяльності та оцінку її довготривалого впливу. У подальшому можливе впровадження цифрових форматів для дистанційної роботи.

Список використаних джерел

1. Дудченко, В. Ю., & Ракітіна, Ю. М. (2009). Модульна технологія навчання як інноваційний засіб оптимізації навчання у ВНЗ. *Молодь в освіті: Матеріали науково-методичної конференції* (Суми: СумДУ). <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/17277>
2. Замотаєва, Н. В. (2021). *Військова педагогіка: історія, теорія, практика* (с. 223). Київ: Альфа Реклама. <https://nuou.org.ua/assets/files/kvp/kvp-np-zamotaieva.pdf>
3. Зливков, В. Л., & Лукомська, С. О. (2019). *Теорія та практика психологічних тренінгів*. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М.. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721625/1/Zlyvkvov_Lukomska.pdf?utm_source=chatgpt.com
4. Карамушка, Л. (2022). Навчальна програма «Як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни»: Зміст, структура, процедура проведення. *Морально-психологічна підготовка*, 2(3), 41–49. <https://doi.org/10.48020/mppj.2022.02.03>
5. Кириченко, А. В. (2023). *Психологічна готовність військовослужбовців десантно-штурмових військ Збройних Сил України до діяльності у бойових умовах* (дис. на здобуття наук. ступеня доктора філософії). Національний університет оборони України Міністерства оборони України. https://shron1.chtyvo.org.ua/Kyrychenko_Andrii/Psykholohichna_hotovnist_viiskovosluzhbovtiv_Desantno-shturmovykh_viisk_Zbroinykh_Syl_Ukrainy_do_di.pdf
6. Кішук, Л. А. (2024). *Психофізіологічні чинники професійної адаптації молодших офіцерів Збройних Сил України* (дис. на здобуття наук. ступеня доктора філософії), Національний університет оборони України. <https://nuou.org.ua/assets/documents/dr-kep-kish-24.pdf>
7. Ключков, В. В. (2024). *Розвиток психологічної стійкості у військовослужбовців Сухопутних військ до дій в бойових умовах* (дис. на здобуття наук. ступеня доктора філософії). Національний університет оборони України. <https://nuou.org.ua/assets/documents/dr-kep-kloc-25.pdf>
8. Кокун, О. М., & Панасенко, Н. М. (2018). Програма сприяння професійній самореалізації вчителів. *Актуальні проблеми психології: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, Том V*(18), 107–122. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/715200/>
9. Кокун, О. М., Корніяка, О. М., Гуменюк, Г. В., та ін. (2024). Психофізіологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення: практичний посібник (203 с.). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742487/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_1.pdf

10. Кушча, Л. І. (2019). *Путь. Внутрішній світ людини*. Київ: Видавництво «Спринт-Сервіс», 56-59.
11. Лабенок, О. І. (2024). *Формування соціально-психологічної готовності військовослужбовців Збройних Сил України до виконання завдань за призначенням в умовах гібридної війни* (дис. на здобуття наук. ступеня доктора філософії), Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10206>
12. Павлушенко, С. М. (2023). *Фрустраційна толерантність військовослужбовців Сил спеціальних операцій до виконання завдань в умовах бойових дій* (дис. на здобуття наук. ступеня доктора філософії); Спеціальність 053 - Психологія). Національний університет оборони України, Київ. <https://nuou.org.ua/assets/documents/dr-kep-pavl-23.pdf>
13. Пенюкова, Н. Є. (2015). *Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності у процесі проведення антитерористичної операції* (дис. канд. психол. наук, Національний університет цивільного захисту України). Харків. <https://uacademic.info/ua/document/0415U005511>.
14. Сальник, І. В., & Сірик, Е. П. (2008). Віртуальність як принцип та технологія навчання. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Серія: Педагогічна, (14), 158–160. <http://ped-series.kpnu.edu.ua/article/view/34019/30555>

References

1. Dudchenko, V. Yu., & Rakitina, Yu. M. (2009). Modulna tekhnolohiia navchannia yak innovatsiinyi zasib optymizatsii navchannia u VNZ [Modular learning technology as an innovative means of optimizing education in higher education institutions]. *Molod v osviti: Materialy naukovo-metodychnoi konferentsii* (Sumy: SumDU). Retrieved from <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/17277> (in Ukrainian).
2. Zamotaieva, N. V. (2021). *Viiskova pedahohika: istoriia, teoriia, praktyka* [Military pedagogy: history, theory, practice]. Kyiv: Alfa Reklama. Retrieved from <https://nuou.org.ua/assets/files/kvp/kvp-np-zamotaieva.pdf> (in Ukrainian).
3. Zlyvkov, V. L., & Lukomska, S. O. (2019). *Teoriia ta praktyka psykholohichnykh treninhiv* [Theory and practice of psychological trainings]. Nizhyn: Vydavets PP Lysenko M. M. Retrieved from https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721625/1/Zlyvkov_Lukomska.pdf (in Ukrainian).
4. Karamushka, L. (2022). *Navchalna prohrama "Yak zberehty ta pidtrymaty psykichne zdorovia osvitnoho personalu v umovakh viiny": Zmist, struktura, protsedura provedennia* [Training program "How to preserve and support the mental health of educational personnel during wartime": Content, structure, procedure of implementation]. *Moralno-psykholohichna pidhotovka*, 2(3), 41–49. <https://doi.org/10.48020/mppj.2022.02.03> (in Ukrainian).
5. Kyrychenko, A. V. (2023). *Psykholohichna hotovnist viiskovosluzhbovtiv desantno-shturmovykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy do diialnosti u boiovykh umovakh* [Psychological readiness of servicemen of the Air Assault Forces of the Armed Forces of Ukraine for activity in combat conditions] (PhD dissertation). National Defence University of Ukraine, Ministry of Defence of Ukraine. Retrieved from https://shron1.chtyvo.org.ua/Kyrychenko_Andrii/Psykholohichna_hotovnist_viiskovosluzhbovtiv_Desantno-shturmovykh_viisk_Zbroinykh_Syl_Ukrainy_do_di.pdf (in Ukrainian).
6. Kishchuk, L. A. (2024). *Psykhofiziologichni chynnyky profesiinoi adaptatsii molodshykh ofitseriv Zbroinykh Syl Ukrainy* [Psychophysiological factors of professional adaptation of junior officers of the Armed Forces of Ukraine] (PhD dissertation). National Defence University of Ukraine. Retrieved from <https://nuou.org.ua/assets/documents/dr-kep-kish-24.pdf> (in Ukrainian).
7. Klochkov, V. V. (2024). *Rozvytok psykholohichnoi stiikosti u viiskovosluzhbovtiv Sukhoputnykh viisk do dii v boiovykh umovakh* [Development of psychological resilience in servicemen of the Ground Forces for actions in combat conditions] (PhD dissertation). National Defence University of Ukraine. Retrieved from <https://nuou.org.ua/assets/documents/dr-kep-kloc-25.pdf> (in Ukrainian).
8. Kokun, O. M., & Panasenko, N. M. (2018). *Prohrama spriannia profesiinii samorealizatsii vchyteliv* [Program to promote professional self-realization of teachers]. *Aktualni problemy psykholohii: Psykhofiziologhiia. Psykholohiia pratsi. Eksperymentalna psykholohiia*, Vol. V(18), 107–122. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/715200/> (in Ukrainian).
9. Kokun, O. M., Korniaika, O. M., Humeniuk, H. V., et al. (2024). *Psykhofiziologichne zabezpechennia zhyttiistiikosti fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii v umovakh voiennoho stanu ta pisliavoiennoho vidnovlennia: praktychnyi posibnyk* [Psychophysiological support of resilience of specialists in socioeconomic professions under martial law and post-war recovery: practical manual] (203 p.). H. S. Kostyuk Institute of Psychology, National Academy of Educational Sciences of Ukraine. Retrieved from https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742487/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_1.pdf (in Ukrainian).
10. Kushka, L. I. (2019). *Put. Vnutrishniï svit liudyny* [The path. The inner world of a person] (pp. 56–59). Kyiv: Vydavnytstvo "Sprint-Service". (in Ukrainian).

11.Labenok, O. I. (2024). Formuvannia sotsialno-psykholohichnoi hotovnosti viiskovosluzhbovtiv Zbroinykh Syl Ukrainy do vykonannia zavdan za pryznachennyam v umovakh hibrydnoi viiny [Formation of social-psychological readiness of servicemen of the Armed Forces of Ukraine to perform assigned tasks under conditions of hybrid war] (PhD dissertation). Taras Shevchenko Luhansk National University. Retrieved from <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10206> (in Ukrainian).

12.Pavlushenko, S. M. (2023). Frustratsiina tolerantnist viiskovosluzhbovtiv Syl spetsialnykh operatsii do vykonannia zavdan v umovakh boiovykh dii [Frustration tolerance of servicemen of the Special Operations Forces for task performance in combat conditions] (PhD dissertation, Specialty 053 – Psychology). National Defence University of Ukraine, Kyiv. Retrieved from <https://nuou.org.ua/assets/documents/dr-kep-pavl-23.pdf> (in Ukrainian).

13.Penkova, N. Ye. (2015). Psykholohichna hotovnist viiskovosluzhbovtiv Natsionalnoi hvardii Ukrainy do sluzhbovo-boiovoi diialnosti u protsesi provedennia antyterorystychnoi operatsii [Psychological readiness of servicemen of the National Guard of Ukraine for service-combat activities during the anti-terrorist operation] (Candidate of Psychological Sciences dissertation). National University of Civil Defence of Ukraine, Kharkiv. Retrieved from <https://uacademic.info/ua/document/0415U005511> (in Ukrainian).

14.Salnyk, I. V., & Siryk, E. P. (2008). Virtualnist yak pryntsyyp ta tekhnolohiia navchannia [Virtuality as a principle and technology of learning]. Zbirnyk naukovykh prats Kamianets-Podilskyi National University named after Ivan Ohienko. Series: Pedahohichna, (14), 158–160. Retrieved from <http://ped-series.kpnu.edu.ua/article/view/34019/30555> (in Ukrainian).

Summary

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL FRAMEWORK OF TRAINING COURSE PROGRAM “READINESS FOR THE CHALLENGE: PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF A SERVICEMEMBER”

Lizun A. postgraduate student,

Kyiv Institute of Modern Psychology and Psychotherapy

Introduction. The article outlines the theoretical and methodological framework of the author's training program "Readiness for the Challenge: Psychological Resilience of a Servicemember," which is integrated into the system of professional military training of personnel under martial law conditions. The program is aimed at developing psychological readiness for performing combat missions, taking into account personal and professional factors such as stress resistance, self-regulation, motivational orientation, and communication skills. The article substantiates expediency of certain training technologies. The modular structure of the program ensures a gradual impact on key personality characteristics. The expected outcomes include positive dynamics in the development of professionally significant qualities, a reduction in emotional exhaustion, and decreased manifestations of maladjustment. Ultimately, such an approach forms a goal-oriented model of psychological preparation for action in combat conditions.

Purpose. To present the content and structure of the training course program.

Methods. The program is based on the results of an empirical study. The methodology is based on contemporary views on psychological readiness as a dynamic personality quality that can be developed.

Originality. The scientific novelty lies in the fact that, for the first time, a training program titled "Readiness for the Challenge: Psychological Resilience of a Servicemember" has been developed and substantiated. The program is aimed at fostering psychological readiness to perform combat tasks under martial law. It is grounded in empirically identified predictors of readiness—emotional resilience, motivation, self-confidence, adaptability, self-regulation, and the ability to interact effectively in a team. The course places particular emphasis on the development of value-motivational, cognitive, emotional-volitional, professional personality domains.

The author proposes a comprehensive model of psychological training, which integrates preventive corrective and developmental components to support servicemen in facing the psychological challenges of modern warfare.

The practical significance of the program lies in its potential for integration into the system of military education and professional training. With a clear structure, methodological support, and a well-developed toolkit, the program can be flexibly adapted to meet the specific needs of individual units. Its implementation contributes to reducing psycho-emotional stress, strengthening internal resources, enhancing stress resilience, and ultimately improving the overall combat effectiveness of military personnel.

Conclusion. The proposed training course program encompasses the development of value-motivational, cognitive, emotional and volitional, personality professional resilience, ensuring a systematic formation of key psychological resources in military personnel. Its implementation promotes emotional stability, self-confidence, adaptability, self-regulation, and team cohesion—critical factors that enhance mission effectiveness and support the preservation of mental health in combat conditions.

Prospects for further research include adapting the program to different types of military activities and assessing its long-term impact. In the future, it is possible to introduce digital formats for remote work.

Key words: psychological readiness; psychodiagnostics; resilience; training; personality; serviceman; self-regulation; motivation; professional activity.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 22.06.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 04.09.25.

ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ФАХІВЦІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СИЛ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Макаренко П. В. кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки
гуманітарного факультету
Національної академії Національної гвардії України
<https://orcid.org/0000-0002-9055-3287>

Онищук К. І. ад'юнкт докторантури та ад'юнктури
Національної академії Національної гвардії України
<https://orcid.org/0009-0005-7108-4218>

У статті здійснено аналіз та систематизацію соціально-психологічних детермінант професійної деформації військових психологів Сил безпеки та оборони України в умовах воєнного стану. На основі огляду наукових досліджень запропоновано авторську класифікацію цих детермінант, виокремлено їх групи та визначено напрямки подальших емпіричних досліджень.

Ключові слова; професійна деформація; військові психологи; детермінанти професійної деформації; соціально-психологічні чинники; Сили безпеки та оборони України; бойовий стрес; психологічне забезпечення.

Вступ. У сучасних умовах повномасштабної війни процеси, що призводять до професійної деформації особистості фахівців психологічного забезпечення Сил безпеки та оборони України набувають особливої інтенсивності в результаті виконання ними професійних обов'язків. Психологічне супроводження військовослужбовців та їх сімей, що зазнають високого рівня впливу травмуючих подій протягом більше ніж трьох років на фоні фізичного та психологічного виснаження, впливає на самих психологів подекуди не кращим чином. Так, зростає професіоналізм, фахівці психологічної допомоги збагачуються досвідом, який не мають психологи жодної країни в світі на сьогодні. Але високою є ціна, яку сплачують військові психологи за цей досвід та за результати своєї роботи. Підвищений рівень професійного стресу, перевантаження службовими обов'язками, необхідність оперативного прийняття складних рішень, моральні та внутрішньоособистісні конфлікти створюють передумови для формування стійких, а нерідко й деструктивних змін в особистості фахівця (І. Klymenko, S. Lobanov, T. Zaichykova, R. Ilchenko, Y. Vakal, 2025).

Незважаючи на наявність окремих оглядів і досліджень професійної деформації та емоційного вигорання психологів Сил безпеки та оборони України (А. Перепелиця, З. Кісіль, Р. Кісіль, 2024; М. Білова, Г. Коваль,

К. Дорошенко, 2022; І. Ліпатов, 2023; В.Босько, 2023) їх кількість є недостатньою для комплексного розуміння особливостей цього феномену саме в умовах воєнного стану. Існуючі теоретичні підходи не охоплюють повною мірою взаємодію особистісних, організаційних і статусно-рольових детермінант, що посилюються екстремальним характером діяльності та багатозадачністю офіцера-психолога. Тому виникає потреба в додатковому теоретичному обґрунтуванні та систематизації детермінант професійної деформації в даному контексті.

Метою статті є аналіз та систематизація соціально-психологічних детермінант професійної деформації військових психологів Сил безпеки та оборони України, зокрема військових психологів НГУ, що дозволить запропонувати авторську класифікацію цих детермінант в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати ґрунтовні наукові дослідження щодо детермінант професійної деформації фахівців сектору безпеки та оборони України.

2. Виділити соціально-психологічні детермінанти професійної деформації за рівнем впливу та джерелом виникнення з урахуванням їх взаємозв'язків.

Теоретичне підґрунтя. Проблема професійної деформації військових

психологів у сучасних умовах набуває особливого значення, що зумовлено впливом бойового середовища на особистість фахівця, підвищеним рівнем професійного стресу та зростанням інтенсивності психологічних навантажень у військових структурах. Вітчизняні наукові дослідження дозволяють сформулювати комплексне уявлення про соціально-психологічні детермінанти змін в особистості військових психологів, що переростають у професійну деформацію.

В англомовних сучасних дослідженнях ознаки професійної деформації у психологів розглядаються переважно як прояви емоційного вигорання. Вигорання асоціюється з такими концепціями, як втома від співчуття, професійний стрес, вторинна травма та вторинний травматичний стрес. У результаті відбуваються зміни професійних якостей, що впливають на діяльність та загальний психоемоційний стан (М. Vivolo, J. Owen, & P. Fisher, 2022; A. Van Hoy, M. Rzeszutek, 2022; T. Yilmaz, E. Bekaroğlu, 2025).

З'ясування сутності феномену професійної деформації залишається непростим завданням, розв'язанню якого були присвячені дослідження багатьох українських науковців, а саме: О. Акімова, Ю. Александрова, О. Бандурки, І. Билиці, Л. Захаренко, З. Кісіль, І. Клименка, О. Косолапова, О. Кудерміної, В. Магди, П. Макаренка, Я. Мацегори, В. Медведєва, Н. Мілорадової, І. Моцонелідзе, Н. Оніщенко, О. Сашуріної, В. Старик, Д. Швеця, В. Христенко, Н. Циби, О. Цільмак, та ін.

Значно менше досліджень проявів професійної деформації у військових різних спеціальностей, особливо в контексті впливу виконання бойових завдань на лінії зіткнення. Зокрема питання специфічних змін особистості військових фахівців розглядали дослідники: О. Колесніченко, Т. Мацевко, О. Петренко, І. Приходько, І. Хоржевська, В. Царапова, М. Zulunov, та ін.

Значна частина досліджень професійної деформації психологів, як цивільного сектору, так і Сил безпеки і оборони, проводиться в рамках підготовки фахівців до діяльності в особливих умовах. Питання особливостей діяльності психологів в екстремальних умовах розглядали: І. Коваленко, Я. Пилипчук, М. Ростока, Р. Сірко. Більш детально розглядається проблема деформації у роботах, направлених

на збереження психологічного благополуччя та професійної ідентичності сучасного психолога. Дану проблему вивчали: В. Босько, О. Зеленько, Б. Іваненко, Д. Похілько, О. Тімченко. Дослідження професійних деформацій представників професій типу «людина-людина» проводили: М. Войтович, О. Кокун, Н. Панасенко, В. Погрібна, S. Blumberga, E. Nagle, M. Rabow.

У контексті воєнного стану в Україні переважна кількість науковців визнають, що участь військовослужбовців у бойових діях або виконання ними спеціальних завдань суттєво посилює фізичне та психологічне виснаження особистості (О. Колесніченко, 2018; Р. Яремко, І. Коваль, О. Ткачик, 2024; І. Ліпатов, 2023; А. Соболев, Н. Міненко, 2025; В.І.Босько, 2023). Це також нормативно підтверджується тим, що один місяць служби в бойових умовах зараховується як три (Міністерство оборони України, 2014). Загальновизнаним є факт суттєвого підвищення інтенсивності фізичного й психологічного навантаження на військовослужбовців, що впливає не лише на соматичні, а й на особистісні параметри функціонування.

Водночас, хоча військові психологи формально не завжди мають статус учасників бойових дій, у випадках виконання ними завдань із психологічного супроводу безпосередньо в районах бойового зіткнення або під час ротацій підрозділів у прифронтових зонах, вони піддаються не менш значущому впливу факторів бойового стресу. Умови їх діяльності фактично еквівалентні за ступенем впливу до умов бойових дій, що не може не відобразитися на особливостях психоемоційного стану, ресурсного виснаження та схильності до професійної деформації. Відповідно, соціально-психологічні чинники професійної деформації в умовах війни мають більш виражений і пришвидшений характер (М. Білова, Г. Коваль, К. Дорошенко, 2022), що потребує спеціального аналізу, профілактики та належного нормативного регулювання.

Питання професійної деформації психологів вивчали: Н. Берегова, М. Великодна, Н. Дметерко, О. Дубчак, У. Михайлишин, Н. Чайкіна, Ю. Чемодурова, та ін. Кількість таких досліджень є недостатньою.

Методи дослідження. У рамках теоретичного дослідження детермінант

професійної деформації фахівців Сил безпеки та оборони було використано комплекс методів:

1. Аналіз наукових джерел здійснювався через систематичне вивчення публікацій у фахових журналах, дисертаційних досліджень, а також нормативно-правових документів. Основна увага приділялася працям, присвяченим темам професійного вигорання, психологічного виснаження, адаптаційних механізмів у бойових умовах, зокрема в контексті збройного конфлікту в Україні (2014–2025 рр.).

2. Порівняльно-аналітичний метод був застосований для виявлення спільних і відмінних ознак детермінант професійної деформації у різних категорій фахівців Сил безпеки та оборони (військові психологи, офіцери бойових підрозділів, національні гвардійці, поліцейські). Порівняння здійснювалося за такими параметрами: функціональні особливості професійної діяльності, рівень емоційної напруги, наявність регулярного контакту з психотравмуючими подіями, доступ до ресурсів психологічної підтримки.

Результати і обговорення. До витоків досліджень професійної деформації в українській психології належать праці В. Медведєва (1996), який розглядає це явище як поступовий процес трансформації особистості під впливом професійного середовища та умов діяльності, що супроводжується змінами в ціннісних орієнтаціях, емоційній сфері та комунікативній поведінці.

У своїй монографії Медведєв пропонує вважати базовим поняттям у дослідженні професійної деформації співробітників ОВС термін «детермінанта» – незалежну змінну (процес, характеристику, елемент реальності), яка самостійно або в поєднанні з іншими змінними впливає на виникнення та розвиток цього феномену. Науковець розподіляє ці змінні на детермінанти-причини, що безпосередньо спричиняють професійну деформацію, та детермінанти-умови, які створюють фон або обставини, що сприяють її виникненню. Окремі умови можуть виконувати роль причини, що підкреслює складність феномену професійної деформації. Крім того, детермінанти мають не лише зовнішній (організаційний, соціальний), а й внутрішній характер, відображаючи особистісні й

психологічні особливості співробітника (В. Медведєв, 1999).

В. Медведєв поділяє детермінанти професійної деформації за рівнем впливу та джерелом виникнення. За рівнем впливу та масштабом контролю:

1) Глобальні (загальні) детермінанти (стратегічний рівень): державна правоохоронна політика, завдання та функції ОВС у цілому, рівень загальнодержавного забезпечення діяльності ОВС, стан моральної та правової свідомості населення, громадська думка про діяльність ОВС, ставлення громадян до ОВС та рівень їх сприяння діяльності.

2) Відомчі та внутрішні детермінанти (оперативний рівень): загальний порядок проходження служби в ОВС, грошове забезпечення та його диференціація залежно від підрозділу, система оцінки ефективності діяльності (орієнтація на показники будь-якою ціною), рівень соціальної та правової захищеності співробітників, особливі повноваження та контроль за їх застосуванням.

3) Безпосередні детермінанти (тактичний рівень): причини та умови, пов'язані з конкретною службою, підрозділом чи окремим співробітником, взаємодія в межах міськрайвідділів, пенітенціарних установ (В. Медведєв, 1996).

Відповідно до джерела виникнення В.С. Медведєв поділяє детермінанти на такі основні категорії:

1) Детермінанти, пов'язані зі службовою діяльністю: конкретні службові завдання; високий рівень стресу, конфліктність і екстремальність ситуацій; дефіцит часу, фізичне та психологічне перевантаження; контакти зі злочинним середовищем; надмірна бюрократизація.

2) Детермінанти, пов'язані з особистістю співробітника: індивідуально-особистісні характеристики; психологічна стійкість або її відсутність; вплив власних морально-етичних принципів; наявність або відсутність навичок управління стресом.

3) Детермінанти, які пов'язані з найближчим соціальним оточенням та, за результатами досліджень, мають різну силу деформуючого впливу: службовий колектив – має середній, подекуди сильний деформуючий вплив; позаслужбове оточення (сім'я, друзі, знайомі) – слабкий вплив; загальна атмосфера в підрозділі – сприяє

поширенню деформації навіть у служб, що мають низький коефіцієнт деформації (В. Медведєв, 1999).

Наукові розробки, проведені В. Медведєвим, ми вважаємо доцільним застосовувати для дослідження соціально-психологічних чинників виникнення професійної деформації військових психологів НГУ. Це обґрунтовується тим, що специфіка професійної діяльності в умовах воєнного стану Національної поліції та Національної гвардії України має спільні риси. Обидві структури належать до Сил безпеки й оборони України, що зумовлює подібність умов та причин виникнення професійної деформації.

Зокрема, загальні, відомчі та внутрішні, а також безпосередні детермінанти впливають на представників зазначених формувань та органів у схожий спосіб. Водночас, детермінанти, пов'язані зі службовою діяльністю, мають відмінності, зумовлені специфікою професійних завдань. Натомість детермінанти, пов'язані з особистістю співробітника та його найближчим соціальним оточенням, є універсальними для фахівців Сил безпеки та оборони та можуть проявлятися незалежно від специфіки виконуваних обов'язків.

Важливою особливістю виконання професійної діяльності військових психологів є одночасне виконання двох ролей – офіцера та психолога. Це призводить до виникнення рольової дихотомії «офіцер – психолог». Логічним видається припущення, що професійна деформація військових психологів буде відбуватись у напрямках, які диктуються цими ролями.

Залишаються актуальними ґрунтовні дослідження О. Петренка, який розглядаючи професійну деформацію особистості в умовах військової служби, вказує на складну природу цього явища, обумовлену впливом як інституційних, так і особистісних чинників. Особливо важливу роль відіграють комунікативно-рольові аспекти, які найбільше впливають на особистість військовослужбовців. Умови військової служби сприяють закріпленню певних поведінкових моделей, які можуть перерости у деформацію особистості (О. Петренко, 1998). Аналіз дослідження О. Петренка дозволяє виокремити наступні групи соціально-психологічних чинників

деформації особистості в умовах військової служби:

1) Внутрішньоособистісні чинники: глибинні переживання та внутрішні конфлікти; порушення самоставлення та схильність до маніпуляцій; потреба у владі та домінуванні – як активний механізм маніпулятивної поведінки; трансформація особистісних смислів – зміна мотиваційних і ціннісних орієнтацій у процесі професійної діяльності; характерологічні особливості – домінантність, авторитаризм, емоційна глухота.

2) Когнітивні чинники: звуження пізнавальної активності – розвиток однобічності професійних інтересів; формування професійної самодостатності – тенденція до замкненого мислення в межах професійної ролі; деформація Я-концепції – зростання розриву між уявленням «Я насправді» та «Я очима товаришів по службі».

3) Комунікативно-рольові чинники: владна позиція керівника – вплив посадових повноважень на сприйняття інших людей як засобу досягнення цілей; суворе нормативне регулювання комунікації – вплив військової субординації на міжособистісні взаємини; звичка до командного стилю спілкування – перенесення професійного комунікативного стилю на всі сфери життя.

4) Організаційно-структурні чинники: тривалість служби – накопичення професійних стереотипів; негативні кар'єрні фактори; інтенсивність управлінських функцій.

5) Культурно-соціальні чинники: нормативний тиск військової системи – жорсткі рамки, що регламентують соціальні ролі; військовий етикет та традиції – вплив на формування особистісних патернів поведінки; просоціальні цінності як засіб виправдання маніпуляції – використання влади заради «вищих цілей» (О. Петренко, 1998).

Аналіз дослідження соціально-психологічних чинників професійної деформації військовослужбовців за О. Петренком, має безпосереднє значення для розуміння процесів особистісних трансформацій військових психологів Національної гвардії України. Хоча емпіричні дослідження свідчать, що сам факт тривалого перебування у військовій системі не є вагомим чинником для виникнення

професійної деформації, проте специфіка військово-професійної діяльності офіцера значно впливає на формування особистості військових психологів. Водночас певні поведінкові особливості, як-от схильність до тактики уникнення в конфліктних ситуаціях, мають кореляцію з вислугою років.

За результатами досліджень О. Петренка, вагомим предиктором особистісних девіацій є невдала кар'єра або тривала затримка у присвоєнні чергового військового звання, що може провокувати внутрішню фрустрацію та зміну особистісних смислів. Але ключову роль у процесі професійної деформації відіграють внутрішньоособистісні та когнітивні чинники, зокрема трансформація системи особистісних смислів. Дослідження вказують на тісний взаємозв'язок між характерологічними особливостями військовослужбовців та їх професійними цінностями, що підтверджує гіпотезу про взаємовплив цих компонентів (О. Петренко, 1998). Відповідно, професійна діяльність військового психолога НГУ не лише модифікує його особистісні смисли, а й сама зазнає впливу його характерологічних особливостей.

Окремої уваги в дослідженнях О. Петренка заслуговує роль владних повноважень та особливостей їх реалізації у військовій системі. Чинники організаційної структури, нормативного тиску, комунікативно-рольових особливостей можуть призводити до формування надмірної авторитарності, звички до директивного стилю управління, а також зниження чутливості до міжособистісної взаємодії. Це, у свою чергу, підвищує ризик закріплення таких патернів поведінки, які можуть мати як адаптивний, так і деструктивний характер.

З. Кісіль розглядає професійну деформацію працівників органів внутрішніх справ як феномен, що має мультифакторну природу. Вона формується під впливом макросистемних (загальносоціальних) умов, внутрішньо-організаційних аспектів роботи поліції, соціально-психологічного клімату та індивідуальних характеристик особистості. У своїх дослідженнях авторка дійшла висновків, що виникнення й поглиблення професійної деформації нерозривно пов'язані з конфліктом між високими вимогами до працівника й обмеженістю ресурсів (організаційних, психологічних), а також із

тривалим впливом стресових чинників (щоденне спілкування з правопорушниками, ризики для життя тощо) (З. Кісіль, 2020).

Серед детермінант професійної деформації З. Кісіль виокремлює:

1) Чинники, пов'язані зі специфікою професійної діяльності – професійна діяльність поліцейського передбачає безперервну взаємодію з різними категоріями громадян, зокрема з деліквентами, а також вирішення завдань запобігання правопорушенням. Характерними факторами цього блоку є: часта комунікація з представниками кримінального середовища, що може призводити до перенесення елементів кримінальної субкультури у професійну свідомість; високий рівень відповідальності за наслідки ухвалених рішень; ризиконебезпечні умови служби та постійна загроза фізичній безпеці; невизначеність та непередбачуваність ситуацій, з якими доводиться стикатися у процесі виконання службових обов'язків; ненормований графік роботи, що обмежує можливості для повноцінного відпочинку та відновлення ресурсів; хронічне психоемоційне напруження, зловживання посадовими повноваженнями, втома від роботи. Такі умови можуть призводити до професійної фрустрації (розчарування в професії) та виникнення захисних стереотипів поведінки.

2) Чинники внутрішньо-системної взаємодії – взаємини з керівництвом та колегами мають значний вплив на професійну ідентичність поліцейського. До основних детермінант цього блоку належать: жорстко ієрархізована структура поліції, що може спричиняти формування корпоративної замкненості та відчуження від соціуму; авторитарний стиль управління, гіпертрофоване підпорядкування та сувора дисципліна; недостатній рівень підтримки та низька довіра між колегами; кругова порука, яка підживлює небажання визнавати професійні помилки чи повідомляти про порушення.

3) Індивідуально-особистісні особливості поліцейських – особистісні характеристики відіграють ключову роль у сприйнятті професійних труднощів і формуванні адаптивних чи деструктивних стратегій поведінки. Основними ризиковими факторами є: невідповідність між рівнем домагань та реальними професійними

можливостями, що може спричиняти розчарування у професії; низька стресостійкість та емоційна нестабільність; тенденція до авторитарності, агресивності, цинізму та байдужості до проблем громадян; втрата мотивації до професійного розвитку та переорієнтація на прагматичні матеріальні інтереси. Такі риси, помножені на владні повноваження, можуть породити зарозумілість, захоплення владою, цинізм, черствість до людських проблем, конфліктність, агресивність, підозрілість тощо.

4) Соціально-психологічні чинники – незадоволеність своїм становищем у суспільстві чи колективі, відчуття несправедливості. Професійна діяльність поліцейських відбувається в умовах, коли рівень довіри суспільства до правоохоронних органів часто є низьким. Це може призводити до професійного виснаження, фрустрації та зневіри у значущості власної роботи. Додатково негативний вплив чинять: авторитарні методи управління, що спричиняють почуття безсилля та відсутність контролю над власною діяльністю; тиск громадської думки, яка може формувати негативний образ поліції; морально-етичні дилеми, що виникають у контексті взаємодії із правопорушниками та владними структурами. Негативний морально-психологічний клімат у підрозділі, відсутність підтримки з боку керівництва також підживлюють деформаційні процеси (З. Кісіль, 2020).

На думку З. Кісіль, поєднання особистісних чинників із мікросистемними та макросистемними умовами професійної діяльності створює базу для розвитку професійної деформації працівників органів внутрішніх справ (З. Кісіль, 2011). Професійна деформація працівників поліції є складним соціально-психологічним феноменом, що формується під впливом численних зовнішніх та внутрішніх детермінант. Вона проявляється у зміні ставлення до професійних обов'язків, втраченні мотивації, емоційному виснаженні, підвищеній агресивності, прагненні до владного домінування та зниженні рівня емпатії (З.Кісіль, Р. Кісіль, А. Перепелиця, 2024).

Аналіз детермінант професійної деформації поліцейських є важливим не лише для розуміння особливостей

трансформації їх особистості, а й для вивчення аналогічних процесів у суміжних професійних групах, зокрема серед військових психологів. Виконання службових обов'язків військових психологів, що включають психологічне супроводження військовослужбовців під час ротацій, пов'язане з роботою в екстремальних стресових умовах, які можуть перейти в кризові (А. Перепелиця, З. Кісіль, Р. Кісіль, 2024; І. Ліпатов, 2023; В. Босько, 2023). Дана діяльність характеризується високим рівнем відповідальності, взаємодією з людьми, що зазнають психотравмуючих подій, перебувають у ситуаціях переживання горя, та під постійним впливом екстремальних факторів.

Зовнішні (організаційні, нормативні, соціальні) та внутрішні (психологічні, особистісні) чинники професійної деформації визначають механізми трансформації особистості фахівців, що працюють в екстремальних умовах. Дослідження цих механізмів дає змогу глибше зрозуміти процеси змін у професійній самосвідомості військових психологів, зокрема як офіцерів Національної гвардії України. Військовослужбовці та правоохоронці зазнають схожого впливу стресогенних факторів – екстремальних умов діяльності, високої відповідальності, емоційного виснаження, вимушеного дистанціювання від цивільного середовища. Аналіз чинників професійної деформації фахівців Сил безпеки та оборони дозволяє не лише простежити загальні закономірності цього процесу, а й виявити специфіку змін, притаманних військовим психологам, чия діяльність поєднує службові функції офіцера та завдання психологічного супроводу особового складу.

Водночас професійна діяльність офіцера-психолога передбачає всі ті функції та обов'язки, що покладаються на практичного психолога, з додатковим навантаженням, пов'язаним із військовою дисципліною, організаційною підпорядкованістю та необхідністю приймати швидкі рішення в складних умовах. У зв'язку з цим доцільно розглянути систему соціально-психологічних чинників професійної деформації цивільних психологів, щоб визначити, наскільки ці процеси є універсальними, які фактори виступають домінантними у військовому

середовищі, а також які механізми психологічного захисту застосовуються особистістю для зниження негативного впливу професійної деформації у військовій сфері.

Аналіз досліджень Ю. Чемодурової дозволяє зіставити механізми виникнення деформації та адаптаційні стратегії, які супроводжують діяльність практичних психологів цивільного сектору з аналогічними явищами у військовій сфері. На основі досліджень Ю. Чемодурової всі чинники професійної деформації психологів можна об'єднати у три основні групи: особистісні, організаційні та статусно-рольові (Ю. Чемодурова, 2019).

Особистісні чинники професійної деформації психологів охоплюють як об'єктивні, так і індивідуально-психологічні особливості. Психологічне старіння проявляється у соціально-психологічному, морально-етичному та професійному вимірах. Згасання інтелектуальних функцій може бути наслідком як вікових змін, так і професійної діяльності, що не вимагає постійного розвитку інтелектуальних навичок. Стереотипізація мислення сприяє закріпленню відпрацьованих схем, зниженню адаптивності та спотвореному сприйняттю реальності. Додатково, індивідуальні риси особистості, такі як інтроверсія, агресивність, низька самооцінка, трудоголізм чи фанатичність, можуть сприяти професійній деформації. Вона також посилюється моральною дезорієнтацією (втрата етичних орієнтирів), низькою мотивацією до роботи та надмірним використанням психологічного захисту, що веде до викривленого сприйняття реальності й уникнення відповідальності. Механізми психологічного захисту, які, хоч і спрямовані на зменшення негативних переживань, водночас спотворюють реальність і гальмують особистісне та професійне зростання.

Організаційні чинники пов'язані з умовами праці та особливостями професійної діяльності. Спеціалізація сприяє рутинізації мислення та втраті творчого підходу, що знижує ефективність виконання професійних обов'язків. Постійний хронічний стрес і емоційне напруження призводять до виснаження та професійного вигорання. Нестача ресурсів, перевантаження та нечітка організація роботи створюють дестабілізаційні умови, що посилюють

відчуття безвиході. Водночас несприятливий соціально-психологічний клімат колективу сприяє емоційній ізоляції та розвитку професійної апатії, що негативно впливає на психологічний стан фахівця та його здатність ефективно працювати.

Статусно-рольові чинники професійної деформації психологів пов'язані із соціальною оцінкою їх діяльності, специфікою професійних ролей і характером взаємодії з клієнтами. Одним із ключових факторів є незадоволеність потреби у соціальній справедливості та захищеності професійної позиції. Додатковим чинником є підвищена відповідальність за виконання професійних обов'язків, оскільки психологи працюють у межах жорстко регламентованих норм і водночас відчувають вплив суспільних очікувань, законодавчих вимог. Інтенсивність професійної взаємодії також сприяє розвитку деформацій. Висока емоційна залученість у процес спілкування, що передбачає постійне вислуховування, співпереживання, аналіз альтернатив і швидке прийняття рішень, поступово призводить до емоційного виснаження. Поглиблює проблему рольовий конфлікт, коли очікування щодо поведінки психолога вступають у суперечність із реальними умовами роботи (Ю. Чемодурова, 2019).

Аналіз ґрунтовних досліджень детермінант професійної деформації в сферах юридичної, військової, соціальної, педагогічної та вікової психології дозволяє виділити такі групи чинників професійної деформації військових психологів:

1. Соціальні детермінанти, які зумовлені зовнішніми умовами служби, організаційним середовищем, соціальними взаємодіями доцільно поділити наступним чином:

1) Організаційно-структурні чинники: тривалість служби (накопичення професійних стереотипів); негативні кар'єрні фактори; високий рівень стресу через військову ієрархію та жорстку дисципліну; надмірна бюрократизація (формалізація роботи); перевантаження службовими обов'язками; нечітка організація роботи.

2) Комунікативно-рольові чинники: тиск керівництва в процесі ухвалення рішень психологічного супроводу; недосконала система оцінки ефективності діяльності психолога; моральний конфлікт між прагматичними (службова необхідність) та

гуманістичними мотивами; висока емоційна залученість у процес спілкування; втома від співчуття.

3) Чинники соціального оточення: незадоволеність потреби у соціальній справедливості; підвищена відповідальність за виконання професійних обов'язків; невідповідність очікуванням оточення; стигматизація психологічної допомоги серед військовослужбовців; вплив службового колективу; несприятлива атмосфера в підрозділі; вплив позаслужбового оточення (сім'я, друзі).

2. Психологічні детермінанти (пов'язані з особистісними особливостями, мотивацією, когнітивними процесами):

1) Внутрішньоособистісні чинники: глибинні переживання та внутрішні конфлікти; порушення самоставлення (зниження самокритичності, підвищення самооцінки до рівня вседозволеності); невідповідність між рівнем домагань та реальними професійними можливостями; схильність до маніпуляції; потреба у владі та домінуванні як компенсаторний механізм; трансформація особистісних смислів (зміна мотивації, втрата гуманістичних цінностей); формування емоційної глухоти, зниження емпатії; домінантність, авторитаризм як стійкі особистісні риси.

2) Когнітивні чинники: звуження пізнавальної активності (фокусування лише на професійних інтересах); формування професійної самодостатності (замкненість мислення в межах професійної ролі); деформація Я-концепції (розрив між уявленням «Я насправді» та «Я очима колег»).

3) Психофізіологічні чинники: психологічна стійкість або її відсутність; наявність або відсутність навичок управління стресом; фізичне та психологічне перевантаження.

Особливості виконання психологічного супроводу в умовах бойових дій потребують подальшого вивчення не лише з огляду на функціональні навантаження, а й з урахуванням впливу хронічного стресу, порушення режимів відновлення, обмеженого доступу до професійної підтримки та постійного емоційного включення у травматичний досвід інших.

Психологи, які супроводжують особовий склад на передовій, зазнають багаторазового вторинного травматичного впливу, що в поєднанні з необхідністю ухвалення критичних рішень в умовах невизначеності значно прискорює формування симптомів професійної деформації. Саме тому перспективними є емпіричні дослідження, спрямовані на виявлення специфіки дії цих чинників, розробку превентивних стратегій та формування психогігієнічних протоколів з урахуванням реальних умов діяльності військових психологів.

Висновки. Аналіз ґрунтовних досліджень вітчизняних науковців дозволив виокремити універсальні групи детермінант професійної деформації фахівців сектору безпеки та оборони. Незалежно від специфіки організації служби, у всіх категоріях фахівців діють подібні соціальні (організаційно-структурні, комунікативно-рольові, фактори соціального оточення) та психологічні (внутрішньоособистісні, когнітивні, психофізіологічні) детермінанти.

Соціальні детермінанти класифіковано як організаційно-структурні, комунікативно-рольові та чинники соціального оточення. Психологічні детермінанти поділено на внутрішньоособистісні, когнітивні та психофізіологічні. Така систематизація поглиблює розуміння природи деформації та її мультидетермінованості.

Умови повномасштабної війни підсилюють усі виявлені соціально-психологічні детермінанти: інтенсивність бойових дій, перевантаження службовими обов'язками, виконання обов'язків психологічного супроводження особового складу поблизу лінії зіткнення, подвійна роль «офіцер – психолог» пришвидшують розвиток деформацій. Нормативне зарахування одного місяця виконання бойових завдань як трьох формально визнає підвищене навантаження військово-професійної діяльності. Цей аспект доцільно враховувати для дослідження деформації особистості військових психологів, в яких психоемоційний ресурс витрачається в тій самій «бойовій зоні», що й у решти військовослужбовців.

Список використаних джерел

1. Білова, М. Е., Коваль, Г. Ш., & Дорошенко, К. Ю. (2022). Психологічний феномен професійної деформації особистості: теоретичний аспект. *Габітус*, (41), 114–118. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.41.19>
2. Босько, В. І. (2023). Профілактика емоційного вигорання в екстремальних психологів методами самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана [Дисертація кандидата психологічних наук]. Національний університет цивільного захисту України. http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/18411/1/dis_Bosko.pdf
3. Кісіль, З. Р. (2011). Правові та психологічні засади запобігання професійній деформації працівників органів внутрішніх справ України [Дисертація доктора юридичних наук]. Львівський державний університет внутрішніх справ. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/7227/1/>
4. Кісіль, З. Р. (2020). Юридико-психологічні засади дослідження професійної деформації працівників Національної поліції України. *Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Психологічні науки*, (1), 45–52. DOI: [10.37491/UNZ.73.21](https://doi.org/10.37491/UNZ.73.21)
5. Кісіль, З. Р., Кісіль, Р.-В. В., & Перепелиця, А. В., (2024). До питання професійної деформації співробітників Національної поліції України. *Габітус*, (62), 238–243. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/8291/1/>
6. Кліменко, І., Лобанов, С., Зайчикова, Т., Ільченко, Р., & Вакаль, Ю. (2025). Psychosocial rehabilitation of military personnel with post-traumatic stress disorder: The example of Ukraine. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 5, 1298. DOI: <https://doi.org/10.56294/saludcyt20251298>
7. Колесніченко, О. С. (2018). Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців: монографія. Харків: ФОП Бровін О. В. 488 с. https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Monograf_bojov_psihol_travm_2018.pdf
8. Ліпатов, І. І., Лавніченко, О. В., & Годлевський, С. О. (2023). Діяльність органів військового управління і структур морально-психологічного забезпечення з підтримання і відновлення боєздатності з'єднань (військових частин) Національної гвардії України. *Честь і закон*, (1[84]), 3–9. DOI: <https://doi.org/10.33405/2078-7480/2023/1/84/276852>
9. Медведєв, В. С. (1996). Проблеми професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ (теоретичні та прикладні аспекти): Монографія. Київ: Національна академія внутрішніх справ України. 192 с.
10. Медведєв, В. С. (1999). Психологія професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ [Автореферат дисертації доктора психологічних наук]. Національна академія внутрішніх справ України.
11. Міністерство оборони України. (2014, 14 серпня). Положення про проходження військової служби громадянами України у Збройних Силах України (Наказ № 530). *Офіційний вісник України*. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1294-14#Text>
12. Петренко, О. В. (1998). Професійна деформація особистості та шляхи її профілактики в умовах військової служби. Київ: АЗСУ.
13. Чемодурова, Ю. М. (2012). Проблема визначення соціально-психологічних компонентів професійної деформації особистості. У С. Д. Максименка та Н. О. Євдокимової (Ред.), *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського: Збірник наукових праць. Серія «Психологічні науки»* (Т. 2, Вип. 9, с. 242–246). Миколаїв: МНУ ім. В.О. Сухомлинського.
14. Чемодурова, Ю. М. (2019). *Психологічні умови подолання професійних деформацій практичних психологів у системі післядипломної освіти* [Автореферат дисертації кандидата психологічних наук]. Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова.
15. Яремко, Р. Я., Коваль, І. С., & Ткачик, О. Т. (2024). Особливості психологічної підготовки військовослужбовців до бойових дій. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*, (1[3]), стаття 8. <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-1-8>
16. Van Hoy, A., & Rzeszutek, M. (2022). Burnout and psychological wellbeing among psychotherapists: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, 928191. [https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.928191\(Frontiers\)](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.928191(Frontiers))
17. Vivolo, M., Owen, J., & Fisher, P. (2024). Psychological therapists' experiences of burnout: A qualitative systematic review and meta-synthesis. *Mental Health and Prevention*, 33, 200253. [https://doi.org/10.1016/j.mhp.2022.200253\(University of East Anglia\)](https://doi.org/10.1016/j.mhp.2022.200253(University of East Anglia))
18. Yılmaz, T., & Bekaroğlu, E. T. (2025). Secondary traumatic stress in mental health professionals. *Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar*, 17(1), 140–146. <https://doi.org/10.18863/pgy.1433650>

References

1. Bilova, M. E., Koval, H. Sh., & Doroshenko, K. Yu. (2022). Psykholohichniy fenomen profesiinoyi deformatsii osobystosti: Teoretychnyi aspekt [Psychological phenomenon of professional personality deformation: theoretical aspect]. *Habitus*, (41), 114–118. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.41.19>
2. Bosko, V. I. (2023). Profilaktyka emotsiinoho vyhorannia v ekstremalnykh psykholohiv metodamy samopiznannia i samodopomohy N. Pezeshkiana [Prevention of emotional burnout in extreme psychologists by methods of self-knowledge and self-help N. Pezeshkian] (PhD thesis). National University of Civil Defence of Ukraine. http://repositc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/18411/1/dis_Bosko.pdf
3. Kisil, Z. R. (2011). Pravovi ta psykholohichni zasady zapobihannia profesiinii deformatsii pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav Ukrainy [Legal and psychological foundations for preventing professional deformation of law enforcement officers] (Doctoral dissertation). Lviv State University of Internal Affairs. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/7227/1/>
4. Kisil, Z. R. (2020). Jurydyko-psykholohichni zasady doslidzhennia profesiinoyi deformatsii pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy [Legal and psychological principles of the study of professional deformation of officers of the National Police of Ukraine]. *Visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. Psykholohichni nauky*, (1), 45–52. DOI: [10.37491/UNZ.73.21](https://doi.org/10.37491/UNZ.73.21)
5. Kisil, Z. R., Kisil, R.-V. V., & Perepelytsia, A. V., (2024). Do pytannia profesiinoyi deformatsii spivrobitnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy [On the issue of professional deformation of employees of the National Police of Ukraine]. *Habitus*, (62), 238–243. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/8291/1/>
6. Klymenko, I., Lobanov, S., Zaichykova, T., Ilchenko, R., & Vakal, Y. (2025). Psychosocial rehabilitation of military personnel with post-traumatic stress disorder: The example of Ukraine. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 5, 1298. <https://doi.org/10.56294/saludcyt20251298>
7. Kolesnichenko, O. S. (2018). Zasady boiovoi psykholohichnoi travmatyzatsii viiskovosluzhbovtziv: monohrafiia [Fundamentals of combat psychological traumatization of military personnel: Monograph]. Kharkiv: FOP Brovin O. V. (in Ukrainian). https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Monograf_bojov_psihol_travm_2018.pdf
8. Lipatov, I. I., Lavnichenko, O. V., & Hodlevskiy, S. O. (2023). Diialnist orhaniv viiskovoho upravlinnia i struktur moralno-psykholohichnoho zabezpechennia z pidtrymannia i vidnovlennia boiezdatnosti ziednan (viiskovykh chastyn) Natsionalnoi hvardii Ukrainy [Activities of military command and control and moral and psychological support structures to maintain and restore the combat capacity of formations (military units) of the National Guard of Ukraine]. *Chest i Zakon*, (1[84]), 3–9. DOI: <https://doi.org/10.33405/2078-7480/2023/1/84/276852>
9. Medvediev, V. S. (1996). Problemy profesiinoyi deformatsii spivrobitnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav (teoretychni ta prykladni aspekty): Monohrafiia [Problems of professional deformation of law enforcement officers (theoretical and applied aspects): Monograph]. Kyiv: Natsionalna akademiia vnutrishnikh sprav Ukrainy. (in Ukrainian).
10. Medvediev, V. S. (1999). *Psykhologhiia profesiinoyi deformatsii spivrobitnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav* [Psychology of professional deformation of internal affairs personnel] [Avtoreferat dysertatsii doktora psykholohichnykh nauk]. Natsionalna akademiia vnutrishnikh sprav Ukrainy. (in Ukrainian)
11. Ministerstvo oborony Ukrainy. (2014, August 14). *Polozhennia pro prokhozhenia viiskovoi sluzhby hromadianamy Ukrainy u Zbroinykh Sylakh Ukrainy (Nakaz № 530)* [Regulation on military service of citizens of Ukraine in the Armed Forces of Ukraine (Order No. 530)]. *Ofitsiyni visnyk Ukrainy*. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1294-14#Text>
12. Petrenko, O. V. (1998). *Profesiina deformatsiia osobystosti ta shliakhy yii profilaktyky v umovakh viiskovoi sluzhby* [Professional deformation of personality and ways of its prevention under military service conditions]. Kyiv: Akademiia Zbroinykh Syl Ukrainy. (in Ukrainian)
13. Chemodurova, Yu. M. (2012). Problema vyznachennia sotsialno-psykholohichnykh komponentiv profesiinoyi deformatsii osobystosti [The problem of defining socio-psychological components of professional deformation of personality]. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho derzhavnoho universytetu imeni V.O. Sukhomlynskoho: Zbirnyk naukovykh prats. Seriia «Psykhologichni nauky»*, 2(9), 242–246. (in Ukrainian)
14. Chemodurova, Yu. M. (2019). *Psykhologichni umovy podolannia profesiinykh deformatsii praktychnykh psykholohiv u systemi pisliadyplomnoi osvity* [Psychological conditions for overcoming professional deformations of practical psychologists in the system of postgraduate education] [Avtoreferat dysertatsii kandydata psykholohichnykh nauk]. Natsionalnyi pedahohichniy universytet imeni M.P. Drahomanova. (in Ukrainian)
15. Yaremko, R. Ya., Koval, I. S., & Tkachyk, O. T. (2024). Osoblyvosti psykholohichnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtziv do boiovykh dii [Features of psychological preparation of military personnel for combat operations]. *Naukovi zapysky Lvivskoho derzhavnoho universytetu bezpeky zhyttiediialnosti. Pedahohika i psykholohiia*, (1[3]), Article 8. <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-1-8> (in Ukrainian)

16. Van Hoy, A., & Rzeszutek, M. (2022). Burnout and psychological wellbeing among psychotherapists: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 928191. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.928191>
17. Vivolo, M., Owen, J., & Fisher, P. (2024). Psychological therapists' experiences of burnout: A qualitative systematic review and meta-synthesis. *Mental Health and Prevention*, 33, Article 200253. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2022.200253>
18. Yılmaz, T., & Bekaroğlu, E. T. (2025). Secondary traumatic stress in mental health professionals. *Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar*, 17(1), 140–146. <https://doi.org/10.18863/pgy.1433650>

Summary

DETERMINANTS OF PROFESSIONAL DEFORMATION OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT SPECIALISTS IN THE SECURITY AND DEFENSE FORCES OF UKRAINE IN CONDITIONS OF MARTIAL LAW

Makarenko P. Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor of the Department of Psychology
and Pedagogy, Faculty of Humanities,
National Academy of the National Guard of Ukraine

Onyshchuk K. Adjunct of Doctoral and Adjunct
Program, National Academy of the National Guard of Ukraine

Introduction. In the context of full-scale martial law, the professional activity of psychological support specialists within the Security and Defense Forces of Ukraine is marked by continuous exposure to extreme conditions, significantly increasing the risk of professional deformation. Military psychologists operate in combat zones, often facing high emotional pressure that transforms both their personality and professional identity. This article analyzes and systematizes the socio-psychological determinants of professional deformation among military psychologists of the Security and Defense Forces of Ukraine during wartime. Based on a review of scholarly literature, the authors present an original classification of these determinants, structured into specific groups, and outline directions for future empirical research.

Purpose. The purpose of this article is to provide a theoretical analysis and systematization of socio-psychological determinants of professional deformation among military psychologists, particularly those serving in the National Guard of Ukraine, and to develop an original classification model of these determinants under wartime conditions.

Methods. The study applies methods of scholarly source analysis, comparative-analytical approaches, and theoretical modeling. The authors reviewed works by Ukrainian and international researchers dealing with emotional burnout, combat stress, adaptation mechanisms, and deformation processes in the context of professional interactions and military service.

Originality. This article introduces a structured authorial classification of socio-psychological determinants of professional deformation, drawing on the conceptual frameworks of V. Medvedev, O. Petrenko, Z. Kisil, and Yu. Chemodurova. The determinants are grouped into two primary domains: social (organizational-structural, communicative-role, and social environment factors) and psychological (intrapersonal, cognitive, and psychophysiological). Particular emphasis is placed on the dual professional role of “officer-psychologist,” institutional pressure, and cumulative exposure to traumatic combat experiences as key accelerators of professional deformation.

Conclusion. The wartime environment significantly accelerates transformation processes in the personality of military psychologists, underscoring the urgency of developing preventive, rehabilitative, and psychohygienic programs. Future research should focus on empirical assessment of the specific impact of these determinants, the development of diagnostic tools, and evidence-based strategies for mitigating professional deformation under combat-related stress.

Keywords: professional deformation; military psychologists; determinants of professional deformation; socio-psychological factors; Security and Defense Forces of Ukraine; combat stress; psychological support.

Концептуалізація – Макаренко П. В.

Методика – Онищук К. 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: 25.05.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript:

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

**УСВІДОМЛЕНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА НАВЧАЛЬНА ЗАЛУЧЕНІСТЬ
ЯК РЕСУРСИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ**

*Мороз Л. І. докторка психологічних наук,
професорка, професорка кафедри психології,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини
<https://orcid.org/0000-0003-2840-6689>*

Представлено результати емпіричного дослідження у межах актуальної проблеми пошуку психологічних ресурсів суб'єктивного благополуччя. Теоретичним підґрунтям є ресурсний підхід до вивчення усвідомленої саморегуляції досягнення цілей. Встановлено, що рівень розвитку усвідомленої саморегуляції та рівень навчальної залученості роблять значущий внесок у підтримання суб'єктивного благополуччя здобувачів в освітньому середовищі ЗВО. Отримано нові дані про те, що загальний рівень розвитку усвідомленої саморегуляції та окремі регуляторні компетенції (планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів) є медіаторами впливу залученості на суб'єктивне благополуччя здобувачів. Розширюючи розуміння детермінант суб'єктивного благополуччя здобувачів, отримані результати надають нові аргументи на користь раніше розвиненого уявлення про те, що усвідомлена саморегуляція як метаресурс не лише робить внесок в успішність розв'язання різноманітних життєвих проблем, а й посилює вплив на неї інших психологічних ресурсів. Результати дослідження обґрунтовують продуктивність психолого-педагогічних інтервенцій, спрямованих на розвиток усвідомленої саморегуляції та підтримання навчальної залученості як значущих ресурсів суб'єктивної задоволеності освітнім середовищем юнацького віку.

Ключові слова: усвідомлена саморегуляція; суб'єктивне благополуччя; навчальна залученість; ресурсний підхід; психологічні ресурси.

Вступ. Виявлення значущих ресурсів суб'єктивного благополуччя здобувачів в освітньому середовищі ЗВО залишається актуальним завданням теоретичних і прикладних досліджень. Основний запит до таких досліджень полягає у тому, щоб виявити такі механізми, які, з одного боку, є універсальними для здобувачів різного віку, а з іншого - піддаються розвитку у межах реалізації навчальної діяльності. З цього погляду саморегуляція і навчальна залученість відповідають цим умовам. При цьому розвиток регуляторних компетенцій передбачено освітніми стандартами, а навчальна залученість є зовнішнім (видимим) індикатором академічної мотивації, на який можна впливати у межах педагогічної взаємодії.

Теоретичним підґрунтям дослідження обрано ресурсний підхід до усвідомленої саморегуляції довільної активності людини. Усвідомлену саморегуляцію розглядають як багаторівневу і динамічну систему процесів, властивостей і станів, що є інструментом ініціації, підтримання довільної активності та управління нею. Структурно вона являє собою систему регуляторно-когнітивних компетенцій у плануванні цілей, моделюванні значущих

умов їхнього досягнення, програмуванні дій, оцінюванні результатів, а також регуляторно-особистісних властивостей, таких як флексибільність, надійність, наполегливість, відповідальність. Раніше теоретично було обґрунтовано та емпірично підтверджено, що усвідомлена саморегуляція є метаресурсом: її загальний рівень і структурні компоненти роблять безпосередній значущий внесок в успішність досягнення широкого спектра проблем життєдіяльності; вона також взаємопов'язана з іншими психологічними ресурсами, будучи чинником інтеграції, модерації та медіації їхнього впливу на досягнення цілей. Застосування цього підходу до аналізу навчальної діяльності дозволяє аналізувати ресурсну роль як загального рівня усвідомленої саморегуляції, так і окремих регуляторних компетенцій стосовно широкого спектра значущих індикаторів навчальної діяльності: мотивації, академічної успішності, ставлення до навчання, психологічного благополуччя.

Навчальна залученість є багатовимірним конструктом, що відображає активну, спрямовану та стійку участь здобувачів у навчальній діяльності, спілкуванні (Fredricks J.A., Patг A.K., Amemiya J.L., Wang M.-T.,

Brauer S., 2019). Виокремлюють три компоненти залученості: когнітивний, поведінковий, емоційний. Когнітивна залученість відображає ступінь, у якому здобувачі використовують складні когнітивні та метакогнітивні стратегії під час вивчення навчальних дисциплін. Поведінкова залученість виявляється у дисциплінованості, дотриманні правил ЗВО, активній участі в усіх формах навчальної активності. Емоційна залученість передбачає задоволення від процесу здобуття знань, позитивні емоційні стани, пережиті в освітньому середовищі. Останні дослідження обґрунтовують виокремлення ще одного компонента залученості - соціального. Залученість у соціальний контекст відображає якість участі здобувачів у різноманітних соціальних взаємодіях з ровесниками та значущими дорослими у межах освітньої системи загалом (Tao Y., Meng Y., Gao Z., Yang X., 2022; Wang Y., Tian L., Huebner E., 2019).

Теоретичне підґрунтя. На сьогодні накопичено значний емпіричний матеріал, що свідчить про значущий зв'язок із суб'єктивним благополуччям здобувачів як саморегуляції (Salmela - Aro K., Tang X., Symonds J., Upadaya K., 2021), так і навчальної залученості (Demirci I., 2020). Значно менша кількість досліджень конкретизує особливості взаємозв'язку усіх трьох перемінних: благополуччя, саморегуляції та залученості. Водночас актуальним трендом є вивчення опосередкованих чинників у взаємозв'язку навчальної залученості та усвідомленої саморегуляції із благополуччям здобувачів.

Раніше було показано, що усвідомлена саморегуляція є чинником, що опосередковує вплив навчальної залученості на успішність. Встановлено, що медіаторні ефекти усвідомленої саморегуляції специфічні щодо різних компонентів залученості та залежать від віку самих здобувачів. Що стосується суб'єктивного благополуччя, то тут також отримано дані про значущість саморегуляції у підтримці благополуччя (Rodríguez S., González-Suárez R., Vieites T., Piñeiro I., Díaz-Freire F.M., 2022). Так, було показано, що активність у досягненні значущої мети сприяє формуванню автономії та призводить до суб'єктивних позитивних відчуттів; водночас досягнута мета формує відчуття самоефективності. Своєю чергою, розв'язанню суб'єктивних емоційних і

поведінкових проблем, що виникають в процесі досягнення навчальних цілей, може сприяти актуалізація регуляторних ресурсів, таких, наприклад, як вміння визначати умови, значущі для досягнення цілей, та наполегливість в їхньому досягненні, вчасне оцінювання і коригування результатів, яких досягають, тощо. Є підстави вважати, що розвиток таких компетенцій сприятиме суб'єктивному благополуччю. Багато дослідників зазначають, що технології, спрямовані на формування у юнаків регуляторних компетенцій, можуть позитивно впливати як на їхнє психічне здоров'я (покращуючи емоційну регуляцію), так і на досягнення особистих і навчальних цілей (van Genugten L., Dusseldorp E., Massey E.K., van Empelen, 2017).

Мета - визначення внеску усвідомленої саморегуляції та навчальної залученості як ресурсів суб'єктивного благополуччя здобувачів ЗВО.

Методи - опитування, тестування, методи математичної статистики.

Результати та обговорення. У дослідженні передбачалося відповісти на низку запитань: якими є особливості взаємозв'язку усвідомленої саморегуляції та навчальної залученості із суб'єктивним добробутом здобувачів; яким є спільний внесок усвідомленої саморегуляції та навчальної залученості у суб'єктивне благополуччя здобувачів; чи є рівень розвитку усвідомленої саморегуляції та окремі регуляторні компетенції медіаторами у взаємозв'язку навчальної залученості та суб'єктивного благополуччя?

У дослідженні взяли участь 118 здобувачів ЗВО (52% - юнки, 48% - юнаки); $M=12,53$ років, $SD=1,18$. Використовували такі діагностичні методики: «Багатовимірна шкала шкільної залученості» в адаптації Т.Фоміної та В.Моросанової (Wang Y., Tian L., Huebner E., 2019). Методика містить твердження, які випробовувані оцінюють за 5-бальною шкалою Лікерта від 1 - «зовсім не схоже на мене» до 5 - «дуже схоже на мене». Опитувальник дозволяє оцінити такі компоненти навчальної залученості - поведінковий, когнітивний, емоційний, соціальний, а також аналогічні їм компоненти навчальної байдужості. Загальний показник залученості/безпричетності розраховується як сума балів за усіма компонентами;

Опитувальна методика В.Моросанової «Стиль саморегуляції навчальної діяльності ССНД-М» дозволяє діагностувати як загальний рівень розвитку усвідомленої саморегуляції (інтегративний показник), так і рівень розвитку окремих регуляторних компетенцій (планування цілей, моделювання значущих умов, програмування дій, оцінювання результатів), а також регуляторно-особистісних властивостей (надійності, гнучкості, ініціативності, відповідальності); «Багатовимірна дитяча шкала задоволеності життям» являє собою адаптацію опитувальника MSLSS Е.Хюбнера. Задоволеність життям здобувачів оцінювалась за шкалами «Сім'я» (задоволеність взаємовідносинами у сім'ї), «Школа» (задоволеність навчальним життям з погляду підтримки їхніх інтересів і загального ставлення до ЗВО та навчальної діяльності) і «Я сам» (задоволеність самим собою, позитивне ставлення до себе і думок інших людей). Загальний рівень благополуччя

розраховується як сума балів за усіма шкалами.

Статистичне опрацювання даних здійснювали за допомогою статистичного пакета SPSS 27.0 (описова статистика, кореляційний, дисперсійний, регресійний аналізи). Медіаторний аналіз виконано із використанням програмного пакета PROCESS, version 4 для SPSS, і реалізовано відповідно до алгоритмів, запропонованих К.Прічером і Е.Хейєсом (Preacher K.J., Hayes A.F., 2004).

У контексті завдань дослідження на першому етапі було вивчено взаємозв'язки показника задоволеності ЗВО (суб'єктивне благополуччя, $M=18,28$; $SD=5,15$) із характеристиками саморегуляції (загальний рівень, окремі регуляторні компетенції та властивості), а також навчальної залученості (загальний рівень та її чотири компоненти). У табл. 1 подано результати кореляційного аналізу.

Таблиця 1

Описова статистика та кореляційний аналіз показників усвідомленої саморегуляції та навчальної залученості з рівнем суб'єктивного благополуччя (N=118)

Перемінні	Описова статистика		Суб'єктивне благополуччя
	М	Станд. откл.	
Планування	3,57	1,70	0,434**
Моделювання	3,33	1,75	0,216**
Програмування	3,69	1,65	0,265**
Оцінка результату	2,96	1,72	0,245**
Гнучкість	2,87	1,49	0,297**
Самостійність	3,07	1,57	0,331**
Надійність	3,07	1,63	0,326**
Відповідальність	3,34	1,82	0,467**
Загальний рівень саморегуляції	25,88	8,49	0,511**
Поведінкова залученість	12,89	3,16	0,463**
Когнітивна залученість	18,09	4,12	0,511**
Емоційна залученість	18,34	4,14	0,517**
Соціальна залученість	17,71	4,22	0,474**
Загальний рівень навчальної залученості	66,97	12,64	0,687**

Примітка: М - середнє арифметичне, SD - стандартне відхилення, ** - кореляція значуща на рівні $p \leq 0,01$.

Кореляційний аналіз, як і очікувалося, показав значущі взаємозв'язки усіх досліджуваних перемінних. При цьому можна помітити, що навчальна залученість має тісніші зв'язки із задоволеністю ЗВО. Незважаючи на те, що означені феномени характеризуються певною динамікою впродовж навчання у ЗВО, можна констатувати, що, незалежно від віку

здобувачів, ці зв'язки залишаються достатньо стабільними. Цей факт також фіксується у багатьох дослідженнях (Wong Z.Y., Liem G.A.D., Chan M., Datu J.A.D., 2023 та ін.).

Друге завдання дослідження розв'язували за допомогою методу регресійного аналізу (табл. 2).

Значущі предиктори суб'єктивного благополуччя здобувачів (N=115)

Залежна перемінна	R ² (скор.)	F	Детермінанти	β	Значущість р
Модель 1. Регресійний аналіз з включенням інтегральних показників					
Суб'єктивне благополуччя	0,468	316,78	Загальний рівень навчальної залученості	0,552	0,000
			Загальний рівень саморегуляції	0,201	0,000
Модель 2. Регресійний аналіз з включенням часткових показників					
Суб'єктивне благополуччя	0,524	199,528	Емоційна залученість	0,531	0,000
			Поведінкова залученість	0,161	0,000
			Планування	0,145	0,000
			Оцінювання результатів	0,077	0,005

Примітка: R² (скориговане) - коефіцієнт детермінації, F - критерій Фішера, β - стандартизований регресійний коефіцієнт.

Залежною перемінною був рівень задоволеності ЗВО (суб'єктивне благополуччя). Було побудовано дві регресійні моделі. У першу модель як незалежні перемінні було включено інтегральні показники рівня навчальної залученості та усвідомленої саморегуляції відповідно. Друга модель дозволила проаналізувати внесок часткових показників залученості та усвідомленої саморегуляції (окремих компонентів залученості та регуляторних компетенцій).

Перша модель свідчить про значущий внесок у суб'єктивне благополуччя інтегральних показників залученості та саморегуляції. Друга модель демонструє, що більшою мірою на показник суб'єктивного благополуччя впливають емоційна та поведінкова залученість, а також регуляторні компетенції планування та оцінювання результатів. Можна також зазначити, що відсоток поясненої дисперсії для другої моделі вищий, ніж для першої. Часткові показники пояснюють 52% у варіації залежної перемінної, тоді як інтегральні показники - 47%.

Розв'язання третього дослідницького завдання полягало у верифікації гіпотези про опосередкований вплив рівня розвитку усвідомленої саморегуляції та окремих регуляторних компетенцій на взаємозв'язок навчальної залученості та суб'єктивного благополуччя здобувачів. Для цього використовувався метод медіаторного аналізу. Медіаторний аналіз здійснювався за допомогою макроса PROCESS version 4 для SPSS. Використовувалася модель з одним медіатором (Hayes A.F., 2022). Як залежну

змінну розглядали показник суб'єктивного благополуччя, медіаторами виступали окремі регуляторні компетенції (планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів), регуляторно-особистісні властивості (гнучкість, самостійність, надійність) і загальний рівень саморегуляції, а незалежною змінною - компоненти навчальної залученості, а також її загальний рівень. Висування цієї гіпотези обґрунтовується логікою ресурсного підходу до усвідомленої саморегуляції досягнення цілей, а також особливостями досліджуваних конструктів. Акцент саме на такій спрямованості зв'язків у медіаторному аналізі в т. ч. продиктований уже отриманими результатами і покликаний розкрити дієві ресурси благополуччя здобувачів. У результаті аналізу було перевірено значну кількість медіаторних моделей, проведено порівняльний аналіз медіаторних ефектів. У цій роботі наводяться ті з них, у яких медіаторний ефект був найбільш виражений.

Про наявність медіаторного ефекту, згідно з алгоритмом розрахунків, свідчить зниження регресійного коефіцієнта незалежної змінної при введенні в модель медіатора, а також статистична значущість коефіцієнта Собеля. Значніший медіаторний ефект зафіксовано для моделей, які включали як незалежну змінну загальний рівень залученості та регуляторні характеристики, включно із загальним рівнем саморегуляції. Саме для таких моделей у табл. 1 подано результати розрахунку тесту Собеля, а на рисунку наведено підсумкову медіаторну модель із включенням інтегральних рівнів і із зазначенням регресійних коефіцієнтів.

Статистичні показники медіаторних моделей

Медіаторна модель	Тест Собея	
	Z	p
Загальний рівень залученості – Загальний рівень саморегуляції – Благополуччя	11,07	0,000
Загальний рівень залученості – Планування – Благополуччя	9,93	0,000
Загальний рівень залученості – Моделювання – Благополуччя	4,28	0,000
Загальний рівень залученості – Програмування – Благополуччя	5,90	0,000
Загальний рівень залученості – Оцінка результату – Благополуччя	4,89	0,000

Оцінювання медіаторних ефектів було проведено за допомогою процедури бутстрепа (N=5000). Ефекти вважаються значущими, якщо 95%-ві довірчі інтервали не включають нуль. Статистичні показники для моделі із медіатором «загальний рівень саморегуляції»: непрямий ефект впливу $ab=0,110$; $SE=0,023$; 95% CI [0,066, 0,157]; для моделі із медіатором «планування»: непрямий ефект впливу $ab=0,04$; $SE=0,018$;

95% CI [0,005, 0,073]; для моделі з медіатором «моделювання»: непрямий ефект впливу $ab=0,04$; $SE=0,010$; 95% CI [0,019, 0,058]; для моделі з медіатором «програмування»: непрямий ефект впливу $ab=0,03$; $SE=0,010$; 95% CI [0,011, 0,036]; для моделі з медіатором «оцінка результату»: непрямий ефект впливу $ab=0,03$; $SE=0,010$; 95% CI [0,011, 0,051].

Таблиця 4

Медіаторна модель впливу навчальної залученості на суб'єктивне благополуччя, опосередкованого загальним рівнем саморегуляції

	Усвідомлена саморегуляція, загальний рівень	Навчальна залученість	Суб'єктивне благополуччя
Усвідомлена саморегуляція, загальний рівень		0,56	0,51
Навчальна залученість	0,56		0,66 (0,55)
Суб'єктивне благополуччя	0,51	0,66 (0,55)	

Найвираженіший опосередкований ефект спостерігається у тих моделях, де як медіатор були включені загальний рівень усвідомленої саморегуляції та регуляторна компетенція планування. Планування пов'язане з усвідомленим висуненням цілей навчальної діяльності. Саме мета спрямовує зусилля, створює умови для прояву інтересу та залученості, формує розуміння того, для чого і навіщо здобувачеві необхідно включатися у розв'язання навчальних завдань. Без мети залученість може бути малопродуктивною, і, більше того, - зусилля здобувачів можуть витрачатися даремно. При цьому суб'єктивне благополуччя є наслідком як ефективних стратегій саморегуляції, так і навчальної залученості.

У дослідженні отримано результати, що дозволяють розкрити особливості взаємозв'язку суб'єктивного добробуту здобувачів ЗВО з усвідомленою саморегуляцією та навчальною залученістю. У межах поставлених завдань виявлено значущі зв'язки досліджуваних феноменів, а також встановлено внесок усвідомленої саморегуляції та навчальної залученості у суб'єктивне благополуччя здобувачів. Сучасні

дослідження свідчать про те, що різні прояви залученості пов'язані із суб'єктивним благополуччям на рівні 0,31-0,40, при цьому більш тісний зв'язок спостерігається для емоційного компонента залученості (Rodríguez S., González-Suárez R., Vieites T., Piñeiro I., Díaz-Freire F.M., 2022). Вчені також стверджують, що у здобувачів зі зниженою поведінковою та емоційною залученістю фіксуються більш виражені рівні стресу, ризикованої поведінки, порушення психічного здоров'я (Wang M.-T., Hofkens T.L., 2020). Як пояснення цього взаємозв'язку часто використовують теорію самодетермінації, згідно з якою навчальна діяльність більшою мірою сприятиме благополуччю, якщо вона задовольняє три базові потреби: в автономії, у компетентності та пов'язаності з іншими.

Не менш важливим аспектом досліджень є вивчення спрямованості виявленого взаємозв'язку. Тут описується три можливі варіанти. Перший пов'язаний з тим, що суб'єктивне благополуччя сприяє залученості здобувачів. Насамперед, це відбувається завдяки позитивним емоціям (Heffner A.L., Antaramian S.P., 2016). Другий

варіант полягає у тому, що навчальна залученість позитивно зумовлює благополуччя. Наприклад, на вибірці здобувачів показано, що більш залучені та зацікавлені у навчанні з них рідше страждають від вигорання та депресії. Нарешті, третій варіант описує взаємозв'язок, виходячи із гіпотези «висхідної спіралі» (Fredrickson B.L., 2013): благополуччя сприяє розвитку стійких ресурсів, які, своєю чергою, призводять до вищих рівнів залученості, вона ж сприяє підтримці благополуччя тощо.

Проте сьогодні дослідження більшою мірою сконцентровані на питанні про те, які ресурси здобувачів одномоментно підтримують і залученість, і благополуччя. Згідно з даними дослідників, за сучасних умов розвитку освіти саморегуляція стає провідною компетенцією здобувачів, яка не тільки підтримує когнітивний бік навчання, а й значною мірою забезпечує навчальну залученість і благополуччя. Важливість розвитку регуляторних компетентностей також прописана у сучасних освітніх стандартах, де вони розглядаються як основа універсальних навчальних дій. Водночас таких праць поки що небагато, що зумовлює актуальність їхнього проведення.

Цілком очікуваним виявився результат про наявність спільного значущого внеску саморегуляції та навчальної залученості у суб'єктивне благополуччя здобувачів. Дослідження, зокрема й метааналізи, демонструють стійкий зв'язок саморегуляції як із залученістю, так і з суб'єктивним благополуччям. Це обґрунтовує актуальність розкриття ресурсної ролі саморегуляції стосовно широкого кола значущих для успішного і сприятливого навчання характеристик. Показано, що здобувачі із високою навчальною залученістю краще вчать, характеризуються більш продуктивними стратегіями навчання і самоорганізацією (Estévez I., Rodríguez-Llorente C., Piñeiro I., González-Suárez R., Valle A., 2021). При цьому, однак, не так просто відповісти на запитання, що із розглянутого може досліджуватися як залежна перемінна.

Раніше було показано, що усвідомлена саморегуляція є чинником, що опосередковує вплив на успішність навчальної залученості. Встановлено, що медіаторні ефекти усвідомленої саморегуляції специфічні щодо

різних компонентів залученості та залежать від віку здобувачів. Нами розглядаються опосередковані ефекти саморегуляції у взаємозв'язку залученості та суб'єктивного благополуччя здобувачів. Загальний рівень усвідомленої саморегуляції є «сильнішим» медіатором, що видається логічним і обґрунтованим. Процеси моделювання, програмування та оцінювання результатів мають не настільки виражений (хоча і значущий) медіаторний ефект. Варто зазначити, що різні регуляторні характеристики формуються гетерохронно в процесі навчання. Так, зокрема, оцінювання результатів передбачає сформовану здатність до рефлексії власних дій і, понад те, - виражену потребу аналізувати власні дії на предмет відповідності результатів поставленим завданням. Ці вміння актуалізуються, як правило, пізніше за решту регуляторних компетенцій, тому ймовірно, що медіаторні ефекти можуть модеруватися курсом навчання. Поки що нечисленні лонгітюдні дослідження у цій проблемній сфері свідчать про те, що навчальна залученість/безпричетність пророкує віддалені наслідки для психологічного благополуччя, сприятливої адаптації, використання ефективних навичок подолання труднощів (Reschly A.L., Huebner E.S., Appleton J.J., Antaramian S., 2008). Розвиток усвідомленої саморегуляції є особливо важливим для здобувачів старших курсів, де власна ініціатива та здібності до самоорганізації є як умовою успішного навчання, так і суттєвим ресурсом задоволення потреби в автономії та компетентності (Liu X., Flick R., 2019; Molinari L., Mameli C., 2018). Цей феномен особливо яскраво проявився у період пандемії, коли більшість здобувачів навчалися дистанційно. Вміння здобувачів регулювати власну навчальну активність суттєво позначилися і на їхній залученості, і на суб'єктивному добробуті в умовах освітнього процесу, що змінилися (Salmela - Aro K., Tang X., Symonds J., Upadaya K., 2021). Можна констатувати виявлені менш виражені медіаторні ефекти для регуляторно-особистісних властивостей (флексибільність, самостійність, надійність). Можливо, що особливості прояву цих регуляторних характеристик мають більшу варіативність на різних курсах, тому їхній

опосередкований вплив на взаємозв'язок залученості та добробуту є сенс вивчати за умови контролю контекстуальних чинників (наприклад, ставлення до дисциплін, що вивчаються, мотивації, самоефективності тощо).

Висновки. Усвідомлена саморегуляція та навчальна залученість є значущими ресурсами суб'єктивного благополуччя здобувачів ЗВО. Загальний рівень розвитку усвідомленої саморегуляції опосередковує вплив залученості на їхнє суб'єктивне благополуччя. Цей результат робить значущий внесок у розуміння того, що

регуляторні компетенції не лише забезпечують успішність навчання, а й є дієвими ресурсами благополуччя здобувачів. Отримані результати роблять внесок у розуміння детермінант суб'єктивного благополуччя здобувачів в освітньому середовищі ЗВО. У практичному аспекті це обґрунтовує продуктивність психолого-педагогічних інтервенцій, спрямованих на розвиток свідомої саморегуляції здобувачів і підтримання їхньої навчальної залученості як значущих механізмів задоволеності освітнім середовищем ЗВО.

Список використаних джерел

1. Archambault I., Janosz M., Goulet M., Dupéré V., Gilbert-Blanchard O. (2019). Promoting student engagement from childhood to adolescence as a way to improve positive youth development and school completion. *Handbook of student engagement interventions*. Academic Press, 13–29.
2. Buzzai C., Sorrenti L., Costa S., Toffle M., Filippello P. (2021). The relationship between school-basic psychological need satisfaction and frustration, academic engagement and academic achievement. *School Psychology International*, 42, 5, 497–519. DOI:10.1177/01430343211017170
3. Datu J.A.D., King R.B. (2018). Subjective well-being is reciprocally associated with academic engagement: A two-wave longitudinal study. *Journal of school psychology*, 69, 100–110. DOI:10.1016/j.jsp.2018.05.007
4. Demirci I. (2020). School engagement and well-being in adolescents: Mediating roles of hope and social competence. *Child Indicators Research*, 13, 5, 1573–1595. DOI:10.1007/s12187-020-09722-y
5. Estévez I., Rodríguez-Llorente C., Piñeiro I., González-Suárez R., Valle A. (2021). School engagement, academic achievement, and self-regulated learning. *Sustainability*, 13, 6, 3011. DOI:10.3390/su13063011
6. Fredricks J.A., Parr A.K., Amemiya J.L., Wang M.-T., Brauer S. (2019). What matters for urban adolescents' engagement and disengagement in school: a mixed-methods study. *Journal of Adolescent Research*, 34, 5, 491–527. DOI:10.1177/0743558419830638
7. Fredrickson B.L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in experimental social psychology*. Academic Press. 2013, 47, 1–53. DOI:10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2
8. Hayes A.F. (2022). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based perspective (3-rd ed.). New York, NY: The Guilford Press. 494 p.
9. Heffner A.L., Antaramian S.P. (2016). The Role of Life Satisfaction in Predicting Student Engagement and Achievement. *Journal of Happiness Studies*, 17, 4, 1681–1701. DOI:10.1007/s10902-015-9665-1
10. Liu X., Flick R. (2019). The relationship among psychological need satisfaction, class engagement, and academic performance: Evidence from China. *Journal of Education for Business*, 94, 6, 408–417. DOI:10.1080/08832323.2018.1541855
11. Molinari L., Mameli C. (2018). Basic psychological needs and school engagement: A focus on justice and agency. *Social Psychology of Education*, 21, 157–172. DOI:10.1007/s11218-017-9410-1
12. Preacher K.J., Hayes A.F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior research methods, instruments, & computers*, 36, 717–731. DOI:10.3758/BF03206553
13. Reschly A.L., Huebner E.S., Appleton J.J., Antaramian S. (2008). Engagement as flourishing: The contribution of positive emotions and coping to adolescents' engagement at school and with learning. *Psychology in the Schools*, 45, 5, 419–431. DOI:10.1002/pits.20306
14. Rodríguez S., González-Suárez R., Vieites T., Piñeiro I., Díaz-Freire F.M. (2022). Self-regulation and student well-being: A systematic review 2010–2020. *Sustainability*, 14, 4, 2346. DOI:10.3390/su14042346
15. Salmela - Aro K., Tang X., Symonds J., Upadaya K. (2021). Student engagement in adolescence: a scoping review of longitudinal studies 2010–2020. *Journal of Research on Adolescence*, 31, 2, 256–272. DOI:10.1111/jora.12619
16. Stan M.M., Topală I.R., Necşoi D.V., Cazan A.-M. (2022). Predictors of learning engagement in the context of online learning during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychology*, 13, 867122. DOI:10.3389/fpsyg.2022.867122

17. Tao Y., Meng Y., Gao Z., Yang X. (2022). Perceived teacher support, student engagement, and academic achievement: A meta-analysis. *Educational Psychology*, 42, 4, 401–420. DOI:10.1080/01443410.2022.2033168
18. van Genugten L., Dusseldorp E., Massey E.K., van Empelen. (2017). Effective self-regulation change techniques to promote mental wellbeing among adolescents: a meta-analysis. *Health psychology review*, 11, 1, 53–71. DOI:10.1080/17437199.2016.1252934
19. Wang M.-T., Hofkens T.L. (2020). Beyond classroom academics: A school-wide and multi-contextual perspective on student engagement in school. *Adolescent Research Review*, 5, 419–433. DOI:10.1007/s40894-019-00115-z
20. Wang Y., Tian L., Huebner E. (2019). Basic psychological needs satisfaction at school, behavioral school engagement, and academic achievement: Longitudinal reciprocal relations among elementary school students. *Contemporary Educational Psychology*, 56, 130–139. DOI:10.1016/J.CEDPSYCH.2019.01.003
21. Wong Z.Y., Liem G.A.D., Chan M., Datu J.A.D. (2023). Student engagement and its association with academic achievement and subjective well-being: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 116, 1, 48–75. DOI:10.1037/edu0000833

Summary

CONSCIOUS SELF-REGULATION AND LEARNING ENGAGEMENT AS RESOURCES OF STUDENTS' SUBJECTIVE WELL-BEING

Moroz L. Doctor of Psychological Sciences,
Full Professor, Professor of Psychology Department,
Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University

Introduction. Identification of significant resources of students' subjective well-being in the educational environment of higher education institutions remains an urgent task of theoretical and applied research. The main request for such research is to identify mechanisms that, on the one hand, are universal for students of different ages, and, on the other hand, are subject to development within the framework of the implementation of learning activities. From this perspective, self-regulation and learning engagement meet these conditions. At the same time, the development of regulatory competences is envisaged by educational standards, and learning engagement is an external (visible) indicator of academic motivation that can be influenced by pedagogical interaction.

The purpose is to determining the contribution of conscious self-regulation and learning engagement as resources of subjective well-being of university students.

Methods - surveys, testing, methods of mathematical statistics.

Originality. Conscious self-regulation and academic engagement are significant resources for the subjective well-being of university students. The overall level of development of conscious self-regulation mediates the impact of engagement on their subjective well-being. This result makes a significant contribution to the understanding that regulatory competences not only ensure academic success but also are effective resources for the well-being of students.

Conclusion. The obtained results contribute to the understanding of the determinants of the subjective well-being of students in the educational environment of higher education institutions. In practical terms, this substantiates the effectiveness of psychological and pedagogical interventions aimed at developing students' conscious self-regulation and maintaining their learning engagement as significant mechanisms of satisfaction with the educational environment of a higher education institution.

Keywords: conscious self-regulation; subjective well-being; learning engagement; resource approach; psychological resources.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 16.05.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 03.07.25.

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

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ЯК ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НА РОБОТІ ТА ТРУДОВОЇ МОТИВАЦІЇ

Немінський І. В. начальник відділу психологічної підготовки
Управління психологічної підтримки персоналу Головного
управління психологічної підтримки Збройних Сил України,
<https://orcid.org/0009-0008-9155-1129>

Макаров О. В. здобувач PhD, Уманський державний
педагогічний університет імені Павла Тичини
<https://orcid.org/0009-0001-9578-341X>

Незважаючи на неухильно зростаючу в останні роки популярність досліджень як особистісних ресурсів, так і професійної мотивації, спроб простежити їхній незалежний внесок у психологічне благополуччя і характер їхньої взаємодії між собою та з організаційними чинниками (особливості праці та організаційного клімату, описані в моделях job demands-resources і в теорії самодетермінації) у науковій психології дотепер не було зроблено. У сучасних дослідженнях мотивація конкретної діяльності, як правило, вивчається у відриві від стабільних особистісних характеристик. Дослідження у межах теорії самодетермінації практично не зачіпають тему особистісних ресурсів, за винятком загальних каузальних орієнтацій. Також у дослідженнях не враховується, що роль особистісних ресурсів у здійсненні трудової діяльності частково визначається також якісними характеристиками трудової мотивації (чи є остання внутрішньою або зовнішньою).

Ключові слова: особистісні ресурси; професійна мотивація; психологічне благополуччя; мотивація діяльності; трудова мотивація; трудова діяльність.

Вступ. Незважаючи на неухильно зростаючу в останні роки популярність досліджень як особистісних ресурсів, так і професійної мотивації, спроб простежити їхній незалежний внесок у психологічне благополуччя і характер їхньої взаємодії між собою та з організаційними чинниками (особливості праці та організаційного клімату, описані в моделях job demands-resources і в теорії самодетермінації) у науковій психології дотепер не було зроблено. У сучасних дослідженнях мотивація конкретної діяльності, як правило, вивчається у відриві від стабільних особистісних характеристик. Дослідження у межах теорії самодетермінації практично не зачіпають тему особистісних ресурсів, за винятком загальних каузальних орієнтацій. Також у дослідженнях не враховується, що роль особистісних ресурсів у здійсненні трудової діяльності частково визначається також якісними характеристиками трудової мотивації (чи є остання внутрішньою або зовнішньою).

Теоретичне підґрунтя. В останні десятиліття у сучасних підходах

організаційної психології дедалі більше уваги приділяють особистісним характеристикам співробітників, особливо, коли йдеться про ефективність співробітників керівних посад (Bakker A.B., Hakanen J.J., Demerouti E., Xanthopoulou D., 2007, та ін.). З позицій сучасних концепцій, наприклад, психологічного капіталу (Luthans F., Youssef C.M., Avolio B.J., 2006, та ін.) та особистісного потенціалу, особистісні особливості розглядаються як ключові чинники, від яких залежить благополуччя і продуктивність співробітників.

Як показують дослідження, по-перше, особистісні ресурси позитивно пов'язані із захопленістю роботою (Якимчук Анатолій, (2019), що сприяє високому психологічному благополуччю (Hakanen J.J., Bakker A.B., Schaufeli W.B., 2006, та ін.). Високий рівень особистісних ресурсів дозволяє зберігати залученість у процес роботи навіть у важких стресових обставинах і за низької задоволеності (Hobfoll S., Shirom A., 1993). По-друге, особистісні ресурси сприяють подоланню організаційних стресів (Nelson D.L.,

Simmons B.L., 2003), будучи важливими детермінантами адаптації до робочого середовища (Judge T.A., Bono J.E., 2001). Наприклад, емоційне вигорання пов'язане із виснаженням саме особистісних ресурсів, низькою самооцінкою, низькою самоефективністю, песимістичною оцінкою майбутнього (Wells J.D., Hobfoll S.E., Lavin J., 1999).

Традиційно дослідники виокремлюють три категорії чинників, від яких залежить психологічне благополуччя: організаційні чинники/умови (заробітна плата, стосунки із керівництвом і колегами, умови праці), мотивація та особистісні особливості працівника. Як показують результати численних досліджень, значний вплив на психологічний стан співробітників мають об'єктивні чинники: умови робочого середовища, від них безпосередньо залежить продуктивність і результати діяльності. Також і сама специфіка трудової діяльності, розмаїття та особливості робочих завдань мають важливе значення для благополуччя та задоволеності роботою. Одним зі значних чинників, що пророкують психологічне благополуччя на роботі, є автономна мотивація.

Спроба широкого осмислення чинників організаційного середовища здійснюється у межах моделі вимог-ресурсів на робочому місці (Job demands-resources model). Модель допомагає зрозуміти специфіку взаємодії вимог і ресурсів роботи та пояснює механізми їхнього сукупного ефекту, який вони чинять на виникнення робочих стресів, психологічне благополуччя і продуктивність. У моделі здійснюється широке охоплення організаційних чинників: (вимог, заохочень, умов, ресурсів), і позитивних і негативних індикаторів психологічного благополуччя, а також особистісних характеристик співробітників.

Загалом, результати досліджень показують, що особистісні ресурси включені у систему взаємодії перемінних

організаційного контексту. Численні дослідження показують опосередковувальну роль особистісних ресурсів між умовами та вимогами зовнішнього середовища, з одного боку, і, з іншого боку, психологічним благополуччям, а також успішністю діяльності, зокрема й у складних ситуаціях.

Мета – обґрунтування ролі особистісних ресурсів як чинників психологічного благополуччя на роботі та трудової мотивації.

Методи – контент-аналіз, порівняння, класифікація, систематизація.

Результати та обговорення. Ключовим процесом, що пояснює взаємодію працівників та організації, розглядається обмін ресурсами. Ресурси можуть бути як матеріальні, необхідні для задоволення базових фізіологічних потреб, так і соціальні та психологічні. Дисбаланс вимог і ресурсів призводить до негативних наслідків.

Вимоги роботи є причиною напруження і призводять до численних негативних симптомів, таких як вигорання, проблеми зі здоров'ям, незадоволеність роботою, психологічний стрес, знижують психологічне благополуччя, наслідком чого є незадоволеність організацією та роботою, прогули, плинність кадрів. Згідно із дослідженнями, ключовими чинниками, що чинять основний негативний вплив на добробут і продуктивність працівників, є погано налагоджений робочий процес, постійна понаднормова робота, стислі строки, нестача ресурсів для виконання трудової діяльності, неузгодженість вказівок, що надходять із різних рівнів. Усе це виснажує розумові, психологічні та фізичні ресурси працівників і призводить до стану втоми, вигорання та проблем зі здоров'ям. У табл. 1 наведено вимоги та ресурси роботи, що впливають на добробут і продуктивність працівників, які найчастіше зустрічаються у науковій літературі.

Вимоги та ресурси роботи

Вимоги	Ресурси
Брак часу	Свобода обирати, яким чином і коли виконувати свою роботу (автономія)
Понаднормова робота	Підтримка колег і керівництва
Надмірна завантаженість	Конструктивний зворотний зв'язок
Емоційна напруженість (настирливі клієнти, важкі студенти, постійно відсутній керівник)	Хороші стосунки з начальством
Фізично важка робота	Можливість особистісно і професійно розвиватися
Розумове напруження (прийняття складних рішень, необхідність запам'ятовування великого обсягу інформації)	Сприятлива атмосфера на роботі
Конфлікт між роботою та особистим життям	Визнання
Робота, пов'язана з постійним ризиком для життя	Командний дух
Міжособистісні конфлікти в колективі	Різноманітність робочих завдань
Рольові конфлікти: необхідність виконувати конфліктні або різнопланові завдання	Визначеність професійної ролі
Неузгодженість вказівок, які виходять із різних рівнів	Участь в ухваленні рішень
Рутинна монотонна робота	Можливість кар'єрного зростання
	Відповідальна робота
	Позитивний зворотний зв'язок

Негативний процес виснаження енергії виникає за високих вимог і несприятливих організаційних умов, які негативно позначаються на благополуччі та задоволеності співробітників. Як правило, дослідники розглядають вимоги роботи, як винятково негативний чинник, що призводить до вигорання і стресів на роботі. Однак, як зазначають автори моделі (Bakker A.B., Demerouti E., 2014), за наявності необхідних ресурсів вимоги справляють позитивний ефект, оскільки вони впливають на мобілізацію та активацію особистісних ресурсів фахівця, а це викликає його активність і обумовлює підтримку його фізичного здоров'я, психологічного благополуччя і трудової мотивації. Це ще раз підтверджує необхідність врахування впливу сукупного ефекту чинників (вимог і ресурсів) на психологічне благополуччя на робочому місці. Ці два процеси отримали емпіричне підтвердження за допомогою методу структурного моделювання. Наприклад, показано, що негативний вплив вимог на організаційну лояльність опосередковується вигоранням, а позитивний вплив ресурсів на продуктивність (Lorente L., Salanova M., Martinez, I.M., Vera, M., 2014) та ініціативність опосередковується захопленістю роботою (Boudrias J.S., Brunet L., Morin A.J.S., Savoie A., Plunier P., Cacciato G., 2010). Також показано, що

захопленість роботою є медіатором зв'язку ресурсів роботи і плинності кадрів, знижуючи ймовірність звільнення (Schaufeli W., Bakker A., 2004).

У лонгітудному дослідженні отримано дані про реципрокні зв'язки ресурсів роботи, особистісних ресурсів (самоефективності, самооцінки та оптимізму) і захопленості роботою. Високі ресурси першого зрізу передбачали високу захопленість другого зрізу, так само як захопленість передбачала ресурси. Як уже зазначалося вище, особистісні ресурси є частиною ресурсної системи і перебувають у постійній взаємодії з іншими видами ресурсів. Ці результати підтверджують положення теорії збереження ресурсів про те, що особистісні ресурси за умови правильних інвестицій, здатні створювати «позитивні висхідні спіралі», що сприяє дедалі більшому нарощуванню ресурсів.

Вивчення мотивації трудової діяльності є напрямом досліджень в організаційній психології. У традиційних теоріях трудової мотивації основна увага приділяється змісту мотивів і потреб працівників на робочому місці, і факторам, що призводять до їхнього задоволення (А.Маслоу, Д. МакКлеланд, Ф.Герцберг, Г.Латгем, В. Врум, В.Тейлор, С.Адамс, Л.Портер і Е.Лоулер, Д.Сьюпер та ін.). Однак у цих теоріях трудова мотивація розглядається фрагментарно, лише як набір потреб, мотивів, професійних цінностей,

зв'язок яких один з одним залишається неясним.

Перші моделі трудової мотивації спиралися на теорію очікуваної цінності або зводилися до вивчення конкретних змістів мотивації; потім увагу дослідників звернули на два види мотивів, внутрішні (діяльність цінна сама по собі) і зовнішні (діяльність виконують заради зовнішніх цілей). Однак проблема трудової мотивації лежить набагато глибше і стосується не лише контексту трудової діяльності, а й того, як трудова мотивація пов'язана із загальними (неспецифічними) мотиваційними механізмами. Більш продуктивним видається розуміння трудової мотивації через аналіз загальних мотиваційних закономірностей.

На сучасному етапі розвитку проблеми вивчення мотивації провідними є теорії внутрішньої та зовнішньої мотивації, що диференціюють мотиваційні процеси за параметром їхньої інтеграції в особистість. Перспективним підходом до вивчення трудової мотивації є теорія самодетермінації Е.Десі (Deci E., Ryan R., 2008) та Р.Раяна (Ryan R.M., Deci E.L., 2000), що пропонує змістове пояснення видів і механізмів розвитку мотивації як на загальному рівні, так і на рівні окремих сфер життя (трудова тощо). Розглядаючи різні види мотивації, Е.Десі та Р.Раян розрізняють внутрішню мотивацію (діяльність сама є винагородою), чотири рівні зовнішньої мотивації (діяльність здійснюється заради зовнішніх винагород, різною мірою пов'язаних із потребами суб'єкта) та амотивацію (відсутність спонукання до діяльності). Е.Десі та Р.Раяном на основі численних емпіричних досліджень виокремлено та описано загальні механізми розвитку мотивації, запроваджено поняття континууму видів мотивації, які різняться за ступенем їхньої інтерналізації особистістю, показано процеси взаємопереходу цих видів мотивації, а також їхні різноманітні наслідки для ефективності виконуваної діяльності та психологічного благополуччя індивіда. У результаті виокремлено типи регуляції діяльності та показано їхній різний психологічний сенс і різні наслідки для успішності діяльності та благополуччя.

Нині теорія самодетермінації є провідною загальною теорією мотивації, яку широко використовують як у фундаментальних дослідженнях, так і в прикладних галузях науки (організаційній, спортивній і педагогічній психології). Численні дослідження (Ryan R.M., Deci E.L., 2000; Gagne' M., Deci E.L., 2005, та ін.) на матеріалі різних видів діяльності (навчальної, професійної, спортивної) свідчать, що автономні форми мотивації, пов'язані із переживанням діяльності як цінної для суб'єкта (внутрішня мотивація, зовнішня інтегрована та ідентифікована мотивація), приводять до більшого внеску зусиль та більш високих рівнів психологічного добробуту порівняно із зовні контрольованими формами мотивації (зовнішня інтроєктована та екстернальна мотивація, амотивація). Понад те, лише за наявності внутрішньої мотивації діяльність успішно розгортається у довгостроковій перспективі навіть у складних зовнішніх умовах і пов'язана із вищим рівнем психологічного благополуччя суб'єкта.

У межах теорії самодетермінації добре вивчено роль чинників середовища, що впливають на формування внутрішньої мотивації: це підтримка середовищем автономії (наявність можливостей вибору), компетентності (оптимальний рівень викликів) і пов'язаності (наявність стосунків з оточуючими людьми) (Ващенко І.В., Іваненко Б.Б., 2018). Задоволення трьох базових психологічних потреб (в автономії, компетентності та пов'язаності з іншими людьми) призводить до переходу зовнішньої мотивації у внутрішню, що призводить до підвищення психологічного благополуччя індивіда та продуктивності його праці.

Позитивна предиктивна роль автономної мотивації показана для продуктивності діяльності, задоволеності роботою та організаційної лояльності. Працівники із провідною автономною мотивацією вважають свою роботу цікавою, тому схильні розглядати вимоги, що висуваються на роботі, як цікавий виклик, а не як загрозу, а також використовувати активні проблемно-орієнтовані копінг-стратегії в процесі подолання робочих стресів. Негативно

автономна мотивація пов'язана із бажанням звільнення, вигоранням і психологічним стресом. Дослідження показують, що мотивація опосередковує зв'язки ресурсів роботи і захопленості, продуктивності, організаційної лояльності (Дубчак Г., 2018; Кокун О.М., 2021). Також, показано, що мотивація опосередковує негативний вплив робочих вимог на психологічне благополуччя, зменшуючи ймовірність виникнення стресу (Fernet C., Austin S., Trepanier S., Dussault M., 2013). Узагальнюючи отримані дані, М.Ганьє та Е.Десі відзначають як перспективні напрямки майбутніх досліджень вивчення ролі різних видів мотивації у підтримці різних видів діяльності (цікавої і нецікавої), а також вплив на внутрішню мотивацію взаємодії, з одного боку, особливостей праці індивіда та клімату

в організації, а з другого боку - організаційних перемінних і стійких особистісних особливостей (Gagne' M., Deci E.L., 2005).

Висновки. Психологічне благополуччя на робочому місці перебуває у фокусі уваги організаційних досліджень. Дослідження психологічного благополуччя на роботі традиційно ведуться у двох напрямках. Перша лінія досліджень сфокусована на негативних індикаторах благополуччя, таких як стрес на робочому місці, емоційне вигорання, професійна втома і виснаження, трудоголізм. Друга лінія досліджень присвячена вивченню позитивних індикаторів благополуччя, таких як задоволеність трудовою діяльністю, захопленість роботою, організаційної лояльності.

Список використаних джерел

1. Ващенко І.В., Іваненко Б.Б. (2018). Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 40, 33-49.
2. Дубчак Г. (2018). Аналіз особистісних ресурсів професійної стресостійкості фахівців соціономічних професій. *Збірник наукових праць: психологія*, 22, 115-122. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp_2018_22_17
3. Кокун О.М. (2021). Психофізіологічні закономірності життєстійкості фахівців соціономічних професій: монографія / О.М. Кокун, В.В. Клименко, О.М. Корніяка та ін.; за ред. О.М. Кокуна. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська. 236 с.
4. Якимчук Анатолій (2019). Психологічна сутність та потенціал людини як різновид особистісного ресурсу. *Збірник наукових праць НА ДПСУ, серія «Психологічні науки»*, 4(15), 291-299.
5. Bakker A.B., Hakanen J.J., Demerouti E., Xanthopoulou D. (2007). Job resources boost work engagement, particularly when job demands are high. *Journal of Educational Psychology*, 99, 2, 274-284.
6. Bakker A.B., Demerouti E. (2014). The Job Demand-Resources Theory. Work and Well-being: A Complete Reference Guide / ed. by P.Y. Chen, C.L. Cooper. Chichester, UK: Wiley-Blackwell, III, 37-64.
7. Deci E., Ryan R. (2008). Self determination theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development and Health. *Canadian Psychology*, 49, 3, 182-185.
8. Empowering employees: The moderating role of perceived organizational climate and justice // Boudrias J.S., Brunet L., Morin A.J.S., Savoie A., Plunier P., Cacciato G. // *Canadian Journal of Behavioural Sciences*. 2010, 42, 201-211.
9. Gagne' M., Deci E.L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 331-362.
10. Hakanen J.J., Bakker A.B., Schaufeli W.B. (2006). Burnout and work engagement among teachers. *Journal of School Psychology*, 43, 495-513.
11. Hobfoll S., Shirom A. (1993). Stress and burnout in the workplace. Handbook of organization behavior / ed. by R. Golembiewski. New York: Master Dekker, 41-60.
12. How personal resources predict work engagement and self-rated performance among construction workers: A social cognitive perspective // Lorente L., Salanova M., Martinez, I.M., Vera, M. // *International Journal of Psychology*. 2014, 49, 3, 200-207.
13. How do job characteristics contribute to burnout? Exploring the distinct mediating roles of perceived autonomy, competence, and relatedness // Fernet C., Austin S., Trepanier S., Dussault M. // *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 2013, 22, 2, 123-137.
14. Judge T.A., Bono J.E. (2001). Relationship of core self-evaluations traits - self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability—with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86, 1, 80-92.

15. Luthans F., Youssef C.M., Avolio B.J. (2006). Psychological capital. Oxford, UK: Oxford University Press. 256 p.
16. Nelson D.L., Simmons B.L. (2003). Health psychology and work stress: A more positive approach. Handbook of occupational health psychology / ed. by J.C. Quick, L.E. Tetrick. Washington, DC: American Psychological Association, 97–119.
17. Ryan R.M., Deci E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
18. Schaufeli W., Bakker A. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: a multi-sample study. *Journal of Organisational Behaviour*, 25, 293-315.
19. Wells J.D., Hobfoll S.E., Lavin J. (1999). When it rains, it pours: The greater impact of resource loss compared to gain on psychological distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1172-1182.

References

1. Vashchenko I.V., Ivanenko B.B. (2018). Psychologichni resursy osobystosti v podolanni skladnyh zhyttjevyh situacij [Psychological resources of the individual in overcoming difficult life situations]. *Zbirnyk naukovykh prac' K-PNU imeni Ivana Ogijenka, Instytutu psykhologii imeni G.S. Kostjuka NAPN Ukrainy*, 40, 33-49 (in Ukrainian)
2. Dubchak G. (2018). Analiz osobystisnyh resursiv profesijnoi stresostijkosti fahivciv socionomicnyh profesij [Analysis of personal resources of professional stress resistance of specialists in socio-economic professions]. *Zbirnyk naukovykh prac': psykhologija*, 22, 115-122. Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp_2018_22_17 (in Ukrainian)
3. Kokun O.M. (2021). Psyhofiziologichni zakonirnosti zhyttjestijkosti fahivciv socionomicnyh profesij [Psychophysiological regularities of resilience of specialists in socio-economic professions]: monografija / O.M. Kokun, V.V. Klymenko, O.M. Kornijaka ta in.; za red. O.M. Kokuna. Kyi'v – L'viv: Vydavec' Viktorija Kundel's'ka (in Ukrainian)
4. Jakymchuk Anatolij (2019). Psyhologichna sutnist' ta potencial ljudyny jak riznovyd osobystisnogo resursu [Psychological essence and human potential as a kind of personal resource]. *Zbirnyk naukovykh prac' NA DPSU, serija «Psyhologichni nauky»*, 4(15), 291-299 (in Ukrainian)
5. Bakker A.B., Hakanen J.J., Demerouti E., Xanthopoulou D. (2007). Job resources boost work engagement, particularly when job demands are high. *Journal of Educational Psychology*, 99, 2, 274-284.
6. Bakker A.B., Demerouti E. (2014). The Job Demand-Resources Theory. Work and Well-being: A Complete Reference Guide / ed. by P.Y. Chen, C.L. Cooper. Chichester, UK: Wiley-Blackwell, III, 37-64.
7. Deci E., Rayan R. (2008). Self determination theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development and Health. *Canadian Psychology*, 49, 3, 182-185.
8. Empowering employees: The moderating role of perceived organizational climate and justice // Boudrias J.S., Brunet L., Morin A.J.S., Savoie A., Plunier P., Cacciatore G. // *Canadian Journal of Behavioural Sciences*. 2010, 42, 201–211.
9. Gagne' M., Deci E.L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 331–362.
10. Hakanen J.J., Bakker A.B., Schaufeli W.B. (2006). Burnout and work engagement among teachers. *Journal of School Psychology*, 43, 495–513.
11. Hobfoll S., Shirom A. (1993). Stress and burnout in the workplace. Handbook of organization behavior / ed. by R. Golembiewski. New York: Master Dekker, 41-60.
12. How personal resources predict work engagement and self-rated performance among construction workers: A social cognitive perspective // Lorente L., Salanova M., Martinez, I.M., Vera, M. // *International Journal of Psychology*. 2014, 49, 3, 200-207.
13. How do job characteristics contribute to burnout? Exploring the distinct mediating roles of perceived autonomy, competence, and relatedness // Fernet C., Austin S., Trepanier S., Dussault M. // *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 2013, 22, 2, 123-137.
14. Judge T.A., Bono J.E. (2001). Relationship of core self-evaluations traits - self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability—with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86, 1, 80-92.
15. Luthans F., Youssef C.M., Avolio B.J. (2006). Psychological capital. Oxford, UK: Oxford University Press. 256 p.
16. Nelson D.L., Simmons B.L. (2003). Health psychology and work stress: A more positive approach. Handbook of occupational health psychology / ed. by J.C. Quick, L.E. Tetrick. Washington, DC: American Psychological Association, 97–119.
17. Ryan R.M., Deci E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

18. Schaufeli W., Bakker A. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: a multi-sample study. *Journal of Organisational Behaviour*, 25, 293-315.
19. Wells J.D., Hobfoll S.E., Lavin J. (1999). When it rains, it pours: The greater impact of resource loss compared to gain on psychological distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1172-1182.

Summary

PERSONAL RESOURCES AS FACTORS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AT WORK AND LABOUR MOTIVATION

Neminsky I. Head of Psychological Training Department
Department of Psychological Support of Personnel
of the Main Directorate of Psychological Support
of the Armed Forces of Ukraine

Makarov O. PhD student at the Department
of Psychology, Pavlo Tychyna
Uman State Pedagogical University

Introduction. Despite the steadily increasing popularity of research on both personal resources and professional motivation in recent years, no attempts have been made in scientific psychology to trace their independent contribution to psychological well-being and the nature of their interaction with each other and with organisational factors (features of work and organisational climate described in job demands-resources models and self-determination theory). In modern research, the motivation for a particular activity is usually studied in isolation from stable personal characteristics. Studies within the framework of self-determination theory practically do not address the topic of personal resources, except for general causal orientations. Also, the studies do not take into account that the role of personal resources in the performance of labour activity is partially determined by the qualitative characteristics of labour motivation (whether the latter is internal or external).

The purpose is substantiation of the role of personal resources as factors of psychological well-being at work and labour motivation.

Methods - content analysis, comparison, classification, systematisation.

Originality. The key process that explains the interaction between employees and the organisation is the exchange of resources. Resources can be either material, necessary to meet basic physiological needs, or social and psychological, to meet basic needs for autonomy, competence and communication, and connections with the outside world. Work provides employees with certain resources, which employees exchange for their own knowledge, skills and abilities, and places certain demands on employees. An imbalance of demands and resources leads to negative consequences. Psychological well-being at work means not only the absence of negative indicators, but also the presence of positive ones, such as job enthusiasm, job satisfaction, and positive emotions.

Conclusion. Psychological well-being at work as an integral phenomenon containing two dimensions: positive and negative. Therefore positive and negative processes are relatively independent of each other and develop along different trajectories. When conducting organisational diagnostics, it is necessary to take into account both positive and negative indicators of well-being.

Keywords: personal resources; professional motivation; psychological well-being; motivation of activity; labour motivation; labour activity.

Методика – Немінський І. В.

Формальний аналіз – Макаров О. 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: 05.05.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 27.06.25.

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

**АКЦЕНТУАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ
ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*Ольховецький В. С. здобувач ступеня
доктора філософії, Уманський державний
педагогічний університет імені Павла Тичини
<https://orcid.org/0000-0003-3639-7954>*

Акцентуація особистості зумовлює характер та особливості процесу адаптації здобувачів. Виявлено типи акцентуацій особистості, які є в умовах ЗВО: адаптивними (астенічна); відносно адаптивними (шизоїдна, гіпертимічна, психастенічна); і неадаптивними (паранояльна, депресивна, істероїдна, експлозивна), тобто пов'язані з високим ризиком дизадаптації на перших курсах навчання. У період адаптації у здобувачів із шизоїдною, депресивною та експлозивною акцентуаціями переважають депресивні ситуативні реакції, тоді як у здобувачів із психастенічною та гіпертимічною акцентуаціями переважає ситуативна тривожність. Для особистостей з істеричною та паранояльною акцентуаціями характерний тривожно-депресивний тип реагування. Прогностично несприятливим для адаптації здобувача у ЗВО є тривожно-депресивний тип реагування та схильність до ситуативних депресивних реакцій у ситуації стресу. Краще за інших адаптуються здобувачі, для яких характерна помірна ситуативна тривожність у стресових ситуаціях, що діє як мобілізуючий чинник. Наявність тривожності як риси особистості є прогностично несприятливою в період адаптації до ЗВО.

Ключові слова: акцентуація; адаптація; здобувач ЗВО; тип реагування; стресові ситуації.

Вступ. Психічне здоров'я молодого покоління - один із найважливіших чинників, що впливає на розвиток суспільства. Ядром психологічно здорової особистості є гармонійність внутрішніх рис і здатність знаходити баланс між власними потребами та вимогами середовища. Психологічно здорова особистість конкурентоспроможна на ринку праці, здатна створити сім'ю, стійкі соціальні зв'язки та адаптуватися у мінливих і стресових умовах зовнішнього середовища. Багато хто із сучасних дослідників наголошує на необхідності вивчення чинників, що впливають на психічне здоров'я молоді та підтримки цієї вікової групи (Нечитайло Л., Курас К., & Дзяман О., 2023; Koval, I. & Yaremko, R. & Pasichnyk, S.V., 2024). За останніми даними, близько 60% здобувачів 1-го курсу мають порушення адаптації, 20-30% страждають від порушень афективної сфери, у 3-6% діагностується виражена депресія (Мірошніченко О., 2020; Мірошніченко О., (2020). Дослідження індивідуальних психологічних ресурсів у сфері здоров'я здобувачів виявили високу емоційну лабільність, виражену схильність до переживання ситуацій навчання у категоріях фрустрації та вираженого стресу. Погіршення стану психічного здоров'я здобувачів веде до

ризиків дизадаптації в умовах ЗВО, а у подальшому на робочому місці.

Порушення адаптації здобувачів-першокурсників розглядається як наслідок впливу стресових чинників (вимог ЗВО та змін укладу життя молодих людей під час вступу до нього), а також проявів особистісних та психофізіологічних особливостей здобувачів. Здобувачі, в яких акцентуації особистості раніше компенсувалися, часто не витримують тиску стресогенних чинників (зростаючий потік інформації, вимоги до дисципліни та засвоєння знань, стосунки у новому колективі, іспити тощо), що призводить до дизадаптації. Поняття «акцентуація особистості» є найточнішим, тому що вплив індивідуальних рис поширюється на вольову, емоційну, когнітивну, поведінкову сфери, сферу соціальних стосунків, тобто виходить за межі поняття «характер»; типологія акцентуацій базується на класифікації акцентуованих радикалів Б.Овчинникова і містить вісім основних акцентуацій (шизоїдну, паранояльну, психастенічну, експлозивну, гіпотимічну, гіпертимічну, астенічну, істероїдну); кожен акцентуацію розглядають не лише як «прикордонний варіант норми», а й як набір ресурсів і сильних сторін, що сприяють

індивідуальному шляху саморозвитку та адаптації здобувача.

На сьогодні видається актуальним вивчення впливу різних типів акцентуацій особистості на адаптацію здобувача, а також питання діагностики та врахування акцентуацій як важливого елемента психологічного супроводу першокурсників у період адаптації до ЗВО. Отримані дані розширяють можливості психологічної підтримки здобувачів початкових курсів з ознаками дизадаптації, а також сприятимуть розробці заходів профілактики. Нині зростає потреба у вивченні можливості психологічної допомоги здобувачам із різними акцентуаціями, які мають складнощі в адаптації, оскільки психологічна робота у такому пластичному віці має велику профілактичну значущість у формуванні психічного здоров'я населення. Розвиток адаптивних здібностей молодих людей на базі ЗВО дозволить сформувати їхню психологічну стабільність і стійкість до стресів (Перепелюк Т., & Харченко Н., 2024; Скрипник Н.Г., 2022).

Незважаючи на велику кількість досліджень, залишається недостатньо опрацьованим питання щодо особливостей процесу та механізмів адаптації до нового середовища, притаманних особистостям із різними акцентуаціями. Також бракує відомостей про те, чи існують типи акцентуацій зі сприятливим прогнозом адаптації. Досвід психологічної роботи зі здобувачами приводить до розуміння необхідності розроблення не лише загальної програми психологічної підтримки, яка сприятиме адаптації здобувачів першого курсу, а й програми корекції для здобувачів з ознаками дизадаптації, складені з врахуванням їхніх особистісних особливостей і ресурсів.

Теоретичне підґрунтя. Особлива увага приділяється біопсихосоціальній моделі адаптації та дезадаптації (G.Engel, 1980; L.Bernard & E. Krupat, 1994; I.M. Cordon, 1997). Проведено аналіз сучасних психологічних, психофізіологічних і психосоціальних концепцій адаптації (Г.Сельє, Dienstbier, R.Lazarus, I.M. Cordon). Розглянуто особливості адаптації здобувачів і вибудовано систему чинників, що впливають

на адаптацію. Наведено характеристику та аналіз наявних класифікацій акцентуацій (К.Леонгард, А.Личко).

Мета - виявити стійкі індивідуально-психологічні особливості (акцентуації) здобувачів першого року навчання, що сприяють та перешкоджають успішній адаптації до умов навчання у ЗВО, та обґрунтувати відповідні «мішені» психокорекції у групах ризику.

Методи: анкетування, тестування, методи математичної статистики.

Результати та обговорення. Вибірка складала 167 здобувачів першого року навчання віком 17-22 років. Середній вік здобувачів становив $18,42 \pm 2,45$ року, юнаки - 45,2%, юнки - 54,8%. За напрямом спеціальності навчання: технічні - 69,6%, гуманітарні - 30,4%. Із групи дослідження були виключені особи молодше 17 і старше 22 років, а також особи, які мають відхилення від психічної норми. Після етапу опрацювання даних близько 3% некоректно заповнених реєстраційних бланків було виключено.

Організаційно дослідження передбачало: підготовчий етап; етап розроблення та експериментальної перевірки опитувальника акцентуєваних радикалів; діагностичний етап; етап статистичного опрацювання та аналізу результатів; заключний етап (перевірка ефективності програми психокорекції ознак дизадаптації у здобувачів). На діагностичному етапі основна вибірка поділялася на підгрупи: за рівнем адаптації (4 групи); за основною акцентуацією особистості (8 акцентуацій особистості за класифікацією Б.Овчиннікова та одна контрольна група здобувачів без акцентуації). Здобувачі проходили комплексне психологічне обстеження, що містило клініко-психологічний та експериментально-психологічний методи. Клініко-психологічний метод було представлено структурованим інтерв'ю, спрямованим на з'ясування психологічних, побутових тощо складнощів, пов'язаних з адаптацією, особливостями взаємовідносин особистості у групі, із викладачами, із сусідами у гуртожитку, уточнення фону настрою, загального самопочуття. Експериментально-психологічний метод містив такі психодіагностичні методики: тест

«Нервово-психічної адаптації» (НПА, І. Гуревич, 1992); опитувальник «Рівень соціальної фрустрованості» (Л.Вассерман, Б.Іовлев, М.Беребін, 2004); опитувальник «Mini-Mult» (Kincannon I., 1968); «Опитувальник акцентуованих радикалів» (Б.Овчинніков, І.Тюряпіна, 2010), «Інтегративний тест тривожності» (А.Бізюк, Л.Вассерман, Б.Іовлев, 2005) і «Шкала депресії Бека» (Beck et al., 1961). Також було здійснено аналіз медичної документації (частота і тривалість захворюваності здобувачів) і навчальних відомостей (середній і максимальний бал за підсумками першої сесії). Для перевірки тест-ретестової надійності нового опитувальника було сформовано групу здобувачів - 89 осіб; для оцінювання експертної валідності опитувальника - 34 особи. Для практичної перевірки ефективності програми психокорекції було набрано групу з 26 здобувачів, які мали складнощі в адаптації.

Статистичний аналіз результатів проводився за допомогою програмного пакета SPSS 19.0. Нормальність розподілу оцінювали за допомогою критерію Колмогорова-Смирнова. У зв'язку з параметрами розподілу значущість відмінностей між групами визначали за допомогою ϕ -критерію Фішера, t -критерію Стьюдента і U -критерію Манна-Уїтні. Також проводили лінійний кореляційний аналіз із використанням методу Спірмена і дисперсійний аналіз даних.

Оцінювання надійності нового опитувальника здійснювалось такими способами: оцінювання внутрішньої сталості (визначення коефіцієнта Кронбаха); оцінювання відтворюваності (тест-ретестова надійність). Валідність опитувальника визначали у таких аспектах: експертна (змістовна) валідність репрезентативності змісту пунктів опитувальника; експертне оцінювання результатів опитувальника (збіжна валідність); конструктивна валідність шляхом оцінювання кореляційних зв'язків результатів опитувальника акцентуованих радикалів та опитувальника Mini-Mult. Оцінювання надійності та валідності опитувальника засвідчило добру внутрішню узгодженість його шкал ($\alpha=0,887$) і добру

тест-ретестову надійність. Під час оцінювання експертної валідності валідності індекс збігів оцінок експертів і результатів тестування становив 85,3%, що свідчить про достатню валідність нового опитувальника. Під час оцінювання кореляційних зв'язків між опитувальником Mini-Mult та опитувальником акцентуованих радикалів (конструктивна валідність) встановлено позитивні достовірні зв'язки між шкалами двох методик, що також свідчить про валідність опитувальника. Оцінка значення сумарного показника опитувальника акцентуованих радикалів для прогнозу адаптації шляхом однофакторного дисперсійного аналізу ($F=19,03$ за $p \leq 0,0001$, статистика Лівіня 0,772 за $p=0,510$) дає змогу використовувати його як показник адаптованості здобувачів. У результаті комплексної статистичної та практичної перевірки опитувальник акцентуованих радикалів засвідчив себе як достатньо надійний і валідний.

Аналіз особистісних особливостей (акцентуацій особистості) серед здобувачів першого курсу засвідчив, що 84,3% обстежених здобувачів мають акцентуовані риси особистості (серед яких 36,2% мають приховану акцентуацію і 48,1% явну акцентуацію); лише 15,7% здобувачів не мають акцентуованих рис. При цьому більшість молодих людей мають дві або більше акцентуації. На рисунку 1 наведено значущі кореляційні зв'язки між акцентуованими радикалами, що дозволяє дійти висновку про найпоширеніші поєднання акцентуацій особистості у досліджуваній вибірці.

У центрі плеяди перебувають істероїдний, паранойяльний і шизоїдний радикали - у них найбільша кількість достовірних кореляцій з іншими акцентуаціями. Найбільше варіантів поєднань, а отже, й особистісних відтінків має істероїдний тип, що може свідчити про варіативність поведінкових та емоційних патернів залежно від супутньої акцентуації. Експлозивний та астенічний типи акцентуацій, навпаки, мають найменшу кількість кореляцій і рідше за інших поєднуються з іншими радикалами.

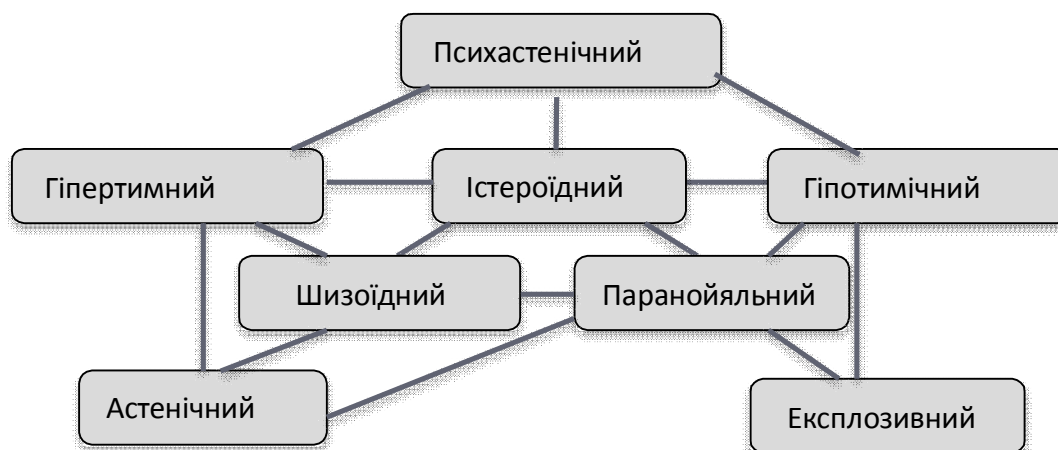


Рисунок 1 - Значущі прямі кореляційні зв'язки між типами акцентуації особистості ($p \leq 0,0001$)

Фокус уваги було зосереджено на дослідженні провідної акцентуації, оскільки саме вона визначає особливості емоційного та поведінкового реагування особистості у повсякденних стресових

ситуаціях. За провідною акцентуацією (найбільш вираженою в особистісному профілі) здобувачі розподілилися таким чином (рис. 2).

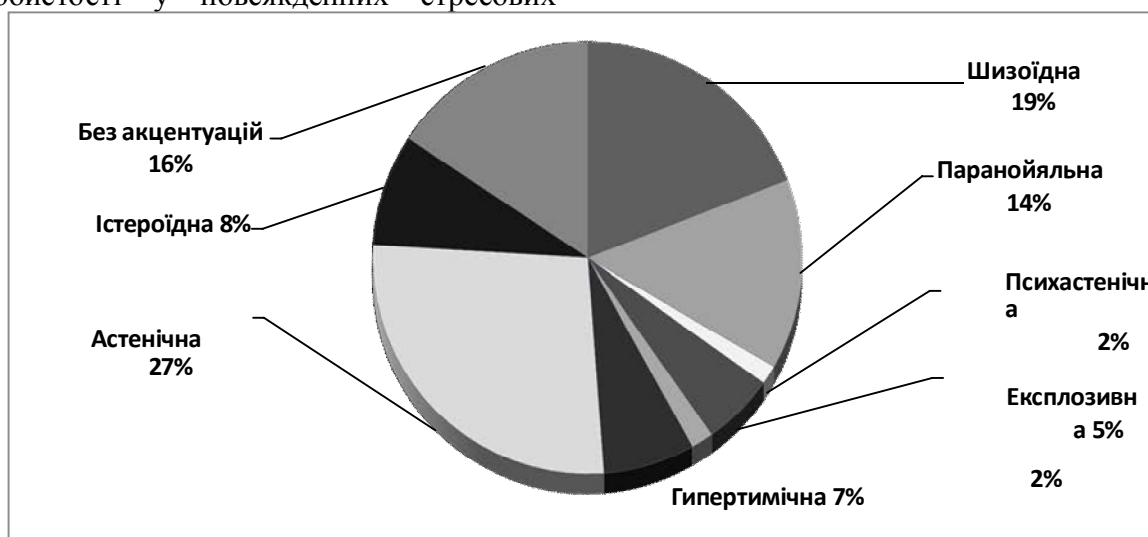
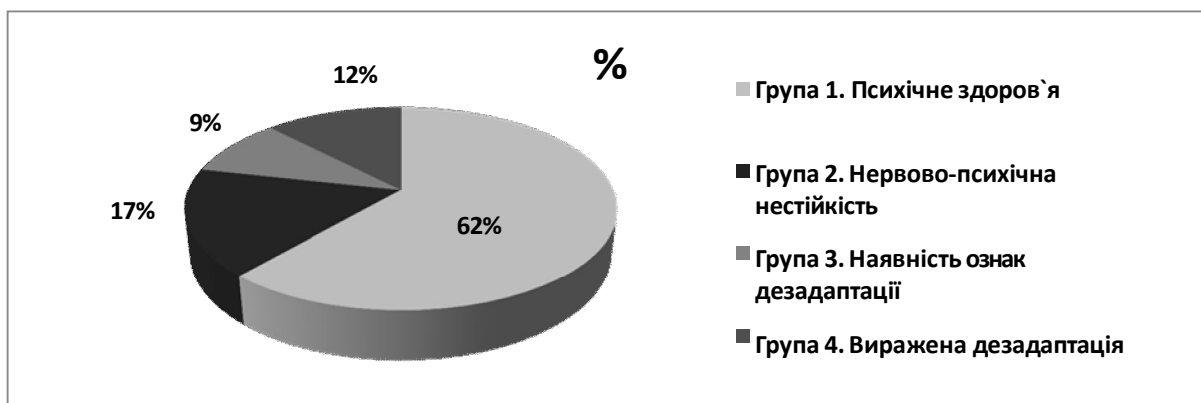


Рисунок 2 - Розподіл вибірки здобувачів за провідною акцентуацією особистості, %

З рисунку 2 видно, що розподіл був вельми нерівномірним. Найчастіше траплялися астенічна (27%) і шизоїдна (19%) акцентуації, а психастенічна і гіпотимічна були провідними вельми рідко (по 2%). Серед особистостей без акцентуації переважали юнаки (65,5% за $p \leq 0,01$). Юнок було достовірно більше серед особистостей з такими акцентуаціями, як психастенічна, гіпертимічна, істероїдна (за $p \leq 0,05$ і $p \leq 0,01$

відповідно). Наявність гіпотимічної акцентуації не залежала від статі і зустрічалася з однаковою частотою у групах юнок і юнаків.

Аналіз рівня нервово-психічної адаптації здобувачів 1-го курсу визначив, що відсоток здобувачів, які мають труднощі з адаптацією до кінця першого року навчання, є достатньо високим і становить 21,5% (групи 3 і 4, рис. 3).



Рисунк 3 - Розподіл рівнів нервово-психічної адаптації серед здобувачів, %

Встановлено, що між 1-ю і 4-ю групами існують статистично значущі відмінності у частоті зустрічальності за кожною з акцентуацій ($p \leq 0,001$). У групі особистостей без акцентуацій 78,2% респондентів перебували у стані доброї адаптації, і ніхто з них не ввійшов до 4-ї групи дезадаптації.

77,7% здобувачів з астенічною акцентуацією також не виявляли ознак дезадаптації. До групи ризику потрапили особистості з гіпотимічною, паранояльною та істероїдною акцентуаціями - понад 30% із них відчували виражену нервово-психічну дезадаптацію (табл. 1).

Таблиця 1

Показники нервово-психічної адаптації в групах здобувачів із різними акцентуаціями

Провідна акцентуація	Група 1НПА	Група 2НПА	Група 3НПА	Група 4НПА
Немає	78,2%	12,7%	9,1%	—
Шизоїдна	59,4%	17,4%	11,6%	11,6%
Паранояльна	40,8%	22,4%	6,1%	30,6%
Психастенічна	40,0%	20,0%	40,0%	—
Експлозивна	68,4%	15,8%	10,5%	5,3%
Депресивна	33,3%	16,7%	16,7%	33,3%
Гіпертимічна	58,3%	25,0%	4,2%	12,5%
Астенічна	77,7%	11,7%	8,5%	2,1%
Істероїдна	24,1%	27,6%	13,8%	34,5%

Дисперсійний аналіз ($F=4,34$ за $p \leq 0,0001$. Статистика Лівіня 1,923 за $p=0,56$) підтвердив, що найбільше до нервово-психічної дезадаптації до умов ЗВО схильні здобувачі з істероїдною, паранояльною, гіпотимічною, психастенічною акцентуаціями (на осі абсцис 0 позначає відсутність акцентуацій, 1 - групу з шизоїдною акцентуацією, 2 - паранояльною, 3 - психастенічною, 4 - експлозивною, 5 - депресивною, 6 - гіпертимічною, 7 - астенічною, 8 - істеричною). Найкраще адаптуються здобувачі без акцентуації та з астенічною акцентуацією.

Аналіз структури та вираженості депресивних реакцій і рівня тривожності у здобувачів із різними акцентуаціями

особистості показав, що в період адаптації до нового середовища у здобувачів із шизоїдною, гіпотимічною та експлозивною акцентуаціями переважають депресивні ситуативні реакції, тоді як у здобувачів із психастенічною та гіпертимічною акцентуаціями переважає ситуативна тривожність.

В особистостей з істеричною та паранояльною акцентуаціями домінує тривожно-депресивний тип реагування. Найвищий рівень особистісної тривожності спостерігався у групах з істероїдною ($p \leq 0,001$), гіпотимічною ($p \leq 0,01$) і паранояльною акцентуаціями ($p \leq 0,001$) порівняно із контрольною групою (табл. 2).

Показники особистісної тривожності у групах здобувачів із різними акцентуаціями

Провідна акцентуація	Загальний показник	Емоційний дискомфорт	Астенічний компонент	Фобічний компонент	Тривожна оцінка перспектив	Соціальний захист
Немає	3,6±2,3	3,9±2,3	4,2±2,6	3,8±2,3	3,2±2,2	2,7±2,3
Шизоїдна	4,8±2,2	5,2±2,1	4,8±2,7	4,8±2,2	4,4±2,1	3,7±2,5
Паранойяльна	5,6±2,3	5,7±2,0	5,5±2,5	5,1±2,2	5,0±2,3	4,4±2,6
Психастенічна	4,2±2,5	5,2±2,6	4,2±3,1	4,0±2,7	4,4±2,2	2,8±1,6
Експлозивна	4,6±2,1	5,2±2,4	4,9±2,3	4,3±2,3	3,8±2,5	3,3±2,4
Гіпотимічна	5,5±1,7	6,7±1,2	4,7±2,9	5,7±1,4	3,5±2,5	5,3±2,5
Гіпертимічна	4,7±1,7	5,8±1,9	4,3±2,7	3,9±1,9	4,4±1,9	3,5±2,3
Астенічна	3,7±2,1	4,6±2,0	4,1±2,4	3,5±2,2	3,7±2,9	2,9±2,1
Істероїдна	6,6±1,7	6,6±1,5	6,2±1,9	5,8±2,1	6,2±1,8	5,1±2,6
Достовірні відмінності	Б-И**** И** И****	Д-А-И** З-Б-И**** Д**** И****	Б-И* Е-Д-И** З-З-И****	А-И* Б-И** Д-И* З-И****	А-И** Б-И**** Е-И* З-И****	А-И** Б-И**** Д-И** З-И****

Примітка: зірочками позначено рівень достовірності відмінностей - * - $p \leq 0.05$; ** - $p \leq 0.01$; *** - $p \leq 0.005$; **** - $p \leq 0.001$. У графі відмінностей: А - група з шизоїдною акцентуацією, Б - паранойяльною, В - психастенічною, Г - експлозивною, Д - гіпотимічною, Е - гіпертимічною, Ж - астенічною, З - істероїдною, І - група норми (без вираженої акцентуації).

У перших трьох груп у структурі особистісної тривожності переважає емоційний дискомфорт. У групах здобувачів із гіпотимічною та істероїдною акцентуаціями в структурі особистісної тривожності присутні «фобічний компонент» і «компонент соціального захисту». Навпаки, в особистостей з астенічною та гіпертимічною акцентуаціями ці компоненти мають низькі значення, що свідчить про більш гармонійне ставлення до соціального оточення. Однак показник емоційного дискомфорту у цих двох типів усе ж таки вищий, ніж в особистостей без акцентуації.

У структурі ситуативної тривожності в усіх здобувачів переважає астенічний компонент, що свідчить про наростання стомлюваності та втоми, пов'язаних із періодом адаптації. Достовірно вищим, ніж у контрольній групі, є рівень ситуативної тривожності у здобувачів із шизоїдною ($p \leq 0,01$), паранойяльною ($p \leq 0,001$), психастенічною ($p \leq 0,05$), гіпертимічною ($p \leq 0,05$) та істероїдною ($p \leq 0,001$) акцентуаціями.

Аналіз структури депресивних проявів у групах здобувачів із різними

акцентуаціями виявив такі особливості: для більшості акцентуацій (шизоїдної, паранойяльної, експлозивної, гіпотимічної, істероїдної) характерні такі когнітивні реакції, як думки про власну невдачливість, незадоволеність собою, відчуття неминучості покарання за власні помилки, що у поведінці виявляється нерішучістю та схильністю до самозвинувачення. Серед афективних реакцій на стрес переважають сум, почуття провини. У здобувачів із психастенічною та експлозивною акцентуацією переважають соматичні реакції (стомлюваність, коливання ваги, схильність до сезонних захворювань). Астенічна та гіпертимічна акцентуації характеризуються рідкісними проявами депресивних реакцій в процесі адаптації до ЗВО.

Аналіз рівня соціальної фрустрованості (УСФ) у здобувачів-першокурсників виявив, що найбільша соціальна незадоволеність характерна для здобувачів із паранойяльною, гіпотимічною, психастенічною та істероїдною акцентуаціями (виявлено достовірні відмінності відносно контрольної групи за $p = 0,02$ та $p \leq 0,001$) (табл. 3).

Структура та вираженість соціальної фрустрованості у групах здобувачів із різними акцентуаціями

Провідна акцентуація	Загальний показник УСФ	Задоволеність				
		Стосунки із рідними	Стосунки із соціальним оточенням	Соціальний статус	Соціально-економічний стан	Здоров'я і працездатність
Немає	35,9±12,6	6,1±2,5	7,1±3,2	7,5±3,5	7,8±2,9	7,4±3,8
Шизоїдна	38,8±9,9	6,9±2,2	7,1±2,1	8,6±3,3	8,2±2,5	8,1±3,1
Паранойяльна	41,0±9,4	7,4±2,0	7,3±2,2	8,7±2,8	9,0±2,7	8,7±2,9
Психастенічна	44,6±20,7	9,0±4,2	9,0±4,2	8,4±5,0	9,0±4,2	9,2±4,6
Експлозивна	39,0±10,1	6,8±2,8	6,9±2,9	9,4±4,0	8,1±2,9	7,8±2,9
Гіпотимічна	44,5±8,8	8,5±2,7	7,3±1,5	9,3±2,2	8,2±2,1	11,2±3,9
Гіпертимічна	38,3±9,4	7,0±2,2	6,6±1,9	8,3±2,6	8,4±3,5	7,9±2,9
Астенічна	35,4±9,1	6,4±2,4	6,4±2,1	7,8±2,8	7,7±2,6	7,0±2,7
Істероїдна	46,1±10,1	7,2±2,6	8,3±1,9	9,5±2,9	10,1±2,9	10,9±3,8
Достовірні відмінності	Б-И* В-И* Д-И* З-И****	Б-И** В-И* Д-И* З-И**		З-И**	Б-И* Д-И* З-И****	Б-И* Д-И**** З-И****

Прим.: зірочками позначено рівень достовірності відмінностей - * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$; **** - $p \leq 0,001$. У графі відмінностей: А - група з шизоїдною акцентуацією, Б - паранойяльною, В - психастенічною, Г - експлозивною, Д - гіпотимічною, Е - гіпертимічною, Ж - астенічною, З - істероїдною, І - група норми (без вираженої акцентуації).

Порівняно із контрольною групою виявлено достовірні відмінності за показником «задоволеність стосунками із рідними та близькими» в паранойяльній (за $p \leq 0,01$), психастенічній (за $p \leq 0,05$), гіпотимічній (за $p \leq 0,05$), істероїдній (за $p \leq 0,01$) акцентуацій. Незадоволеність соціальним статусом є достовірно вищою у групі з істероїдною акцентуацією (за $p \leq 0,01$), що свідчить про особливу значущість цього чинника для цих особистостей. Показник незадоволеності соціально-економічним становищем достовірно вищий у групах паранойяльних (за $p \leq 0,05$), гіпотимічних (за $p \leq 0,05$) та істероїдних (за $p \leq 0,01$) акцентуантів, що свідчить про стресогенність для цих груп таких чинників, як матеріальне становище, житлово-побутові умови, становище в суспільстві. Достовірно більшою мірою не задоволені власним здоров'ям і працездатністю здобувачі з істероїдною, гіпотимічною та паранойяльною акцентуаціями (за $p \leq 0,001$ для перших двох і за $p \leq 0,05$ для останньої). Здобувачі без акцентуації особистості, а також з астенічною акцентуацією та гіпертимічною акцентуацією більш за інших задоволені усіма аспектами свого соціального життя.

Для уточнення ролі соціальних чинників в адаптації здобувачів-

першокурсників було проведено анкетування з метою оцінити такий соціальний чинник, як проживання здобувача вдома або в гуртожитку. Анкетування засвідчило, що більшість із здобувачів, які проживають у гуртожитку, відзначали наявність таких труднощів, як матеріальні та побутові проблеми, складнощі у взаєминах із сусідом по кімнаті, відсутність друзів і родичів. При цьому ця категорія здобувачів виявилася дещо більш адаптованою у студентському середовищі, ніж здобувачі, які проживають удома (за критеріями наявності друзів серед одногрупників; сприйняття своєї групи як згуртованої; оцінкою розуміння і поваги з боку одногрупників). Можна припустити, що незалежно від фактичних умов, когнітивна оцінка життєвих обставин набуває не менш важливого значення, ніж обставини як такі.

При дослідженні показників академічної успішності до групи ризику увійшли особистості з експлозивною та гіпотимічною акцентуаціями (середній бал за підсумками першої сесії становив 2,8 бала і 3,3 бала відповідно). Краще за інших із навчальним навантаженням справлялися здобувачі із шизоїдною та астенічною акцентуаціями - їхній середній бал був вищим, ніж у контрольній групі. Якщо для

здобувачів із шизоїдною акцентуацією допоміжним чинником є нестандартність мислення та інтерес до навчання як діяльності, то для здобувачів з астенічною акцентуацією допоміжним чинником є прийняття норм і правил університету, а також відсутність конфліктів із викладачами та одногрупниками. Серед здобувачів без акцентуації немає тих, хто склав би сесію на «відмінно» з усіх іспитів (максимальний середній бал у цій групі - 4,8), натомість серед здобувачів із шизоїдною, паранойальною та астенічною акцентуацією є ті, хто навчається лише на «відмінно».

Вивчення показників захворюваності у групах здобувачів із різними акцентуаціями особистості виявило, що частіше та триваліше за інших хворіли здобувачі з експлозивною акцентуацією: виявлено (достовірні відмінності за кількістю та тривалістю захворювань із контрольною групою за $p=0,05$ та $p=0,02$ відповідно). Підвищена травматичність і захворюваність цих здобувачів, мабуть, пов'язана з імпульсивністю поведінки та недооцінкою ризиків. Здобувачі із шизоїдною, паранойальною та гіпотимічною акцентуаціями також достовірно відрізнялися від здобувачів контрольної групи за рівнем захворюваності у гірший бік (за $p=0,011$, $p=0,017$ та $p=0,031$ відповідно), що може свідчити про властиву їм тенденцію до соматизації стресових переживань. Менше і рідше за інших хворіли здобувачі з астенічними та гіпертимічними рисами особистості. Для перших більш характерною є «попереджувальна» поведінка, спрямована на збереження здоров'я та дотримання заходів профілактики, тоді як для других, навпаки, ігнорування слабких сигналів погіршення самопочуття і звернення до лікаря лише в разі гострої потреби.

У особистостей з істероїдним і паранойальним акцентуованими радикалами високий рівень вимог до оточуючих і самих себе створює передумови для наростання емоційного

дискомфарту. Особливо гостро переживаються ситуації невідповідності фактичного соціального становища у групі бажаному. Властиві їм особистісна тривожність і тривожно-депресивний тип реагування у ситуаціях стресу також є прогностично несприятливим чинником для адаптації.

За паранойальної та гіпотимічної акцентуації характерні підвищена частота і тривалість соматичних захворювань, що свідчить про дисбаланс психофізіологічного компонента адаптації та створює додаткові складнощі в успішності за навчальною програмою. Для особистостей із гіпотимічною акцентуацією низька успішність також пов'язана із тенденціями до катастрофізації подій та знецінення власних здібностей.

Здобувачі з експлозивним типом акцентуації мають значні проблеми із дотриманням вимог середовища (успішність, прогули, конфлікти), а також частіші та триваліші захворювання. Як одну з причин можна відзначити низьку мотивацію цих здобувачів до навчальної діяльності. За значущості суспільного статусу і реалізації амбіцій, особистості цього типу віддають перевагу заняттям, що приносять успіх швидше і простіше, ніж навчання. Їхня дратівливість і запальність посилюють міжособистісні проблеми із викладачами та одногрупниками. Здобувачі із перерахованими вище типами мають високий ризик дезадаптації і часто потребують психологічного та педагогічного супроводу.

Здобувачі із психастенічною акцентуацією зазнають складнощів, стикаючись із конфліктами у соціальній сфері, особливо у стосунках із рідними та значущим оточенням. Для цього типу характерними є ситуативні тривожні реакції на стрес із переважанням астенічного компонента тривоги і тривожної оцінки перспектив. За несприятливих обставин це може призвести до прокрастинації, відкладання складання заліків, іспитів через страх отримати низьку оцінку.

Адаптивні, відносно адаптивні, неадаптивні акцентуації особистості до умов ЗВО

Провідна акцентуація	Послаблені компоненти адаптації	Рівень особистісної тривожності	Емоційна реакція на стрес
Неадаптивні типи особистості. Високий ризик дизадаптації до умов ЗВО			
Паранойяльна	Психологічний, соціально-психологічний, психофізіологічний	Високий	Депресивні реакції; підвищена ситуативна тривожність
Депресивна	Психологічний, соціально-психологічний, психофізіологічний	Високий	Депресивні реакції
Істероїдна	Психологічний, соціально-психологічний	Високий	Депресивні реакції; підвищена ситуативна тривожність
Експлозивна	Соціально-психологічний, психофізіологічний	Низький	Депресивні реакції
Відносно адаптивні типи особистості			
Шизоїдна	Психологічний, психофізіологічний	Помірний	Депресивні реакції
Гіпертимна	Психічний	Низький	Підвищена ситуативна тривожність
Психастенічна	Соціально-психологічний	Помірний	Підвищена ситуативна тривожність
Адаптивні типи особистості. Ризик дизадаптації низький			
Астенічна	Відсутні	Помірний	Помірне підвищення ситуативної тривожності
Гармона особистість	Відсутні	Низький	Помірне підвищення ситуативної тривожності

Здобувачі з шизоїдною акцентуацією у стресових ситуаціях схильні відчувати пригніченість і замикатися у собі, реагуючи на стрес на психофізіологічному рівні (сезонні та хронічні захворювання). Проте висока навчальна мотивація та інтелектуальні здібності компенсують пропуски через хворобу - здобувачі цього типу встигають із дисциплін краще за інших. У здобувачів із гіпертимною акцентуацією переважають внутрішньоособистісні труднощі, пов'язані із ситуативною тривожністю, що відображається в непослідовності та поверховості поведінки. Однак, навчальні проблеми часто вирішуються ними самостійно. Носії даної акцентуації зазвичай задоволені собою та оточенням, що є сприятливим чинником адаптації.

Краще за інших з адаптацією до умов ЗВО справляються особистості з астенічною акцентуацією та особистості без акцентуацій - вони легше за інших приймають вимоги нового середовища та

виробляють адаптивні механізми. Здобувачі з астенічною акцентуацією характеризуються помірними вимогами до себе та оточення, що сприяє позитивним стосункам усередині навчального колективу. Вони рідко виявляють ініціативу, але виконують усі необхідні вимоги, що забезпечує високу успішність у ЗВО. Особистості цього типу уважно ставляться до свого здоров'я, уникають додаткових навантажень, складних факультативів, що пояснює низький рівень захворюваності та загальну психічну стабільність. Однак ситуації, що вимагають форсованого навантаження - тривалі сесії та захист диплома, можуть спровокувати зрив адаптаційних механізмів.

Програма психологічної адаптації являє собою комплексну систему психологічного супроводу здобувачів-першокурсників, усі заходи якої можна поділити на кілька блоків, що відповідають основним етапам адаптації у ЗВО (табл. 5).

Програма психологічної адаптації для усіх здобувачів 1-го курсу ЗВО

Блок	Етап	Захід	Знання/навички, що формуються
1	Орієнтація в умовах ЗВО	Тренінг «Знайомства і згуртування»	Комунікативні навички Навички групової взаємодії
		Психологічні семінари для кураторів 1-х курсів	Знання психології взаємодії у системі «здобувач – група – викладач»; Знання психології девіантної поведінки та ознак дезадаптації здобувачів
2	Взаємодія з новою системою	Тренінг «Командоутворення»	Комунікативні навички Навички групової взаємодії
		Тренінг «Підготовки до сесії»	Навичка самоорганізації, розподілу часу та зусиль Навичка комунікації Навичка презентації знань
		Проведення додаткових розвивальних тренінгів	Навички поведінки у конфліктах Навичка тайм-менеджменту Навичка цілепокладання
3	Самооцінка рівня адаптації	Психодіагностичний моніторинг адаптації здобувачів	Оцінка рівня адаптованості здобувачів
		Аналіз результатів моніторингу	Формування групи ризику Розробка рекомендацій
4	Становлення навички адаптивності	Проведення психокорекційних заходів зі здобувачами, спрямованих на формування адаптивних когнітивних і поведінкових моделей	Формування адекватної стійкої самооцінки Оволодіння «інтерперсональним усвідомленням» – з'ясування власного внеску у розвиток конфліктів Отримання та надання іншим емоційної підтримки

Мету психокорекційної програми для здобувачів зі складнощами адаптації можна визначити як усвідомлення здобувачем власних особистісних особливостей, складнощів та адаптаційних ресурсів, формування навичок адаптації через когнітивне опрацювання складних ситуацій і засвоєння конструктивних поведінкових моделей. Як інструменти використовуються прийоми раціонально-емоційної поведінкової терапії та поведінкові техніки для корекції дезадаптивних моделей поведінки. Під час практичної роботи зі здобувачами було

описано диференційовані мішені психокорекції (табл. 6) для носіїв акцентуацій, а також чинники, що сприяють адаптації особистості. Програма містить чотири блоки, що передбачають освоєння таких понять, як характер, особистість, емоції, думки, переконання; моделювання ситуацій, що можуть виявитися стресовими для різних типів акцентуацій на робочому місці або навчанні; когнітивне опрацювання індивідуально складних ситуацій адаптації до ЗВО; закріплення у групі навичок конструктивної поведінки.

Таблиця 6

Мішені психокорекції для здобувачів із неадаптивними та відносно адаптивними акцентуаціями та ресурсні чинники адаптації у ЗВО

Акцентуація особистості	Типові когнітивні помилки	Неадаптивні поведінкові моделі	Ресурсні чинники для адаптації у ЗВО
Паранойальна	Катастрофізація, надпогромадження, самозвинувачення, негативна оцінка майбутнього	Нерішучість, уникнення складних ситуацій, недовіра іншим людям	Високий інтелектуальний рівень і успішність, акуратність, уважність до дрібниць
Гіпотимічна	Самозвинувачення, надмірні вимоги до себе та інших, низька терпимість до фрустрації	Складність ухвалення рішень, залежність від думки інших, бездіяльність у складних ситуаціях	Здатність до співпраці, відповідальність, спостережливість, вірність дружнім стосункам

Питання психології

Істероїдна	Надмірні вимоги до інших, знецінення, надмірне узагальнення, гіперболізація	Ігнорування проблем, неконструктивні способи привернути увагу, маніпуляції	Товариськість, артистичність, уміння подати свою думку, мотивувати оточуючих на дію
Експлозивна	Надмірні вимоги до інших, до навколишньої дійсності	Складнощі дотримання правил і норм, маніпуляції, низький самоконтроль роздратування	Відсутність уникнення конфліктних ситуацій, якщо навчити особистість цього типу конструктивно їх вирішувати
Шизоїдна	Знецінення, думки про власну безглуздість, невдачливість	Нерішучість, дистанційованість, уникнення стосунків, складнощі публічних виступів	Високий інтелект та успішність, відповідальність, помірні вимоги до середовища та оточення
Психастенічна	Тривожна оцінка перспектив, катастрофізація	Складнощі в ухваленні рішень, вибору, розгубленість у складних ситуаціях, прокрастинація	Адекватна оцінка своєї ролі в колективі, орієнтація на дотримання загальноприйнятих норм і правил, надійність
Гіпертимічна	Надузагальнення, гіперболізація	Недостатній самоконтроль поведінки, поверховість інтересів і симпатій	Хороша здатність створювати і підтримувати міжособистісні стосунки та самостійно вирішувати складнощі

У результаті формувального експерименту, що тривав два місяці, емоційне тло в експериментальній групі значно покращилося (відмінності достовірні за $p \leq 0,01$): скоротилися випадки депресивних реакцій (показник латентної депресії знизився з 25% до 6,2%), знизилася тривожність до рівня норми (показник високого рівня тривожності - з 12,5% до 0%, показник середнього рівня тривожності - з 25% до 12,5%). Високий рівень соціальної фрустрованості, виявлений у 13% здобувачів до корекції, знизився до показників норми. Загалом, показники адаптації та суб'єктивного благополуччя в учасників корекційної групи значно покращилися ($p \leq 0,01$). Таким чином, програма психокорекції з врахуванням індивідуально-психологічних особливостей здобувачів повністю виправдала себе і може бути рекомендована для роботи у разі порушень адаптації у ЗВО.

Висновки. Встановлено, що серед здобувачів першого курсу понад 80% мають акцентуовані риси особистості, більшість обстежених мають дві або більше акцентуації. Достовірно частіше акцентуовані риси особистості зустрічаються у юнок. Серед особистостей без вираженої акцентуації переважають юнаки. Виявлено, що 20% здобувачів першого курсу мають проблеми з адаптацією і потрапляють до групи ризику. Крім того, у 17,1% першокурсників виявлено ознаки стресу, що не призводять до дезадаптації.

Частота зустрічальності кожної з 8 акцентуацій у групі дизадаптованих здобувачів є істотно (на 17-62%) вищою, ніж у групі адаптованих. Акцентуація особистості зумовлює характер та особливості процесу адаптації здобувачів. Виявлено типи акцентуацій особистості, які є в умовах ЗВО: адаптивними (астенічна); відносно адаптивними (шизоїдна, гіпертимічна, психастенічна); і неадаптивними (паранойяльна, депресивна, істероїдна, експлозивна), тобто пов'язані із високим ризиком дизадаптації на перших курсах навчання. У період адаптації у здобувачів із шизоїдною, депресивною та експлозивною акцентуаціями переважають депресивні ситуативні реакції, тоді як у здобувачів із психастенічною та гіпертимною акцентуаціями переважає ситуативна тривожність. Для особистостей з істеричною та паранойальною акцентуаціями характерний тривожно-депресивний тип реагування.

Прогностично несприятливим для адаптації здобувача у ЗВО є тривожно-депресивний тип реагування та схильність до ситуативних депресивних реакцій у ситуації стресу. Краще за інших адаптуються здобувачі, для яких характерною є помірна ситуативна тривожність у стресових ситуаціях, що діє як мобілізуючий чинник. Наявність тривожності як риси особистості є прогностично несприятливою в період адаптації до ЗВО.

Для особистостей із гіпертимічною та астенічною акцентуацією, а також для

здобувачів без акцентуацій характерною є задоволеність такими соціальними аспектами, як стосунки із рідними і близькими та соціальним оточенням, соціальний статус, що сприятливо впливає на процес адаптації у ЗВО. Навпаки, незадоволеність соціальним статусом, соціальним оточенням і соціально-економічним становищем є чинником дезадаптації для особистостей з істероїдною, паранояльною, експлозивною акцентуацією. Для гіпотимічної акцентуації найбільш несприятливим для адаптації чинником є незадоволеність власним здоров'ям і працездатністю. Для усіх акцентуацій, що увійшли до групи неадаптивних, характерною є низька толерантність до впливу стресових чинників соціального середовища. Здобувачі з астенічними та гіпертимічними рисами особистості мають найсприятливіший прогноз щодо захворюваності, що пов'язано з «попереджувальною» поведінкою перших, спрямованою на збереження здоров'я і дотримання заходів профілактики, а також з ігноруванням слабких сигналів погіршення самопочуття та зверненням до лікаря лише у разі гострої потреби для других. Здобувачі з експлозивною акцентуацією частіше і триваліше хворіють, ніж інші здобувачі. Найсприятливішим прогнозом за критерієм

академічної успішності вирізняються здобувачі з шизоїдною та астенічною акцентуаціями. Для здобувачів із шизоїдною акцентуацією ресурсними чинниками є нестандартність мислення та інтерес до навчання як до діяльності, тоді як для здобувачів з астенічною акцентуацією - прийняття норм і правил ЗВО, а також низька конфліктність. До групи ризику щодо академічної успішності ввійшли особи з експлозивною акцентуацією (через особливості емоційно-вольової регуляції та низьку навчальну мотивацію) та здобувачі з гіпотимічною акцентуацією (через недостатню віру в себе та в можливість покращити результати).

Програма психокорекції ознак дезадаптації здобувачів, розроблена з врахуванням особливостей акцентуованих рис особистості та спрямована на роботу з індивідуальними чинниками дизадаптації, засвідчила свою ефективність у період адаптації до ЗВО. У результаті її реалізації емоційне тло в експериментальній групі значно покращилось: скорочувалися випадки депресивних реакцій, знижувалися до рівня норми тривожність і рівень соціальної фрустрованості. Показники адаптації та суб'єктивного благополуччя в учасників корекційної групи також достовірно покращились.

Список використаних джерел

1. Мірошніченко О. (2020). Роль акцентуації характеру в адаптації особистості до екстремальних умов життєдіяльності / О.Мірошніченко, О.Гуцуляк // *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*, 3, 26-36.
2. Нечитайло Л., Курас К., Дзяман О. (2023). Адаптація студентів-першокурсників до навчання у вищих навчальних закладах в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*, 9(27), 315–325.
3. Орленко І.М. (2020). Детермінанти соціальної дезадаптації особистості в сучасному українському суспільстві : дис. д-ра філософії за спеціальністю 033 – філософія. – Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», Одеса. 230 с.
4. Перепелюк Т., Харченко Н. (2024). Копінг-стратегії як чинник адаптації студентів до умов навчання під час війни. *Вісник Національного університету оборони України*, 3(79), 110–119.
5. Скрипник Н.Г. (2022). Особистісні ресурси адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану. *Наукові проекти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ*, 192–194.
6. Koval, I. & Yaremko, R. & Pasichnyk, S.V. (2024). Психологічні особливості адаптації здобувачів вищої освіти до навчання в умовах воєнного стану. *Scientific Notes of Lviv State University of Life Safety. Pedagogy and Psychology*. 109-115. 10.32782/3041-1297/2024-2-18.

References

1. Miroshnychenko O. (2020). Rol' akcentuacii harakteru v adaptacii' osobystosti do ekstremal'nyh umov zhyttjedijal'nosti [The Role of Character Accentuation in the Adaptation of a Personality to Extreme Living Conditions] / O.Miroshnychenko, O.Guculjak // *Nauka i osvita: nauk.-prakt. zhurnal*, 3, 26-36 (in Ukrainian)
2. Nechytajlo L., Kuras K., Dzjaman O. (2023). Adaptacija studentiv-pershokursnykiv do navchannja u vyshhyh navchal'nyh zakladah v umovah vijny [Adaptation of first-year students to studying at higher education institutions in the conditions of war]. *Perspektyvy ta innovacii' nauky*, 9(27), 315–325 (in Ukrainian)

3. Orlenko I.M. (2020). Determinanty social'noi' dezadaptacii' osobystosti v suchasnomu ukrai'ns'komu suspil'stvi [Determinants of social maladjustment of a personality in modern Ukrainian society]: dys. d-ra filosofii' za special'nistju 033 – filosofija. – Derzhavnyj zaklad «Pivdennoukrai'ns'kyj nacional'nyj pedagogichnyj universytet imeni K.D. Ushyns'kogo», Odesa. (in Ukrainian)

4. Perepeljuk T., Harchenko N. (2024). Koping-strategii' jak chynnyk adaptacii' studentiv do umov navchannja pid chas vijny [Coping Strategies as a Factor of Students' Adaptation to the Conditions of Studying during the War]. *Visnyk Nacional'nogo universytetu oborony Ukrai'ny*, 3(79), 110–119 (in Ukrainian)

5. Skrypnyk N.G. (2022). Osobystisni resursy adaptacii' studentiv do navchannja v umovah vojenного стану [Personal resources of students' adaptation to studying under martial law]. *Naukovi proekty social'no-gumanitarnogo fakul'tetu ZUNU*, 192–194 (in Ukrainian)

6. Koval, I. & Yaremko, R. & Pasichnyk, S.V. (2024). Psychologichni osoblyvosti adaptacii' здобувачів вищої освіти до навчання в умовах воєнного стану [Psychological peculiarities of adaptation of higher education students to studying under martial law]. *Scientific Notes of Lviv State University of Life Safety. Pedagogy and Psychology*. 109-115. 10.32782/3041-1297/2024-2-18 (in Ukrainian)

Summary

PERSONALITY ACCENTUATION AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS

Olkhovetskyi V. PhD candidate,

Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University

Introduction. The accentuation of the personality determines the nature and characteristics of the adaptation process of applicants. The study of individual psychological resources in the field of health of applicants revealed high emotional lability, a pronounced tendency to experience learning situations in the categories of frustration and severe stress. The deterioration of students' mental health leads to the risk of maladaptation in the HEI and later in the workplace.

The purpose is to identify persistent individual psychological characteristics (accentuations) of first-year students that facilitate and impede successful adaptation to the conditions of study in higher education institutions and to substantiate the appropriate 'targets' of psychocorrection in risk groups.

Methods: - questionnaires, testing, methods of mathematical statistics.

Originality. The types of personality accentuations that exist in the conditions of higher education institutions are identified: adaptive (asthenic); relatively adaptive (schizoid, hyperthymic, psychasthenic); and non-adaptive (paranoid, depressive, hysterical, expository), that is, associated with a high risk of maladjustment in the first years of study. During the period of adaptation, students with schizoid, depressive, and expository accentuations are more likely to have depressive situational reactions, while students with psychasthenic and hyperthymic accentuations are more likely to have situational anxiety. Individuals with hysterical and paranoid accentuations are characterised by anxiety-depressive reactions. Anxiety-depressive type of reaction and a tendency to situational depressive reactions in a stressful situation are predictively unfavourable for the adaptation of an applicant to a higher education institution. Applicants with moderate situational anxiety in stressful situations, which acts as a mobilising factor, adapt better than others. The presence of anxiety as a personality trait is prognostically unfavourable during the period of adaptation to the university.

Conclusion. The programme of psychocorrection of signs of maladjustment of applicants, developed taking into account the peculiarities of the accentuated personality traits and aimed at working with individual factors of maladjustment, has proved to be effective during the period of adaptation to the university. As a result of its implementation, the emotional background in the experimental group improved significantly: the incidence of depressive reactions decreased, anxiety and social frustration decreased to the level of normal. The indicators of adaptation and subjective well-being in the participants of the correctional group also improved significantly.

Keywords: accentuation; adaptation; university student; type of response; stressful situations.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 07.05.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 29.06.25.

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

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ ЗАСОБАМИ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ

Онуфрієва Л. А. доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри загальної та практичної психології,
Кам'янець-Подільський національний
університет імені Івана Огієнка
<https://orcid.org/0000-0003-2442-4601>

Баратюк А. Ю. аспірант, асистент кафедри
психодіагностики та клінічної психології,
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
<https://orcid.org/0000-0003-3473-0434>

У статті розглянуто результати дослідження психологічної підготовки студентів-психологів до ситуацій особистого ризику за допомогою спеціально організованого тренінгу із застосуванням віртуальної реальності. Як виявилось, існує взаємозв'язок між мотивацією до діяльності в екстремальних умовах та особистісними ресурсами: прямий взаємозв'язок із ресурсом «досягнення» і зворотний - із рівнем ризику. Розроблений ВР-тренінг актуалізує ці ресурси. Підвищення досягнень забезпечується тим, що респонденти успішно виконують завдання в екстремальних ситуаціях, модельованих у ВР. Зниження ризику забезпечується адаптацією в процесі тренінгу до екстремальних ситуацій. Після тренінгу у випробовуваних експериментальної групи достовірно знизився рівень депресії та підвищилися мотиваційний та емоційний компоненти готовності до дій в екстремальній ситуації. Для підвищення мотивації до діяльності в екстремальному середовищі необхідно підвищувати ресурс «досягнення», а для ресурсу «ризик» потрібно домогтися зміни його на усвідомлене ставлення до ситуації. Технології віртуальної реальності підтвердили свою ефективність для підвищення особистісних ресурсів і підготовки студентів-психологів до діяльності в екстремальних умовах.

Ключові слова: психологічна підготовка; особистісні ресурси; віртуальна реальність; екстремальні ситуації; діяльність в екстремальних умовах; екстремальне середовище.

Вступ. У контексті повномасштабної російської агресії проти України, а також почастищення випадків стихійних лих питання психологічної адаптації до стресових ситуацій стає важливою темою досліджень і дискусій. Психологи профілю опиняються у складних умовах, пов'язаних із високим рівнем стресу, і змушені здійснювати власну професійну діяльність в умовах постійної загрози власному здоров'ю, а то і життю.

Із психологічної т.з. екстремальні ситуації характеризуються сильним психотравмувальним впливом подій, пригод та обставин на психіку людини. Цей вплив може бути як сильним, одноразовим, інтенсивним, так і повторюваним і потребує часу для адаптації до постійних джерел стресу. Вплив характеризується різною інтенсивністю і величиною і може стати джерелом умовного стресу, що виникає внаслідок відсутності досвіду, психологічної невідповідності та слабкої психоемоційної стійкості студентів-психологів. Програми із впровадження

віртуальної реальності, яка слугувала б психологічним тренажером для підготовки студентів-психологів до умов професійної діяльності у воєний час, дотепер на практиці не використовувалися. Актуальність проблеми вивчення психоемоційної підготовки фахівців нині свідчить про тенденцію до підвищення вимог до психологічної підготовки, що є частиною процесу керованого формування нового типу особистості та активізації її готовності до психологічних перевантажень.

Теоретичне підґрунтя. Психологи різних шкіл використовують низку методів, що дозволяють забезпечити високу психологічну готовність людей до виконання завдань у складній стресовій ситуації, а також знизити рівень депресії та нервово-психічного напруження. Питаннями психологічної підготовки цікавилися і психологи сектору безпеки та оборони (В.Алещенко, С.Мул, О.Сафін, В.Осьодло, Є.Потапчук, В.Стасюк, О.Хміляр та ін.). Тривалий час питанням психоемоційної готовності фахівців

екстремального профілю не приділяли достатньої уваги, проте потрібно віддати належне ентузіастам і великим професіоналам у сфері психології професій особливого ризику, які займалися проблемою психоемоційного, вольового контролю, підвищенням вміння справлятися із нервово-психічним напруженням, розвитком необхідних психічних функцій у фахівців ризиконебезпечних професій (О.Колесніченко, В.Корольчук, Н.Онищенко, І.Приходько, О.Сорока). Нині психологи сектору безпеки та оборони стають дедалі більш затребуваними, оскільки потрібні більш сучасні методи психоемоційної підготовки людей, яких направляють у зону бойових дій. Вони розробляють і пропонують нові рішення щодо проєктування психологічної підготовки: актуалізують і змінюють зміст і форми навчання; особливу увагу приділяють гармонійному розвитку психофізіологічної сфери військовослужбовців, що має сильний вплив на якість професійної діяльності, а також на поведінку та міжособистісні стосунки військовослужбовців. Завдяки активній взаємодії людей та інформаційного середовища з'являються технології психоемоційної підготовки екстремальних психологів до виконання своїх безпосередніх обов'язків.

Проблематика професійно-психологічної підготовки до екстремальних ситуацій розкривається у низці досліджень. Однією з новітніх і перспективних інформаційних технологій є метод віртуальної реальності (VR). Це модель нового інтерактивного простору, який за рахунок свого впливу на органи чуття включає їхню мультимодальну стимуляцію, де важливим фактом впливу віртуального середовища на мозок людини є те, що воно дозволяє повною мірою реєструвати поведінкові характеристики суб'єкта без зміни стану свідомості.

О.Сафіним, Н.Мась (Сафін О., & Мась Н., 2024) виявлено підходи до використання технологій віртуальної реальності для корекції функціональних станів і розвитку психічних ресурсів. Основний принцип першого підходу полягає у наповненні віртуального простору розслаблювальними «сюжетами» або «сценаріями» для отримання контролю над станом організму та управління його автономними реакціями. Це

релаксаційний підхід. Другий підхід - активно-динамічний, передбачає залучення самої людини у віртуальну дію; акцент при цьому підході робиться на м'язовій системі респондента. Обидва підходи спрямовані на навчання респондентів вмінно справлятися із негативними стимулами і почуттями шляхом ефективнішого управління емоціями, які вони відчують. Поєднання цих підходів призведе до нового, сильнішого ефекту у корекції негативних психічних станів.

Наприклад, в одному із досліджень (Maddox L., 2021) для досягнення ефекту використовувалися технології із використанням гарнітури віртуальної реальності Oculus Go-64 VR. Експериментальний вплив здійснювався шляхом перегляду суб'єктами сцен віртуальної реальності: розслаблювального типу протягом 5-10 хв. (медитація) і динамічно збудливого типу з ефектом занурення протягом 5 хв. (гра у сніжки або перегони). Попередньо групу навчали різних методів саморегуляції, із подальшим застосуванням у середовищі віртуальної реальності. У результаті тестування було встановлено, що таке занурення чинить благотворний вплив, знижує стомлюваність і дозволяє відновити працездатність. Матеріали іншого дослідження (Сафін О.Д., Кравченко О.О., Мась Н.М., 2025) створюють враження про VR як про метод, що чудово доповнює і розширює сферу застосування інших методів підготовки студентів-психологів до екстремальних ситуацій. Оскільки цей метод є ще мало дослідженим, можна припустити, що він має гарний потенціал для підвищення якості підготовки психологів для роботи з людьми, які перебувають у складних життєвих ситуаціях. VR справляє позитивний вплив на освітній досвід студентів, підвищує впевненість у собі та мотивацію, надає можливості для самостійного навчання та сприяє спільному навчанню у групах. Віртуальна реальність створює повністю імерсивний досвід, який підвищує залученість до навчання та освоєння практичних навичок. Віртуальний простір забезпечує точність сприйняття, віртуальні взаємодії імітують фізичний світ для активації нейронних шляхів у мозку.

Дослідники вважають, що однією із переваг віртуальних технологій є те, що студенти можуть тренуватися так часто, як це необхідно (Perdue T., (2020)). Великим плюсом є можливість отримувати зворотний

зв'язок від керівника тестування у режимі реального часу під час навчання у VR-кімнаті. Студенти отримують «навчання на практиці», але у масштабованій формі. Досвід віртуальної реальності призначений для взаємодії із віртуальним середовищем, щоб допомогти мозку побудувати правильні зв'язки для навчання і збереження знань. Занурення у віртуальну реальність знижує стрес, підвищує нервово-психічну стійкість до нього організму, знижує рівень депресивності, покращує мотиваційну, емоційну та волюву підготовку до дій у зоні бойових дій. Дослідження також показали, що VR-тренажер знижує активність ділянок мозку, пов'язаних зі сприйняттям болю, що є важливим при проведенні спеціальних підготовчих програм у VR-просторі. Для більш ефективної підготовки та формування готовності до здійснення діяльності в екстремальних умовах студентам-психологам необхідні ресурси, пов'язані із ризикованою поведінкою, а також ресурси продуктивності.

Мета статті - вивчити особливості психоемоційної регуляції, розробити програму психоемоційної підготовки студентів-психологів із використанням необхідних ресурсів в екстремальних ситуаціях засобами віртуальної реальності та дослідити її ефективність.

Методи: тестування, опитування, методи математичної статистики.

Результати та обговорення. Гіпотеза дослідження: якщо для підготовки студентів-психологів використовувати програму віртуальної реальності, то це підвищить їхню психологічну готовність до виконання професійної діяльності, а також знизить депресію в екстремальних умовах. Випробовуваними стали 38 студентів віком 20-24 роки, з них 29 - жіночої статі та 9 - чоловічої. Їх було рандомним чином поділено на експериментальну і контрольну групи по 19 осіб у кожній. Методики дослідження: «Прогноз», методика експрес-оцінки психологічної готовності військовослужбовців до виконання службової діяльності; методика диференціальної діагностики депресивних станів В.Жмурова; методика «Оцінка нервово-психічного напруження» (Т.Немчин); діагностика особистісних ресурсів і сповільнення біологічного старіння за допомогою програми «Антистаріння XXI» (Т.Березіна). Методи математичної статистики:

обчислення описових статистик (середнє арифметичне і стандартне відхилення; обчислення U-критерію Манна-Уїтні; обчислення коефіцієнта кореляції Спірмана. Методи експериментального впливу.

Було використано сім ВР-симуляторів різного впливу: Richers Plank Experience - симулятор для зняття страху висоти; Ocean Rift - симулятор для зняття страху глибини; RUSH - симулятор польоту; Dreadhalls - симулятор для зняття страху темряви; Epic Rollercoaster - симулятор швидкості; Adventure Climb VR - ВР-симулятор на подолання страху висоти, швидкість реакцій, тренування вестибулярного апарату; Dragon Roller Coaster HD - ВР-симулятор на тренування вестибулярного апарату і подолання страху швидкості. Для проведення впливу використовувалися окуляри Samsung Gear VR і Oculus Go-64 VR. Було проведено сім тренінгових занять тривалістю 1,5 год., кожне з яких проводилося один раз на тиждень. Загальний час реалізації програми становив 1,5 місяця. Було обрано різні теми на кожен день. 1-й день - введення у віртуальну зону ризику. Знайомство з цілями і завданнями тренінгу. Міні-лекція про те, як ризик пов'язаний із біопсихологічним віком. Знайомство з ВР-простором. 2-й день - «Швидкість як стимул до життя» у ВР. День присвячений знайомству зі швидкістю у ВР-просторі, як вона впливає на психоемоційний стан учасників. 3-й день - ВР-симулятори підводного світу. Випробовувані проходять ВР-симулятори, долаючи страх глибини із застосуванням технік саморегуляції. 4-й день - гострі відчуття у ВР покращують настрій. Цього дня використовувалися ВР-симулятори на логіку і швидкість реакції. 5-й день - подолання страху висоти через ризиковану поведінку у ВР-просторі. Цього дня дається більше навантаження на вестибулярний апарат, учасники вчаться подоланню страху висоти із застосуванням технік саморегуляції. 6-й день - перезавантаження організму з ВР-симуляторами «на межі». 7-й день - вибір ВР-симуляторів у різних сферах ризику. Заклучний день тренінгу, де учасникам було запропоновано обрати ті ВР-симулятори, які сприяли б мобілізації життєвих сил для досягнення високих результатів. На першому етапі було вивчено взаємозв'язок між особистісними ресурсами та психоемоційним станом студентів-психологів. Результати подано у табл. 1.

Таблиця 1

Взаємозв'язок між психоемоційним станом психологів та їхніми ресурсами

Ресурси	Мотивація	Знання	Емоції	Воля	НПН	Депресія	НПС
Ризик	-0,33*	-0,24	0,02	0,17	-0,009	0,005	0,12
Досягнення	0,34*	0,11	0,26	0,007	0,08	0,16	-0,1

Примітка: * - $p < 0,05$. НПН – нервово-психічна напруженість, НПС – нервово-психічна стійкість.

Як видно із табл. 1, у випробовуваних спостерігається: слабкий зворотний взаємозв'язок між мотивацією та ресурсом ризику ($r = -0,33$; $p \leq 0,05$); у разі зниження рівня ризику мотивація до виконання діяльності підвищується; слабкий прямий взаємозв'язок між досягненнями як ресурсом та рівнем мотивації ($r = 0,34$; $p \leq 0,05$), а це значить, що у міру підвищення кількості досягнень у респондентів мотивація до виконання діяльності зростає. Взаємозв'язку між іншими показниками не виявлено. Далі було розроблено тренінг, де за допомогою ВР-технологій моделювалися різні екстремальні

ситуації, в яких респонденти виконували завдання. Ситуації моделювалися так, щоб респонденти у будь-якому разі виконали завдання та отримали досягнення. Крім того, вони опановували якусь навичку діяльності в екстремальних умовах, що знижувало у них рівень суб'єктивного ризику.

На наступному етапі було поділено випадковим чином вибірку на дві еквівалентні групи і здійснено вплив (тренінг) з експериментальною групою, контрольна група впливу не зазнавала. До і після цього етапу було виміряно показники психоемоційного стану. Результати подано у табл. 2.

Таблиця 2

Показники психоемоційного стану експериментальної (ЕГ) і контрольної груп (КГ) під час експерименту

Показники психоемоційних станів	Експериментальна група				Контрольна група			
	Сер. знач. до впливу	Сер. знач. після впливу	U емп.	Рівень значущості	Сер. знач., 1-й замір	Сер. знач., 2-й замір	U емп.	Рівень значущості
Емоційний компонент	12,7	24,1*	11	$p < 0,05$	12,6	26,4	54	$p > 0,05$
Пізнавальний компонент	13,9	13,5	155	$p > 0,05$	14,3	24,0	42	$p > 0,05$
Мотиваційний компонент	13,9	40*	14	$p < 0,05$	13,0	44,0	51	$p > 0,05$
Вольовий компонент	12,2	14,6*	18	$p < 0,05$	12,1	13,1	39	$p > 0,05$
НПН	39	14,5*	7	$p < 0,05$	44,2	14	91	$p > 0,05$
Депресія	17,1	13,2*	27	$p < 0,05$	23,8	12,8	87	$p > 0,05$
НПС	26,2	13,23*	32	$p < 0,05$	25,4	12,9	45	$p > 0,05$

Примітка: * - $p < 0,05$. НПН - нервово-психічне напруження, НПУ - нервово-психічна стійкість.

Із табл. 2 видно, що значущих відмінностей у контрольній групі між першим і другим вимірами не знайдено. Однак було встановлено, що після експериментального впливу змінилися такі психоемоційні стани студентів-психологів ЕГ: мотиваційний компонент готовності збільшився з 13,9 до 40, емоційний компонент готовності збільшився з 12,7 до 24,1. Рівень депресії знизився з 17,1 до 13,2, знизилася нервово-психічна стійкість (НПС) з 26,2 до 13,2. Таким чином, мотиваційна та емоційна готовності у психологів ЕГ після впливу віртуальної реальності значуще

підвищилися, а за шкалою депресії та НПС значення знизилися.

Висновки. Можна резюмувати, що ефективність запропонованої програми психоемоційної підготовки студентів-психологів до екстремальних ситуацій засобами віртуальної реальності є достовірною. Завдяки комплексу заходів, що містять ВР-симулятори, вдалося знизити рівень депресії, підвищити мотиваційний та емоційний компоненти готовності до дій в екстремальній ситуації, що за традиційних методів психотерапії досягається за більш тривалий термін. На попередньому етапі було

встановлено взаємозв'язок мотиваційної готовності та ресурсів ризику і досягнень, тобто для підвищення мотивації до дій в екстремальному середовищі необхідно підвищувати ресурси досягнень у професійній діяльності, а ризик - замінити усвідомленим ставленням до ситуації. Така стабілізація психоемоційного стану зберігає психічне здоров'я і надає можливість професійного розвитку та ефективності. Значущих змін у контрольній групі не простежувалося.

Існує взаємозв'язок між особистісними ресурсами «досягнення», «рівень ризику» та психоемоційною готовністю респондентів до діяльності в екстремальних умовах. При цьому між рівнем мотивації до службової діяльності та ресурсом «кількість досягнень» виявлено зв'язок прямий ($r=0,34$; $p\leq 0,05$), а між ресурсом «ризик» (ризикована поведінка) і мотивацією взаємозв'язок зворотний. Виявлено, що наявність у студента-психолога якихось досягнень за останній рік (зазвичай це навчальні досягнення, зокрема й з опанування професії) пов'язана і з підвищенням мотивації працювати в екстремальних ситуаціях. Також пов'язане із підвищенням мотивації зниження частоти ризикованої поведінки (тієї, яку респондент суб'єктивно вважає такою).

Розроблений тренінг покликаний підвищити кількість досягнень студентів-психологів у різних екстремальних видах діяльності, модельованих за допомогою VR, і знизити ступінь ризику таких ситуацій, що виявилось ефективним методом підготовки студентів-психологів до майбутньої професійної діяльності. Після проведеного тренінгу (його проводили протягом 1,5 місяця, раз на тиждень) у респондентів вдалося знизити рівень депресії, підвищити мотиваційний та емоційний компоненти готовності до дій в екстремальній ситуації. Для підвищення мотивації до дій в екстремальному середовищі необхідно

збільшувати ресурси досягнень у професійній діяльності та домогтися зміни ризику на усвідомлене ставлення до ситуації.

Результати дослідження показують орієнтири покращення підготовки студентів-психологів до майбутніх «реальних ситуацій», що формує у них установку на осмислення виконуваних дій, підвищує ступінь готовності до стресових ситуацій, що надалі знизить ризик отримання психологічної травми. Отримані результати можуть бути не репрезентативними, оскільки вибірка дослідження є нечисленною і не пропорційною щодо статі учасників. Наявний ризик суб'єктивності: учасники дослідження могли спотворювати оцінки власних досягнень і рівнів ризикованої поведінки, що могло позначитися на надійності отриманих результатів. Також обмеженням є і можливість короткостроковості ефекту тренінгу, оскільки зміни мотивації можуть не зберегтися на довгостроковій основі, а отже, необхідно вивчати їхню стійкість у часі.

Перспективним є вплив різних типів досягнень на мотивацію студентів-психологів в екстремальних умовах. Це дозволить визначити, які саме досягнення сприяють підвищенню мотивації та як їх можна використовувати для підготовки студентів-психологів. Перспективним напрямком для подальших досліджень є питання вивчення довгострокових ефектів проведених тренінгів та аналіз зміни мотивації та готовності до дій через деякий час після впливу на учасників. У межах тренінгів необхідно реалізовувати індивідуальний підхід до кожного учасника в аспекті адаптації програми під конкретну людину і, отже, підвищення ефективності впливу. Подальші дослідження у цій сфері можуть значно покращити підготовку фахівців і допомогти їм у їхній подальшій професійній діяльності в екстремальних ситуаціях, що робить цей напрямок перспективним і затребуваним.

Список використаних джерел

1. Сафін О., & Мась Н. (2024). Корекція негативних психічних станів курсантів за допомогою технологій віртуальної реальності. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Військово-спеціальні науки»*, 2(58), 50–54. <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2024.58.50-54>
2. Сафін О.Д., Кравченко О.О., Мась Н.М. (2025). Психологічні чинники адаптації курсантів до стимуляційного навчального середовища. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Військово-спеціальні науки»*, 2 (62), 46-50.

3. Maddox L. (2021). Phobias, paranoia and PTSD: Why virtual reality therapy is the frontier of mental health treatment. *BBC Science Focus*. URL: <https://www.sciencefocus.com/futuretechnology/phobias-paranoia-and-ptsd-why-virtual-reality-therapy-is-the-frontier-of-mental-health-treatment/> (Viewed 21.07.2024)

4. Perdue T. (2020). Applications of Augmented Reality. *Lifewire*. URL: <https://www.lifewire.com/applications-of-augmented-reality-2495561#sightseeing-in-augmented-reality> (Viewed 15. 07.2024)

References

1. Safin O., & Mas' N. (2024). Korekcija negatyvnyh psichichnyh staniv kursantiv za dopomogoju tehnologij virtual'noi' real'nosti [Correction of negative mental states of cadets using virtual reality technologies]. *Visnyk Kyi'vs'kogo nacional'nogo universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Vijs'kovo-special'ni nauky*, 2(58), 50–54. <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2024.58.50-54> (in Ukrainian)

2. Safin O.D., Kravchenko O.O., Mas' N.M. (2025). Psychologichni chynnyky adaptacii' kursantiv do stymulacijnogo navchal'nogo seredovyssha [Psychological factors of cadets' adaptation to a stimulating learning environment]. *Visnyk Kyi'vs'kogo nacional'nogo universytetu imeni Tarasa Shevchenka, Serija «Vijs'kovo-special'ni nauky»*, 2(62), 46-50 (in Ukrainian)

3. Maddox L. (2021). Phobias, paranoia and PTSD: Why virtual reality therapy is the frontier of mental health treatment. *BBC Science Focus*. URL: <https://www.sciencefocus.com/futuretechnology/phobias-paranoia-and-ptsd-why-virtual-reality-therapy-is-the-frontier-of-mental-health-treatment/> (Viewed 21.07.2024)

4. Perdue T. (2020). Applications of Augmented Reality. *Lifewire*. URL: <https://www.lifewire.com/applications-of-augmented-reality-2495561#sightseeing-in-augmented-reality> (Viewed 15. 07.2024)

Summary

PSYCHOLOGICAL TRAINING OF PSYCHOLOGY STUDENTS FOR EXTREME SITUATIONS USING VIRTUAL REALITY

Onufrieva L. Dr. in Psychology, Professor;
Head of the Department of General and Applied Psychology,
Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University;
Baratiuk A. Ph.D. Student, Teaching Assistant
Department of Psychodiagnostics and Clinical Psychology
Taras Shevchenko National University of Kyiv

Introduction. Programmes for the introduction of virtual reality, which would serve as a psychological simulator for preparing psychology students for the conditions of professional activity in wartime, have not yet been used in practice. The relevance of the problem of studying the psycho-emotional training of specialists today indicates a tendency to increase the requirements for psychological training, which is part of the process of controlled formation of a new type of personality and activation of its readiness for psychological overload.

The purpose is to research the peculiarities of psycho-emotional regulation, to develop a programme of psycho-emotional training of psychology students using the necessary resources in extreme situations by means of virtual reality and to study its effectiveness.

Methods - testing, surveys, methods of mathematical statistics.

Originality. The effectiveness of the proposed programme of psycho-emotional training of psychology students for extreme situations using virtual reality is reliable. Thanks to a set of measures containing VR simulators, it was possible to reduce the level of depression, increase the motivational and emotional components of readiness to act in an emergency situation, which is achieved in traditional methods of psychotherapy for a longer period of time. At the previous stage, the relationship between motivational readiness and risk and achievement resources was established, i.e. to increase motivation to act in an extreme environment, it is necessary to increase the resources of achievement in professional activities, and to replace risk with a conscious attitude to the situation. Such stabilisation of the psycho-emotional state preserves mental health and provides an opportunity for professional development and efficiency.

Conclusion. The results of the research show the guidelines for improving the preparation of psychology students for future 'real situations', which forms their attitude to comprehend the actions they perform, increases the degree of readiness for stressful situations, which will further reduce the risk of psychological trauma.

Keywords: psychological training; personal resources; virtual reality; extreme situations; activities in extreme conditions; extreme environment.

Концептуалізація, моделювання – Онуфрієва Л. А.

Формальний аналіз – Баратиук А. Ю.

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: 17.05.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 02.08.25.

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

СУБ'ЄКТИВНА ОЦІНКА СИТУАЦІЇ ТА АДАПТАЦІЙНА ГОТОВНІСТЬ ЯК ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сафін О. Д. доктор психологічних наук,
професор, завідувач кафедри психології,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
<https://orcid.org/0000-0001-5745-8635>

Діхтяренко С. Ю. кандидат психологічних наук,
доцент, професор кафедри психології,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
<https://orcid.org/0000-0003-4506-1221>

Вираженість різних компонентів досліджуваних параметрів відображає складну картину процесу академічної адаптації здобувачів до освітнього середовища ЗВО (значно вищий рівень комунікативного і мотиваційного компонентів і нижчий - психофізіологічного; вища вираженість соціально-психологічного компонента адаптаційної готовності та нижча - психологічного; вищий рівень значущості взаємовідносин порівняно зі ставленням до діяльності). Найсильнішими чинниками академічної адаптації є значущість взаємодій з адміністрацією та однокурсниками, з якими склалися гарні та погані стосунки, і значущість лекційних занять. Прямим чинником адаптаційної готовності є її психологічний компонент. Адаптаційна готовність здобувачів децю менше пояснює загальну академічну адаптацію. Проте вона є посередником зв'язку значущості ситуацій та адаптації. Як відносно стабільне утворення адаптаційна готовність може виконувати роль амортизатора у системі відносин в освітньому середовищі. Тому отримані результати може бути використано для соціально-психологічного супроводу академічної адаптації здобувачів на різних її рівнях.

Ключові слова: значущість; стресогенність; взаємодія; академічна адаптація; адаптаційна готовність.

Вступ. Умови соціальної активності молоді характеризуються новими викликами, динамічністю та мінливістю. Не є винятком і освітньо-розвивальна активність молодого покоління. Перехід освітнього простору до змішаного варіанту у пандемійний період і під час воєнного часу, уточнення стратегічних напрямків розвитку освіти зумовлюють актуальність розгляду питань академічної адаптації до освітнього середовища, адаптаційної готовності.

Теоретичне підґрунтя. Дослідники сходяться на думці, що академічна адаптація - це прийняття, усвідомлення здобувачем норм, принципів і правил освітньої системи, опанування ними. Іншими словами, це здатність до успішної взаємодії в освітньому середовищі (Hassan M., Fang S., Malik A.A. et al., 2023). Слабкими сторонами академічної адаптації є: мотивація до навчання, ясність освітніх цілей, залучення до академічної взаємодії та задоволеність загалом академічним середовищем (Choi S., Yoo I.,

Kim D., An S., Sung Y., Kim C., 2023). Зарубіжними дослідниками акцентується увага на проблемі хімічної адикції здобувачів, що виникає внаслідок тривожності та проблем міжособистісної взаємодії, як негативного чинника, що впливає на академічну адаптацію (Mishra S., 2020; Páramo M.F., Cadaveira F., Tinajero C., Rodríguez M.S., 2020; Rumrill S., Castruita Rios Y., Yasuoka M., Zhou K., Umucu E., 2024).

Серед досліджень можна зустріти праці, в яких представлено методiku діагностики академічної адаптації здобувачів до ЗВО, яка складається зі шкал, що оцінюють часткові компоненти академічної адаптації (особистісний, емоційно-оцінний, пізнавальний, мотиваційний, комунікативний та психофізичний), а також містить інтегральну шкалу. Представлено структурні компоненти академічної адаптації: сталість самооцінки, орієнтація на самостійність у навчанні та спілкуванні з однолітками, психофізіологічне неблагополуччя,

уникнення неприємностей в освітньому середовищі на засадах саморегуляції і планування дій, прагнення до покращення нормативної поведінки, соціальна успішність, а також загальне емоційне благополуччя. Що стосується співвідношення ситуації стресу і компонентів адаптації, то показано, що адаптація і стресостійкість здобувачів прямо і значуще взаємопов'язані.

У сучасних працях наводиться визначення академічного стресу як психологічного феномена, що виявляє себе різноманітними варіантами реагування і можливостями розв'язання напруження у здобувачів у ситуаціях невизначеності та ризику. Цікаво, що у зарубіжних дослідженнях виокремлено траєкторії сприйманого академічного стресу, а також захисні чинники у розглядуваному контексті (Willison J., Sabir F., Thomas J., 2017). Корейські дослідники в результаті аналізу отриманих емпіричних даних доходять висновку, що життєстійкість знижує вплив академічного стресу на академічну адаптацію (Zhao S., Zhang Y., Yu C., Zhang H., Xie M., Chen P., Lin D., 2023). Таким чином, простежується зростання наукового інтересу до різних аспектів проблем адаптаційної готовності здобувачів до освітнього середовища ЗВО, стресогенності ситуації входження до нього, виокремлення особливостей академічної адаптації здобувачів і визначення її структурних компонентів.

Мета – обґрунтування чинників адаптації здобувачів закладів вищої освіти до навчання.

Методи – тестування, методи математичної статистики.

Результати та обговорення. Під адаптаційною готовністю розуміють схильність особистості не лише до сприйняття, а й до прийняття мінливого середовища, здійснення в аспекті нової ситуації можливих дій, що встановлюють паритет між вимогами і можливостями цього середовища. Сприяючи ефективності діяльності у новій ситуації, адаптаційна готовність містить симбіоз минулого досвіду,

орієнтацію особистості на взаємодію з новими, динамічними умовами освітнього середовища. Що стосується структури адаптаційної готовності, то у низці досліджень емпірично виявляються її компоненти: психологічний, психофізіологічний, соціально-психологічний.

Вибірка дослідження включала 165 респондентів, які навчаються у ЗВО. Середній вік - 22,4 роки, жіночої статі - 60%, 61% - жителі районного центру, 15% - передмістя і села, 24% мешкають у мегаполісі. Здобувачів, які навчаються за напрямками підготовки бакалаврату - 76%, магістратури - 24%. Здобувачів-першокурсників - 42%, тих, хто навчається на 2-5 курсах - 58%.

Діагностична батарея містила: шкали діагностики адаптаційної готовності особистості, методику діагностики академічної адаптації, авторські шкали значущості та стресогенності ситуацій в освітньому середовищі ЗВО, які демонстрували прийнятний рівень надійності (інтегральний коефіцієнт альфа Кронбаха за 8 шкалами - 0,833). Застосовано статистичні процедури: обчислення описової статистики, однофакторний дисперсійний аналіз із повтореннями, кореляційний аналіз за Пірсоном, прямий покроковий регресійний аналіз, шляховий аналіз. Статистичний пакет: IBM SPSS Statistics 26. Описову статистику та результати порівняння для отриманих показників подано у табл. 1. Із таблиці однофакторного дисперсійного аналізу із повтореннями видно, що більш вираженими компонентами академічної адаптації є комунікативний і мотиваційний, відмінності між якими відсутні. При цьому показники особистісного, пізнавального та емоційно-оцінного компонентів теж суттєво не відрізняються. Найбільш вираженим компонентом адаптаційної готовності є соціально-психологічний. В оцінюванні ситуацій освітнього середовища найбільш значущою є взаємодія з однокурсниками та з викладачами, з якими склалися добрі стосунки.

Вираженість компонентів адаптаційної готовності та академічної адаптації

Компоненти	Середнє	Стандартна помилка	Результати дисперсійного аналізу
Компоненти адаптаційної готовності			
Психофізіологічний	15,2	0,18	F(2, 385)=186,143; p<0,001
Психологічний	14,1	0,18	
Соціально-психологічний	17,1	0,17	
Компоненти академічної адаптації			
Особистісний	5,1	0,06	F(5, 379)=22,95; p<0,001
Емоційно-оціночний	5,2	0,06	
Пізнавальний	5,0	0,05	
Мотиваційний	5,4	0,06	
Комунікативний	5,4	0,05	
Психофізіологічний	4,7	0,05	
Оцінка ситуацій в освітньому середовищі з позиції значущості			
Лекція (значущість)	3,7	0,06	F(7, 375)=98,109; p<0,001
Практичні заняття (значущість)	4,3	0,05	
Взаємодія з однокурсниками, з якими склались гарні стосунки (значущість)	4,5	0,04	
Взаємодія з однокурсниками, я якими склались погані стосунки (значущість)	2,5	0,06	
Взаємодія з викладачами, з якими склались гарні стосунки (значущість)	4,4	0,05	
Взаємодія з викладачами, з якими склались погані стосунки (значущість)	3,4	0,06	
Взаємодія з адміністрацією	4,1	0,05	
Неформальні стосунки в освітньому середовищі (позаучбові, гуртки, секції і т. п.), значущість	3,6	0,06	

Примітка: F - емпіричне значення дисперсійного аналізу, p - рівень значущості.

За результатами кореляційного аналізу встановлено взаємозв'язки між показниками академічної адаптації здобувачів та усіма компонентами адаптаційної готовності (у діапазоні 0,188-0,456 за $p<0,001$). Також виявлено, що всі показники значущості ситуацій освітнього середовища взаємопов'язані з академічною адаптацією (у діапазоні 0,144-0,357 за $p<0,001$).

У межах пошуку чинників академічної адаптації серед компонентів адаптаційної готовності та ставлення до освітнього середовища було виконано процедуру регресійного аналізу. Результати подано у табл. 2. Як видно із табл. 2, психологічний компонент адаптаційної готовності є найважливішим прогностичним чинником академічної адаптації; чинниками академічної адаптації здобувачів також є показники значущості різноманітних характеристик освітнього середовища - взаємодії з адміністрацією, з

однокурсниками, з якими склалися гарні взаємовідносини, з однокурсниками, з якими склалися погані стосунки, значущість лекційних занять.

На наступному етапі дослідження проведено шляховий аналіз для перевірки гіпотези щодо ролі адаптаційної готовності та ставлення до різних галузей освітнього середовища в академічній адаптації здобувачів. Представлені показники свідчать на користь узгодженості моделі, яка пояснює 35% дисперсії академічної адаптації здобувачів прямим спрямованим зв'язком значущості взаємовідносин з адміністрацією, з однокурсниками, з якими склалися гарні і погані стосунки, а також значущості лекційних занять з академічною адаптацією. При цьому показники адаптаційної готовності є прямими чинниками академічної адаптації, а також відіграють посередницьку роль зв'язку відносин та адаптації.

**Відношення до освітнього середовища і компоненти адаптаційної готовності
як чинники академічної адаптації (N=165)**

Показник	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти Бета	t	Значущість
	B	Стд. помилка			
Константа	7,58	1,39		5,51	<0,01
Психологічна адаптаційна готовність	0,47	0,07	0,33	7,42	<0,01
Взаємодія з адміністрацією	0,94	0,20	0,22	4,52	<0,01
Лекція (значущість)	0,76	0,20	0,17	3,94	<0,01
Взаємодія з однокурсниками, з якими склались гарні стосунки	0,88	0,29	0,16	3,24	0,001
Взаємодія з однокурсниками, з якими склались погані стосунки	0,49	0,16	0,14	2,86	0,004
R ² =0,36; F=39,96; p<0,001					

Порівняльний аналіз компонентів академічної адаптації дозволив встановити, що мотиваційний і комунікативний компоненти є найбільш вираженими, за ними розташовуються особистісний, емоційно-оцінний і пізнавальний компоненти, найменш виражений психофізіологічний компонент адаптації. Ці дані узгоджуються із раніше отриманими результатами, відповідно до яких психофізіологічний компонент був найменш вираженим, порівняно із рештою, а рівень мотиваційного та комунікативного - більш вагомим. У зв'язку з цим не викликає подиву вищий рівень соціально-психологічної адаптаційної готовності здобувачів, що, вочевидь, є підставою для підкріплення мотиваційного та комунікативного аспектів академічної адаптації. Те саме можна сказати і про оцінки «стосункових» ситуацій в освітньому середовищі, де домінують значення взаємодії з однокурсниками та викладачами, з якими склалися гарні стосунки. Однак подальший аналіз засвідчив, що не усе є таким однозначним.

У результаті кореляційного аналізу показників встановлено взаємозв'язки між академічною адаптацією здобувачів та усіма компонентами адаптаційної готовності (психологічний, соціально-психологічний і психофізіологічний), що свідчить на користь їхньої стійкої

сполученості. Цей результат узгоджується із раніше отриманими даними про зв'язок адаптаційної готовності та адаптованості здобувачів. Водночас усі показники значущості ситуації освітнього середовища також взаємопов'язані з академічною адаптацією. Отже, значущість навчальних занять, значущість взаємодій із викладачами, адміністрацією та однокурсниками (незалежно від стосунків, що склалися, - гарних чи поганих) пов'язана з академічною адаптацією. Можна припустити, що значущість ситуацій являє собою особистісну зацікавленість здобувача у встановленні рівноважних стосунків усередині системи, що в процесі навчання створює певну зону комфорту з погляду упорання із різноманітними ситуаціями завдяки наявності адаптаційної готовності, яка передбачає вміння пристосуватися до ситуації.

У результаті регресійного аналізу за кроковим методом встановлено, що психологічний компонент адаптаційної готовності пояснює близько 18% дисперсії академічної адаптації здобувачів. До регресійної моделі не увійшов психофізіологічний компонент готовності, що може бути пов'язано із відносною стабільністю психофізіологічних ресурсів особистості, та соціально-психологічний компонент, можливо, з огляду на вагомішу значущість власне стосунків в

академічному середовищі. Водночас значущість ситуацій освітнього середовища пояснює вагомішу частку дисперсії (19%) академічної адаптації здобувачів, що може бути зумовлено з її оцінкою для адаптації. Причому йдеться знову ж таки не про їхню напруженість, а отже, як можна припустити, про достатню зацікавленість у ситуації для досягнення адаптованості загалом в академічному середовищі. Зазначимо, що в результаті регресійного аналізу встановлено, що чинниками академічної адаптації є значущість взаємодії як з адміністрацією ЗВО, так і з однокурсниками (з якими склалися гарні і погані стосунки), але відсутня значущість взаємодії із викладачами. При цьому значущість лекцій є позитивним чинником. Очевидно, оцінка занять тут пояснює певну частину дисперсії академічної адаптації. Ці результати співвідносяться із раніше отриманими даними іншою групою дослідників. Так, було встановлено, що емоційні компоненти ставлення до освітнього середовища є чинниками академічної адаптації здобувачів ЗСО. Шляховий аналіз підтвердив гіпотезу про провідну роль значущості стосунків з адміністрацією та однокурсниками, а також лекційних форм занять у ЗВО, психологічного і соціально-психологічного компонентів адаптаційної готовності здобувачів для їхньої академічної адаптації. В отриманій моделі встановлено, що компоненти адаптаційної готовності є як прямими чинниками академічної адаптації, так і медіаторами прямого зв'язку між ставленням до освітнього середовища (значущістю його компонентів) та академічною адаптацією. Посередництво адаптаційної готовності у цій моделі посилює пояснену дисперсію академічної адаптації і, отже, може враховуватися для розробки програм академічної адаптації. Відсутність зв'язку зі значущістю взаємодії із викладачами, з якими склалися суб'єктивно оцінювані гарні чи погані стосунки, з академічною адаптацією не свідчить про відсутність їхньої ролі у ній, але може свідчити про

зменшення ролі безпосереднього контакту із викладачем у сучасній ситуації оцінювання у ЗВО за рахунок значного впровадження тестової системи. Водночас адаптація значною мірою впливає на академічну успішність. Тому досвід входження в освітнє середовище ЗВО, відображений в адаптаційній готовності, і значущість взаємодії в освітньому середовищі можна розглядати як підґрунтя академічної успішності здобувачів.

Висновки. Адаптаційна готовність здобувачів є системним особистісним утворенням, що характеризує наявність досвіду входження в освітнє середовище за різними рівнями (психофізіологічним, психологічним, соціально-психологічним), завдяки якому «запускаються» механізми, що забезпечують успішне його опанування у нових ситуаціях навчання у ЗВО. Суб'єктивна оцінка дозволяє аналізувати ситуацію, зокрема й в освітньому середовищі, з позиції власного досвіду, засвоєних норм і правил. Іншими словами, сприйняття ситуації суб'єктом, ставлення до неї, її інтерпретація та значущість визначають вибір тієї чи іншої поведінкової стратегії. Суб'єктивна оцінка ситуації в освітньому середовищі може зумовлювати прояв стресогенності. Так, за даними емпіричних досліджень інших авторів, у переважної більшості здобувачів (понад 77%) відзначають виражену стресогенність способу життя загалом, стресогенною є ситуація проміжної атестації. Наведено значущі чинники, що мають суб'єктивну стресогенність для здобувачів педагогічного ЗВО: усне та письмове опитування, обсяг завдань у тексті самостійної роботи, а також тривалість навчальних занять.

Показано, що чинниками академічної адаптації здобувачів є взаємодії з адміністрацією та однокурсниками, значущість лекційних занять. Виявлено, що психологічний компонент адаптаційної готовності є чинником академічної адаптації. Шляховий аналіз підтвердив гіпотезу провідної ролі стосунків з адміністрацією та однокурсниками, лекційних занять у їхній академічній

адаптації. Психологічний і соціально-психологічний компоненти адаптаційної готовності також відіграють важливу роль в академічній адаптації здобувачів. Встановлено, що компоненти адаптаційної готовності є прямими чинниками академічної адаптації. Крім того, вони є медіаторами прямого зв'язку між ставленням до освітнього середовища та академічною адаптацією. Зроблено висновки про те, що посередництво адаптаційної готовності у представленій моделі може бути рекомендовано для розроблення програм академічної адаптації.

Новизна результатів дослідження полягає в отриманні невідомих раніше даних про чинники академічної адаптації. Встановлено прямий спрямований зв'язок адаптаційної готовності, сформованої на основі досвіду адаптації здобувачів, з академічною адаптацією та її опосередковувальну роль у зв'язку ставлення до освітнього середовища та академічної адаптації. У межах вивчення проблеми академічної адаптації

найважливішим для дослідників є те, що серед різноманітних (зокрема абсолютизованих у системі освіти) чинників адаптації одні справді роблять внесок у цей процес, а інші виявляються незначущими, а то й такими, що навіть підривають його.

Основними обмеженнями дослідження є: аналіз вибірки здобувачів безвідносно до курсу навчання і диспропорція вибірки за статтю (осіб жіночої статі більше). Є також обмеження, пов'язані з оцінкою повсякденних стресорів, що впливають на академічну адаптацію здобувачів, і ставленням до цифрових освітніх технологій, включно із технологіями тестування. У наступних роботах може бути проаналізовано роль соціально-психологічної служби ЗВО у взаємодії ставлення здобувачів до освітнього середовища ЗВО та їхньої академічної адаптації. Потребують також дослідження, спрямовані на встановлення причин стресогенності окремих форм роботи у ЗВО і способів зниження їхнього негативного впливу.

Список використаних джерел

1. Choi S., Yoo I., Kim D., An S., Sung Y., Kim C. (2023). The moderating effect of resilience on the relationship between academic stress and school adjustment in Korean students. *Frontiers in Psychology*, 13. Article ID 941129. DOI:10.3389/fpsyg.2022.941129
2. Hassan M., Fang S., Malik A.A. et al. (2023). Impact of perceived social support and psychological capital on university students' academic success: testing the role of academic adjustment as a moderator. *BMC Psychology*, 11, 1-11. DOI:10.1186/s40359-023-01385-y
3. Mishra S. (2020). Social networks, social capital, social support and academic success in higher education: a systematic review with a special focus on 'underrepresented' students. *Educational Research Review*, 29. 100307. DOI:10.1016/j.edurev.2019.100307
4. Páramo M.F., Cadaveira F., Tinajero C., Rodríguez M.S. (2020). Binge drinking, cannabis co-consumption and academic achievement in first year university students in Spain: Academic adjustment as a mediator. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 2. DOI:10.3390/ijerph17020542
5. Rumrill S., Castruita Rios Y., Yasuoka M., Zhou K., Umucu E. (2024). Drug Use Difficulties and Academic Adjustment in Student Veterans With Disabilities: A Parallel Mediation Study // *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 67, 3, 232-236. DOI:10.1177/00343552221146162
6. Willison J., Sabir F., Thomas J. (2017). Shifting dimensions of autonomy in students' research and employment. *Higher Education Research & Development*, 36, 1-14. DOI:10.1080/07294360.2016.1178216
7. Zhao S., Zhang Y., Yu C., Zhang H., Xie M., Chen P., Lin D. (2023). Trajectories of Perceived Stress among Students in Transition to College: Mindset Antecedents and Adjustment Outcomes. *Journal of Youth and Adolescence*, 52, 9, 1873-1886. DOI:10.1007/s10964-023-01788-5

Summary

**SUBJECTIVE ASSESSMENT OF THE SITUATION AND ADAPTIVE READINESS
AS FACTORS OF ADAPTATION OF APPLICANTS TO STUDY AT A HIGHER
EDUCATION INSTITUTION**

Safin O. Doctor of Psychological Sciences, Full Professor;
The Head of the Department of Psychology,
Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University

Dikhtyarenko S. Candidate of Psychological Sciences, Docent,
Assosiated Professor of the Department of Psychology, Pavlo
Tychyna Uman State Pedagogical University

Introduction. The adaptive readiness of students is a systemic personal formation that characterises the experience of entering the educational environment at different levels (psychophysiological, psychological, socio-psychological), which 'triggers' the mechanisms that ensure its successful mastery in new situations of studying in higher education institutions.

The purpose is substantiation of the factors of adaptation of students of higher education institutions to study.

Methods - testing, methods of mathematical statistics.

Originality. The severity of different components of the studied parameters reflects a complex picture of the process of academic adaptation of students to the educational environment of higher education institutions (a significantly higher level of communicative and motivational components and a lower level of psychophysiological components; higher severity of the socio-psychological component of adaptation readiness and lower severity of the psychological component; higher level of importance of relationships compared to attitude to activities). The strongest factors of academic adaptation are the importance of interactions with the administration and fellow students, with whom good and bad relationships have been established, and the importance of lectures. A direct factor of adaptation readiness is its psychological component. Students' adaptive readiness explains their overall academic adaptation to a lesser extent. However, it mediates the relationship between the significance of situations and adaptation. As a relatively stable formation, adaptive readiness can act as a shock absorber in the system of relations in the educational environment.

Conclusions. Subjective assessment allows to analyse the situation, including in the educational environment, from the point of view of one's own experience, learned norms and rules. In other words, the subject's perception of the situation, attitude to it, its interpretation and significance determine the choice of a particular behavioural strategy. A subjective assessment of the situation in the educational environment can lead to stressfulness. The results obtained can be used for social and psychological support of academic adaptation of applicants at different levels.

Keywords: significance; stressfulness; interaction; academic adaptation; adaptive readiness.

Концептуалізація – Сафін О. Д.

Методика – Діхтяренко С. Ю.

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: 19.05.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 03.08.25.

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

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВИЦЬ

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>

Психологічна реабілітація жінок-військовослужбовиць, які беруть участь у сучасних воєнних конфліктах, є одним із ключових і водночас складних напрямів сучасної військової психології. Жінки, залучені до виконання службово-бойових завдань, стикаються з унікальним комплексом стресорів, що включають не лише загальновійськові психологічні навантаження, але й специфічні виклики, пов'язані з гендерними аспектами служби в мілітаризованих структурах. У статті розглядаються теоретичні засади, методологічні підходи та практичні аспекти організації системи психологічної реабілітації, що враховують фізіологічні, психологічні та соціальні характеристики жінок-військовослужбовиць.

Ключові слова: жінки-військовослужбовці; психологічна реабілітація; посттравматичний стресовий розлад; бойовий стрес; адаптація; емоційне вигорання; психологічна підтримка; гендерні аспекти військової служби; психічне здоров'я.

Вступ. Сучасні військові конфлікти, зокрема ті, що характеризуються високою інтенсивністю та тривалістю, ставлять перед системою психологічної підтримки та реабілітації нові, безпрецедентні завдання. Особливої уваги в цьому контексті потребує категорія жінок-військовослужбовиць, які дедалі активніше залучаються до виконання бойових завдань та несення служби у Збройних Силах України. Їхній військовий досвід невід'ємно поєднується не лише з екстремальними фізичними випробуваннями, але й зі значним та пролонгованим психологічним навантаженням, що вимагає розробки та впровадження специфічних, гендерно-чутливих підходів до психологічної реабілітації та підтримки адаптаційних механізмів безпосередньо під час несення служби.

Проблематика теми набуває особливої актуальності у зв'язку зі стійкою тенденцією до зростання кількості жінок на військовій службі, що зумовлює нагальну необхідність розробки та імплементації ефективних програм психологічної реабілітації. Ці програми мають ґрунтуватися на глибокому розумінні та врахуванні унікальних аспектів їхнього фізіологічного, психологічного та соціального стану в контексті мілітарного середовища.

Військова діяльність, особливо в умовах бойових дій, справляє значний, часто

деструктивний вплив на емоційний добробут, когнітивні функції, міжособистісні взаємини та загальну стресостійкість, створюючи потенційні ризики для виникнення та розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресивних станів, тривожних розладів та синдрому емоційного вигорання.

Психологічна реабілітація військовослужбовців – це комплекс цілеспрямованих психологічних, психотерапевтичних, а за потреби і медико-психологічних заходів, скерованих на збереження, відновлення або компенсацію порушених психічних функцій, станів, особистісних характеристик та соціально-психологічного статусу особистості, що зазнали негативного впливу внаслідок виконання службово-бойових завдань та перебування в екстремальних умовах. Цей процес є багатогранною та динамічною системою, спрямованою на відновлення внутрішньої рівноваги, нівелювання наслідків бойового стресу, підвищення адаптаційного потенціалу та забезпечення здатності ефективно продовжувати військову службу, а також підготовку до успішної інтеграції в цивільне життя після її завершення (Овсянникова, 2023).

Метою даного дослідження є визначення ключових аспектів та специфіки психологічної реабілітації жінок-

військовослужбовців в умовах тривалої участі у бойових діях, аналіз основних психологічних викликів та перешкод, з якими вони стикаються під час служби.

Для досягнення визначеної мети в рамках дослідження поставлено такі ключові завдання:

- провести всебічний теоретико-методологічний аналіз основних психологічних проблем, стресогенних чинників та їх наслідків, з якими стикаються жінки-військовослужбовці під час активної служби та участі в бойових діях.

- визначити та проаналізувати унікальні фактори (біологічні, психологічні, соціально-культурні, організаційні), що впливають на ефективність та результативність реабілітаційних програм, розроблених спеціально для жінок-військовослужбовців.

Таким чином, дослідження проблематики психологічної реабілітації для жінок, які проходять військову службу та виконують бойові завдання в екстремальних умовах, є критично важливим завданням сучасної військової психології та практики. (Агаєв, 2020).

Теоретичне підґрунтя. Проблема психологічної реабілітації жінок-військовослужбовців є складною, багатоаспектною сферою наукових досліджень, що знаходиться на перетині військової психології, клінічної психології, психології стресу та адаптації, гендерної психології та соціології військової справи. Накопичені наукові дані переконливо свідчать, що участь у бойових діях та тривале перебування в умовах військової служби, особливо в екстремальних ситуаціях, супроводжуються значним та пролонгованим психологічним напруженням, яке вимагає застосування спеціалізованих, науково обґрунтованих реабілітаційних підходів.

Питання психологічної реабілітації учасників бойових дій, зокрема аспекти діагностики, корекції та профілактики психологічних проблем, досліджували у своїх роботах В.О. Лесков, Ю.Л. Бриндіков, В.В. Стасюк (зокрема, психологічні проблеми осіб, які брали участь у військових діях) та інші науковці. Досвід організації системи психологічної реабілітації учасників воєнних конфліктів та осіб, постраждалих від надзвичайних ситуацій у різних країнах світу,

узагальнено та проаналізовано в працях О.В. Вдовіченко, І.М. Соколової, О.В. Педченко, С.С. Степанової, О.В. Фролова, С.Ю. Лебедевої, Я.О. Овсянникової.

Один із центральних аспектів психологічної реабілітації стосується роботи з наслідками травматичного стресу, зокрема з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), який досить часто діагностується серед військовослужбовців, що брали безпосередню участь у бойових діях або були свідками травмуючих подій. Для жінок-військовослужбовців прояви ПТСР можуть мати свою специфіку, що потребує окремого вивчення та врахування при розробці реабілітаційних програм.

В рамках надання психологічної допомоги та проведення реабілітаційних заходів особливу ефективність демонструють методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), травмофокусованої КПТ, десенсибілізації та переробки рухами очей (ДПРО/EMDR), арт-терапії, методики розвитку навичок “mindfulness” (усвідомленості), а також групові форми роботи (групи підтримки, психоедукаційні групи), спрямовані на підтримання емоційної рівноваги та розвиток адаптивних копінг-стратегій (Лесков, 2020).

Вагомим теоретичним підходом, що дозволяє комплексно розглядати процес реабілітації, є біопсихосоціальна модель. Ця модель інтегрує біологічні (фізіологічний стан, генетичні predispositions, вплив стресу на організм), психологічні (когнітивні процеси, емоційні реакції, поведінкові патерни, особистісні особливості) та соціальні (соціальна підтримка, культурні норми, умови служби, сімейні стосунки) аспекти відновлення та підтримки психічного здоров'я. Зокрема, фізичний стан жінки, рівень її стресостійкості, особливості гормонального фону, а також наявність або відсутність дієвої підтримки з боку соціального середовища (колеги, командування, родини) суттєво впливають на успішність реабілітаційних заходів та загальну адаптацію до умов служби (Бриндіков, 2019).

Реабілітаційні програми для жінок-військовослужбовців повинні обов'язково враховувати потенційні ризики для їхнього репродуктивного здоров'я, особливості перебігу психологічних реакцій, пов'язані з

гормональними змінами, а також специфічні стресори, зумовлені гендерними ролями та стереотипами в мілітарному середовищі. Отже, такі програми мають включати як психологічні, так і, за потреби, фізіологічні та медичні методи для відновлення фізичних та психічних сил.

Таким чином, ефективна психологічна реабілітація жінок-військовослужбовиць, які перебувають на дійсній військовій службі, базується на комплексному, інтегративному підході, що об'єднує психологічні, соціальні, фізіологічні та організаційні фактори. Цей підхід має бути спрямований не лише на усунення негативних наслідків стресу, але й на посилення адаптаційного потенціалу, розвиток стресостійкості та збереження психічного здоров'я в умовах тривалої та інтенсивної військової діяльності.

Методи дослідження. У ході проведення даного дослідження застосовувався комплекс взаємодоповнюючих теоретичних методів, які сприяли всебічному та глибокому аналізу проблеми психологічної реабілітації жінок-військовослужбовиць в умовах проходження військової служби та виконання бойових завдань.

Аналіз та систематизацію наукових праць: Було проведено ретельний огляд та критичний аналіз вітчизняних наукових публікацій, монографій, дисертаційних досліджень та методичних рекомендацій з галузей військової психології, клінічної психології, психотерапії, психології стресу, гендерної психології та соціальної адаптації.

Порівняльний аналіз: Здійснювався порівняльний аналіз існуючих програм та методик психологічної реабілітації військовослужбовців у різних країнах, з акцентом на виявлення специфіки підходів до роботи з жінками та можливості адаптації позитивного зарубіжного

Це дало змогу окреслити ключові теоретико-методологічні підходи до вивчення процесу психологічної реабілітації, визначити основні поняття, концепції та моделі, а також виявити недостатньо досліджені аспекти проблеми стосовно жінок-військовослужбовиць. досвіду до умов України.

Результати і обговорення. Психологічна реабілітація жінок-військовослужбовиць, які беруть активну

участь у бойових діях та несуть військову службу в екстремальних умовах, є складним, багатограним та динамічним процесом. Цей процес вимагає не лише стандартних підходів, що застосовуються у військовій психології, але й глибокого врахування психологічних, соціальних, фізіологічних та гендерно-специфічних особливостей жінок, які перебувають у мілітаризованому середовищі (Лебедева, 2022).

Виклики з якими стикаються жінки-військовослужбовиці під час несення військової служби:

Тиск гендерних стереотипів та "подвійна доведеність": Жінки у війську часто стикаються з необхідністю постійно доводити свою професійну компетентність, фізичну витривалість та психологічну стійкість у середовищі, яке традиційно вважається маскуліним. Це може призводити до додаткового хронічного стресу, почуття ізоляції, надмірної самокритичності та внутрішнього конфлікту між суспільними очікуваннями щодо "жіночності" та вимогами військової професії.

Поєднання професійних та сімейних ролей: Жінки-військовослужбовиці часто продовжують нести відповідальність за сімейні обов'язки (догляд за дітьми, літніми батьками), навіть перебуваючи на службі. Це створює значне додаткове навантаження, посилює ризик емоційного вигорання, викликає почуття провини та тривогу за близьких, особливо під час тривалих відряджень або перебування в зоні бойових дій.

Фізіологічні та репродуктивні аспекти: Особливості жіночого організму, включаючи менструальний цикл, гормональні зміни, питання репродуктивного здоров'я, можуть впливати на психологічний стан, рівень працездатності та реакцію на стрес. Необхідність підтримання гігієни в польових умовах, доступ до специфічної медичної допомоги є важливими факторами, які не завжди належним чином враховуються, що може створювати додатковий дискомфорт та стрес.

Проблема сексуального насильства та домагань: На жаль, проблема сексуального насильства та домагань у військових структурах залишається актуальною у багатьох країнах. Жінки-

військовослужбовиці, які стикаються з такими проявами, рідко звертаються за допомогою через страх осуду, недовіру до системи розслідування, побоювання за свою кар'єру або через почуття сорому. Наслідки таких травматичних переживань можуть бути надзвичайно глибокими та довготривалими, включаючи розвиток серйозних психоемоційних порушень, депресії, аж до суїцидальних думок.

Материнство та військова служба: Для жінок-матерів військова служба пов'язана з особливими викликами. Тривалі періоди розлуки з дітьми можуть призводити до труднощів у відновленні емоційного зв'язку, почуття провини, а також до психологічних проблем у дітей. Необхідність балансувати між вимогами служби та материнськими обов'язками є значним стресором.

Відмінності у психологічній реабілітації жінок та чоловіків-військовослужбовців:

Специфіка стресорів та травм: Як зазначалося вище, жінки частіше стикаються з ризиком сексуального насильства та гендерної дискримінації, що вимагає спеціалізованих терапевтичних підходів, таких як травмофокусована терапія, орієнтована на роботу з цими видами травм. Чоловіки частіше можуть переживати травми, пов'язані з прямою агресією, втратою побратимів, що може вимагати інших акцентів у терапії (Кокун, 2018).

Стиль пошуку допомоги та соціальної підтримки: Дослідження показують, що жінки, в середньому, частіше схильні визнавати наявність психологічних проблем та активно шукати соціальну підтримку через спілкування та встановлення близьких емоційних зв'язків (стратегія “спілкування та піклування” – “tend and befriend”). Чоловіки ж, через суспільні очікування “бути сильними” та стримувати емоції, можуть приховувати свої проблеми, уникаючи звернення за допомогою або вибирати більш ізольовані способи подолання стресу.

Ефективність терапевтичних методів: Для жінок часто більш ефективними виявляються групові терапії, особливо в однорідних за статтю групах, де вони можуть вільно ділитися досвідом та отримувати підтримку від інших жінок зі схожим досвідом. Арт-терапія, методики, спрямовані на розвиток емоційної регуляції та

усвідомленості (mindfulness), також демонструють високу ефективність. Для чоловіків, поряд з індивідуальною терапією, можуть бути більш прийнятними активні форми реабілітації, включаючи фізичну активність, спорт, діяльнісно-орієнтовані підходи (Остапчук, 2019).

Враховання сімейного контексту: Для жінок-військовослужбовиць, особливо матерів, програми реабілітації повинні обов'язково включати роботу з сімейним контекстом, допомогу у відновленні стосунків з дітьми та партнером, сімейну терапію або консультації для близьких. Хоча це важливо і для чоловіків, специфіка материнської ролі часто робить цей аспект більш критичним для жінок.

Стигматизація: Хоча стигма, пов'язана з психічними розладами, існує для всіх військових, жінки можуть стикатися з подвійною стигматизацією – як військовослужбовці з психологічними проблемами, так і як жінки, які “не впоралися” з “чоловічою” роботою. Це вимагає особливої делікатності та створення атмосфери довіри та безпеки в реабілітаційному процесі (Ткаченко, 2019).

Для ефективної реабілітації жінок-військовослужбовиць необхідний індивідуалізований підхід, розробка та впровадження гендерно-чутливих програм, активне використання групових форм підтримки, забезпечення доступу до комплексної медичної та психологічної допомоги, що враховує їхні унікальні потреби, досвід та особливості реагування на стрес.

Ключові напрямки та методи психологічної реабілітації жінок-військовослужбовиць:

Професійна психотерапія: Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): Вважається одним із найбільш дієвих інструментів для роботи з наслідками стресу, тривожними розладами та ПТСР у військовослужбовців. КПТ допомагає ідентифікувати та модифікувати деструктивні моделі мислення та поведінки, навчає навичкам управління стресом, тривогою та емоціями. Техніки КПТ включають когнітивну реструктуризацію, експозиційну терапію (в уявленні або in vivo, якщо це безпечно та доцільно), тренінг релаксації, навчання навичкам вирішення проблем (Стасюк, 2018).

Травмофокусована КІПТ: Спеціалізований підхід для роботи з наслідками психотравмуючих подій, особливо ефективний при ПТСР.

Метод експозиційної терапії: Спрямований на поступове та контрольоване зниження рівня страху та тривоги, пов'язаних з травматичними спогадами або ситуаціями, що їх нагадують (тригерами). Під керівництвом спеціаліста жінки вчаться конфронтувати ці спогади та ситуації в безпечному середовищі, що сприяє зменшенню їх негативного впливу.

Десенсибілізація та переробка рухами очей (ДПРО/EMDR): Інноваційний метод, що довів свою ефективність у роботі з ПТСР, допомагаючи переробити травматичні спогади та знизити їх емоційний заряд.

Групова терапія та групи підтримки: Створення безпечного простору для обміну досвідом з іншими жінками-військовослужбовицями, які проходять через схожі випробування, є надзвичайно важливим. Це допомагає зменшити почуття ізоляції, нормалізувати свої переживання, зміцнити самооцінку та сформувати підтримуючу спільноту безпосередньо в умовах служби або під час короткострокових реабілітаційних заходів. Такі групи можуть бути тематичними (наприклад, подолання стресу, профілактика вигорання, розвиток лідерських якостей) або загальнопідтримуючими. Дані групи зможуть допомогти жінкам-військовослужбовицям зрозуміти, що вони не на одинці зі своїми травмами (Лебедева, Степанова 2022-2020).

Арт-терапія: Використання творчих методів (малювання, ліплення, музика, написання текстів) як інструменту для емоційного самовираження та відновлення. Арт-терапія дозволяє жінкам виразити почуття та переживання, які складно вербалізувати, сприяє зниженню рівня тривожності, поліпшенню настрою та стабілізації емоційного стану.

Методики розвитку усвідомленості (Mindfulness): Навчання навичкам усвідомленого перебування “тут і зараз”, управління увагою, прийняття своїх думок та емоцій без осуду. Ці практики допомагають знизити рівень стресу, покращити концентрацію уваги, розвинути емоційну стійкість та саморегуляцію.

Терапія з використанням технології віртуальної реальності (VR): Інноваційний підхід, який дозволяє симулювати стресові або травматичні ситуації (наприклад, бойові умови) в контрольованому терапевтичному середовищі. Це може допомогти опрацювати травматичні спогади та реакції під наглядом фахівців, розвинути навички подолання стресу в безпечних умовах.

Соціальна та організаційна підтримка: Важливою є не лише індивідуальна робота, але й створення сприятливого психологічного клімату в підрозділі, підтримка з боку командування та співслужбовців. Програми соціальної адаптації під час служби можуть включати тренінги комунікативних навичок, командування, вирішення конфліктів. Такі тренінги можуть проводити групи контролю бойового стресу та офіцери підрозділів психологічної підтримки персоналу військових частин.

Програми сімейної підтримки: Надання психологічної підтримки та консультацій для членів родин жінок-військовослужбовиць, особливо під час їх тривалої відсутності. Це може включати тренінги для сімей з ефективного спілкування, подолання тривоги, пов'язаної зі службою близької людини.

Фізична активність та реабілітація: Регулярні заняття спортом, йогою, плаванням або іншими видами фізичних навантажень допомагають зменшити рівень стресу, поліпшити загальний стан здоров'я, підвищити рівень ендорфінів та покращити настрій. Спеціалізовані спортивні програми можуть бути інтегровані в систему реабілітації (Фролов, 2021).

Духовна та екзистенційна підтримка: Для багатьох жінок-військовослужбовиць, особливо в умовах екзистенційних викликів, пов'язаних з війною, важливою є можливість звернутися до питань сенсу життя, цінностей, духовності. У цьому можуть допомогти капелани, духовні наставники або психологічні програми, побудовані на принципах екзистенційної терапії, спрямовані на пошук внутрішньої гармонії та визначення життєвих орієнтирів.

Комплексний підхід до психологічної реабілітації жінок-військовослужбовиць які проходять військову службу та виконують бойові завдання, що поєднує

психотерапевтичні, соціально-психологічні, освітні, фізичні та, за потреби, духовні аспекти, є запорукою їхньої ефективної адаптації до умов служби, збереження психічного здоров'я та високої боєздатності.

Державна політика та організаційні аспекти забезпечення психологічної реабілітації. Ефективність психологічної реабілітації жінок-військовослужбовиць значною мірою залежить від наявності та функціонування цілісної державної системи підтримки, а також активної участі громадських організацій та міжнародних партнерів. Ця підтримка має бути системною, доступною, фінансово забезпеченою та адаптованою до специфічних потреб жінок, які несуть службу.

Формування ефективної інфраструктури. Державна політика має бути зосереджена на створенні розгалуженої та доступної інфраструктури для надання комплексної психологічної підтримки та реабілітації. Це включає створення спеціалізованих центрів або відділень психологічної реабілітації на базі військових госпіталів, санаторіїв або окремих установ, з урахуванням потреб жінок (наприклад, наявність жіночого персоналу, окремих приміщень).

Важливим є забезпечення цих центрів кваліфікованими фахівцями – військовими психологами, психотерапевтами, психіатрами, соціальними працівниками, які пройшли спеціальну підготовку з питань гендерної чутливості та роботи з травмою у жінок.

В Україні в 2024 році на базі Інституту педіатрії, акушерства та гінекології НАМН розпочали створення Центру реабілітації здоров'я жінок, які постраждали від війни. Головне завдання Центру максимально реабілітувати, адаптувати в медичному, соціальному плані тих, хто воює. Інститут на базі кого створюється Центр має великий досвід у лікуванні розладів жіночого здоров'я, у тому числі і у жінок, які постраждали від війни, адже фахівці інституту з 2016 року надавали допомогу жінкам у східних областях України, де розпочалася війна.

Інформаційно-просвітницька діяльність. Жінки-військовослужбовиці повинні мати повний та доступний обсяг

інформації про свої права, існуючі програми психологічної реабілітації, механізми отримання допомоги та про важливість піклування про своє психічне здоров'я. Необхідно організовувати інформаційні кампанії, створювати ресурсні онлайн-платформи, проводити освітні заходи для підвищення рівня психологічної грамотності серед самих військовослужбовиць, їхніх командирів та членів їхніх родин.

Особливу увагу слід приділяти подоланню стигматизації, пов'язаної зі зверненням за психологічною допомогою. Важливо формувати в суспільстві та у військовому середовищі культуру турботи про психічне здоров'я та поваги до жінок, які несуть службу.

Фінансування програм. Стабільне та достатнє фінансування є критично важливим для забезпечення довгострокового функціонування та розвитку програм психологічної реабілітації. Це включає фінансування з державного бюджету, а також активне залучення ресурсів від міжнародних організацій, благодійних фондів та приватного сектору.

Міжнародний досвід та співпраця. Вивчення та адаптація успішного міжнародного досвіду у сфері психологічної реабілітації жінок-військовослужбовиць (наприклад, досвід США, Канади, Великої Британії, Ізраїлю) може значно збагатити та вдосконалити вітчизняні програми. Розвиток міжнародної співпраці, обмін фахівцями та методиками є важливим напрямком (Педченко, 2020).

Створення ефективної системи психологічної реабілітації жінок-військовослужбовиць вимагає синергії зусиль державних структур, військового командування, медичних та психологічних служб, громадського сектору та міжнародних партнерів. Лише такий комплексний, скоординований та гендерно-чутливий підхід дозволить забезпечити належну підтримку жінкам, які захищають країну, сприяючи збереженню їхнього здоров'я, боєздатності та психологічного благополуччя.

Висновки. У ході дослідження психологічної реабілітації жінок-військовослужбовиць в умовах проходження військової служби та виконання бойових завдань, підкреслює складність і багатогранність їхніх психологічних

викликів, зумовлених поєднанням загальновійськових стресорів (бойові дії, високий рівень відповідальності, ризик для життя) та гендерно-специфічних факторів, таких як суспільні стереотипи, ризик сексуальних домагань чи насильства, необхідність поєднання службових і сімейних обов'язків, а також фізіологічні особливості.

Ці аспекти підвищують вразливість до ПТСР, емоційного бадьорості, тривожних і депресивних розладів, що робить психологічну реабілітацію критично важливою для збереження їх психічного здоров'я, боєздатності та загального благополуччя.

Ефективна реабілітація потребує гендерно-чутливого підходу, який враховує специфічні потреби жінок, забезпечує безпечне та довірче середовище й застосовує перевірені методи, такі як групова терапія у жіночих групах, арт-терапія та робота з травмами сексуального насильства. Комплексний підхід, що забезпечує індивідуальну та групову психотерапію, психоосвіту, соціально-психологічну підтримку, медичне супроводження та

створення сприятливого психологічного клімату в підрозділах, є необхідним для досягнення стійких результатів.

Важливою є соціальна підтримка з боку командування, колегиї, родини та спеціалізованих служб, яка зменшує відчуття ізоляції та досягнення впевненості. Професійний розвиток, наставництво й підвищення кваліфікації сприяють не лише кар'єрному зростанню, а й зміцненню самооцінки та мотивації. Для створення ефективної системи реабілітації необхідна цілеспрямована державна політика, належне фінансування, підготовка кваліфікованих кадрів, розробка нормативно-правової бази та співпраця з громадськими організаціями й міжнародними партнерами.

Подальші наукові дослідження мають зосередитися на вивчених довгострокових наслідків військової служби для психічного здоров'я жінок, оцінці ефективності реабілітаційних програм і розробці інноваційних, науково обґрунтованих методів психологічної допомоги, адаптованих до умов сучасної війни та унікальних потреб жінок-військовослужбовців.

Список використаних джерел

1. Агаєв Н.А. (2020) Психологічні аспекти адаптації військовослужбовців до умов бойових дій. Київ: Видавництво НУОУ, С. 180.
2. Бриндіков Ю.Л. (2019) Психологічна реабілітація учасників бойових дій: методи та підходи. Харків: ХНУВС, С. 150
3. Кокун О.М. (2018.) Психологія бойового стресу: теорія і практика. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, С. 220
4. Лебедева С.Ю. (2022) Гендерні аспекти психологічної підтримки військовослужбовців. Журнал військової психології, № 4. С. 12–20.
5. Лесков В.О. (2020) Діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, С. 200
6. Овсянникова Я.О. (2023) Психологічна реабілітація осіб, постраждалих від надзвичайних ситуацій. Одеса: ОНУ ім. І.І. Мечникова, С. 190
7. Остапчук В.В. (2019) Психологічні проблеми учасників бойових дій та шляхи їх подолання. Київ: НУОУ, С. 175
8. Педченко О.В. (2020) Психологічна допомога в умовах воєнних конфліктів: зарубіжний досвід. Вісник НАПН України, № 5. С. 33–40.
9. Пішко І.О. (2021) Стресостійкість військовослужбовців: психологічні детермінанти. Дніпро: ДНУ, С. 160
10. Стасюк В.В. (2018) Психологічні проблеми осіб, які брали участь у військових діях. Київ: НУОУ, С. 230
11. Степанова С.С. (2020) Психологічна підтримка військовослужбовців: зарубіжні моделі. Журнал військової психології, № 2. С. 25–32.
12. Ткаченко В.В. (2019) Психологічна реабілітація військовослужбовців: методи діагностики та корекції. Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, С. 165
13. Фролов О.В. (2021) Психологічна допомога учасникам бойових дій: сучасні підходи. Запоріжжя: ЗНУ, С. 180

References

1. Ahaiev N.A. (2020) Psykholohichni aspekty adaptatsii viiskovosluzhbovtziv do umov boiovykh dii. [Psychological aspects of adaptation of military personnel to combat conditions] Kyiv: Vydavnytstvo NUOU, S. 180 (in Ukrainian)

2. Bryndikov Yu.L. (2019) Psykholohichna reabilitatsiia uchasnykiv boiovykh dii: metody ta pidkhody. [Psychological rehabilitation of children with disabilities: methods and approaches] Kharkiv: KhNUVS, S. 150 (in Ukrainian)
3. Kokun O.M. (2018) Psykholohiia boiovoho stresu: teoriia i praktyka. [Psychology of biological stress: theory and practice] Kyiv: Instytut psykholohii im. H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy, S. 220 (in Ukrainian)
4. Lebedieva S.Iu. (2022) Henderni aspekty psykholohichnoi pidtrymky viiskovosluzhbovtziv. [The current aspects of psychological and psychological support of virological patients] Zhurnal viiskovoi psykholohii, № 4. S. 12–20. (in Ukrainian)
5. Leskov V.O. (2020) Diahnostyka ta korektsiia posttravmatychnoho stresovoho rozladu u viiskovosluzhbovtziv. [Diagnostics and correlation of post-traumatic stress disorder in the case of virological patients] Lviv: LNU im. I. Franka, S. 200 (in Ukrainian)
6. Ovsianynkova Ya.O. (2023) Psykholohichna reabilitatsiia osib, postrazhdalych vid nadzvychainykh sytuatsii. [Psychological rehabilitation of people, postrazhdalych from nadzvychainykh sytuatsii] Odesa: ONU im. I.I. Mechnykova, S. 190 (in Ukrainian)
7. Ostapchuk V.V. (2019) Psykholohichni problemy uchasnykiv boiovykh dii ta shliakhy yikh podolannia. [Psychological problems of children with disabilities and their consequences] Kyiv: NUOU, S. 175 (in Ukrainian)
8. Pedchenko O.V. (2020) Psykholohichna dopomoha v umovakh voiennykh konfliktiv: zarubizhnyi dosvid. [Psychological dopomoga in the events of violent conflicts: a special report] Visnyk NAPN Ukrainy, № 5. S. 33–40. (in Ukrainian)
9. Pishko I.O. (2021) Stresostiikist viiskovosluzhbovtziv: psykholohichni determinanty. [Stress resistance of military personnel: psychological determinants] Dnipro: DNU, S. 160 (in Ukrainian)
10. Stasiuk V.V. (2018) Psykholohichni problemy osib, yaki braly uchast u viiskovykh diiah. [Psychological problems are common, but they can also occur in the healthcare sector] Kyiv: NUOU, S. 230 (in Ukrainian)
11. Stepanova S.S. (2020) Psykholohichna pidtrymka viiskovosluzhbovtziv: zarubizhnyi modeli. [Psychological support for military personnel: foreign models.] Zhurnal viiskovoi psykholohii, № 2. S. 25–32. (in Ukrainian)
12. Tkachenko V.V. (2019) Psykholohichna reabilitatsiia viiskovosluzhbovtziv: metody diahnostyky ta korektsii. [Psychological rehabilitation of military personnel: methods of diagnosis and correction.] Kharkiv: KhNU im. V.N. Karazina, S. 165 (in Ukrainian)
13. Frolov O.V. (2021) Psykholohichna dopomoha uchasnykam boiovykh dii: suchasni pidkhody. [Psychological assistance to combatants: modern approaches] Zaporizhzhia: ZNU, S. 180 (in Ukrainian)

Summary PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF WOMEN SERVICEWOMEN

*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. Modern military conflicts, in particular those characterised by high intensity and duration, pose new and unprecedented challenges to the system of psychological support and rehabilitation. In this context, special attention is required for the category of women servicewomen who are increasingly involved in combat missions and service in the Armed Forces of Ukraine. Their military experience is inherently combined not only with extreme physical challenges, but also with significant and prolonged psychological stress, which requires the development and implementation of specific, gender-sensitive approaches to psychological rehabilitation and support for adaptation mechanisms directly during service (Lozinska, 2021).

The topic is particularly relevant due to the steady upward trend in the number of women in military service, which necessitates the development and implementation of effective psychological rehabilitation programmes. These programmes should be based on a thorough understanding and consideration of the unique aspects of their physiological, psychological and social condition in the context of the military environment.

Military activity, especially in combat, has a significant and often destructive impact on emotional well-being, cognitive function, interpersonal relationships and overall stress resilience, creating potential risks for the onset and development of post-traumatic stress disorder (PTSD), depression, anxiety disorders and burnout syndrome.

Purpose. The main purpose of this study is to identify the key aspects and specifics of psychological rehabilitation of women servicewomen in conditions of prolonged participation in combat operations, to analyse the main psychological challenges and obstacles they face during their service, and to develop scientifically based recommendations for improving existing and creating new rehabilitation programmes focused on the needs of this category.

Methods. In the course of this research, a set of complementary theoretical and empirical methods was used, which contributed to a comprehensive and in-depth analysis of the problem of psychological rehabilitation of women servicewomen in the conditions of military service and combat missions.

The theoretical part of the study included:

Analysis and systematisation of scientific works: A thorough review and critical analysis of domestic scientific publications, monographs, dissertation research and methodological recommendations in the fields of military psychology, clinical psychology, psychotherapy, stress psychology, gender psychology and social adaptation was conducted. This made it possible to outline the key theoretical and methodological approaches to studying the process of psychological rehabilitation, define basic concepts, concepts and models, and identify insufficiently researched aspects of the problem in relation to women servicewomen.

Comparative analysis: A comparative analysis of existing programmes and methods of psychological rehabilitation of servicewomen in different countries was carried out, with a focus on identifying the specifics of approaches to working with women and the possibility of adapting positive foreign experience to the conditions of Ukraine.

The empirical part of the study includes:

Observation methods: Direct or indirect observation of the peculiarities of behaviour, interaction and adaptation of women servicewomen in the context of daily service activities and during specific tasks (with ethical standards and appropriate permissions).

Psychological testing and questionnaires: The use of standardised and valid psychodiagnostic techniques to assess stress levels, diagnose manifestations of emotional burnout, anxiety, depression, and to study individual psychological characteristics (e.g. coping strategies, resilience). The questionnaires are aimed at collecting data on subjective assessment of service conditions, level of social support, specific difficulties and needs for psychological assistance (Sokolova, 2022).

The method of expert assessments: Involvement of military psychologists, unit commanders, medical professionals and other specialists with experience working with women servicewomen to obtain expert opinions on current problems, effectiveness of existing rehabilitation programmes and priority areas for their improvement.

Originality. The originality of the study lies in its specific focus on the psychological rehabilitation of women servicewomen in the Armed Forces of Ukraine and other components of the security and defence sector in the context of modern military conflicts. The relevance of the work is due to the growing number of women in military service in Ukraine and the urgent need to develop effective support programmes that take into account their unique physiological, psychological and social characteristics. The article offers a comprehensive analysis of specific challenges, such as PTSD, emotional burnout and difficulties in social adaptation, taking into account gender aspects, and puts forward comprehensive approaches to rehabilitation that integrate psychotherapeutic, social, physical and occupational aspects. An important element of originality is not only the analysis of the problem, but also the development of practical recommendations aimed at improving the existing system of psychological support and filling gaps in approaches that do not always fully take into account the gender-specific needs of women servicewomen.

Conclusion. The study of the psychological rehabilitation of women servicewomen in the context of military service and combat missions highlights the complexity and multifaceted nature of their psychological challenges caused by a combination of general military stressors (combat operations, high level of responsibility, risk to life) and gender-specific factors, such as social stereotypes, the risk of sexual harassment or violence, the need to combine service and family responsibilities, and physiological characteristics.

These aspects increase their vulnerability to PTSD, emotional distress, anxiety and depressive disorders, making psychological rehabilitation critical to maintaining their mental health, combat capability and overall well-being.

Effective rehabilitation requires a gender-sensitive approach that takes into account the specific needs of women, provides a safe and trusting environment, and uses proven methods such as group therapy in women's groups, art therapy, and work with trauma of sexual violence. A comprehensive approach that provides individual and group psychotherapy, psychoeducation, social and psychological support, medical care and a favourable psychological climate in the units is essential to achieve sustainable results.

Social support from command, peers, family and specialised services is important to reduce feelings of isolation and build confidence. Professional development, mentoring and training contribute not only to career advancement but also to self-esteem and motivation. To create an effective rehabilitation system, a targeted government policy, adequate funding, training of qualified personnel, development of a legal framework, and cooperation with NGOs and international partners are needed.

Further research should focus on studying the long-term effects of military service on women's mental health, evaluating the effectiveness of rehabilitation programmes and developing innovative, evidence-based methods of psychological assistance adapted to the conditions of modern warfare and the unique needs of women in the military.

Keywords: female servicewomen; psychological rehabilitation; post-traumatic stress disorder; combat stress; adaptation; emotional burnout; psychological support; gender aspects of military service; 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: 25.05.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 11.08.25.

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

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО У КОНТЕКСТІ НАДАННЯ ЇМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Тептюк Ю. О. кандидатка психологічних наук,
старша викладачка кафедри психології
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини
<https://orcid.org/0000-0002-2918-112X>

У статті презентується типологія психологічного благополуччя здобувачів і визначення мішеней психологічної допомоги їм залежно від належності кожного до певного типу. Психологічна допомога, спрямована на підвищення рівня благополуччя здобувачів, має вибудовуватися з врахуванням виявленої типології, на основі вивчення та розвитку сильних сторін особистості як ресурсів психологічного благополуччя. Основними мішенями допомоги можна вважати розвиток системи ментальних ресурсів здобувачів, побудову індивідуальної траєкторії розвитку, актуалізацію особистісного потенціалу, розширення соціальної мережі допомоги, розвиток суб'єктного контролю ситуації.

Ключові слова: психологічне благополуччя; щастя; задоволеність життям; смисложиттєві орієнтації; психологічна допомога.

Вступ. Інтенсивна динаміка розвитку подій в Україні висуває високі вимоги до особистісного та професійного потенціалу кожного її суспільно активного громадянина, тим самим нерідко ускладнюючи досягнення ним психологічного благополуччя. Однією із вразливих груп у ситуації, що склалася зараз, можна вважати здобувачів закладів вищої освіти. Сучасні вчені відзначають зростання рівня інфантилізму, просторової дезорієнтації, матеріальної та функціональної залежності від батьків у сучасної молоді. У зв'язку з цим університетський період життя стає для багатьох здобувачів вельми стресогенним (Beiter R, Nash R., McCrady M., Rhoades D., Linscomb M., Clarahan M., Sammut S., 2015; Deasy C., Coughlan B., Pironom J., Jourdan D., Mannix-McNamara P., 2014; Gustems-Carnicer J., Calderón C., Calderón-Garrido D., 2019; Kim J.E., Saw A., Zane N., 2015). Їм доводиться розв'язувати не лише проблеми адаптації до нового ритму і формату навчання, а й відповідати на низку соціальних і вікових викликів: сепарація від батьків, початок трудової діяльності та поєднання її з навчанням, побудова романтичних стосунків, стратегічне життєве планування, осмислення власного Я, оволодіння новими технологіями, що так швидко з'являються у сучасному світі та впроваджуються в процес навчання (Erschens R., Herrmann-Werner A., Keifenheim K.E., Loda T., Bugaj T.J., Nikendei C., Lammerding-Köppel M., Zipfel S., 2018; Weber J., Skodda S.,

Muth T., Angerer P., Loerbros A., 2019; Yavuz H., 2020).

У зв'язку із необхідністю долати велику кількість стрес-чинників постає важливе питання про внутрішні ресурси здобувачів, які сприятимуть подоланню важких життєвих ситуацій. Як важливі ресурси, що протидіють повсякденному стресу, вчені називають психологічне благополуччя і задоволеність життям. Зазначається, що психологічне благополуччя є частиною адаптаційного потенціалу особистості: люди із вищим рівнем благополуччя конструктивніше долають труднощі, легше інтегрують наявний досвід у майбутні стратегії упорядкування зі стресом. Те, як здобувачі справлятимуться зі стресом, наскільки розвинені у них навички конструктивного копінгу, флексибільність в обраних стратегіях, ресурсний потенціал, і те, як здійснюватиметься консультативний супровід здобувачів у цей період, визначатиме і міру успішності здобувачів на етапі університетського життя (Freire C., Ferradás M., Regueiro B., Rodríguez S., Valle A., Núñez J., 2020) та, безсумнівно, у подальшому.

Теоретичне підґрунтя. Значущість психологічного благополуччя в процесі самореалізації молоді підкреслюється у багатьох зарубіжних джерелах (N.T. Deichert, E.M. Fekete, M. Craven, N. Krause, K.I. Pargament, P.C. Hill, F.A. Huppert), а також важливе місце у дослідженнях посідає пошук

способів підвищення психологічного благополуччя різних верств населення (C.C. Tam, X. Li, E.G. Benotsch, D. Lin, M.D. Consiglio, G. Fabrizi, D. Conversi, N. Park, C. Peterson).

У науковому дискурсі підкреслюється надважлива роль психологічного благополуччя особистості як ресурсу розвитку, подолання важких життєвих ситуацій (N.T. Deichert, N. Krause, F.A. Huppert та ін.). Проте досі не зроблено спроб створення типології психологічного благополуччя студентської молоді, не визначено мішені індивідуально орієнтованої психологічної допомоги залежно від типологічних особливостей благополуччя здобувачів ЗВО. Описано чотири типи психологічного благополуччя, що різняться між собою за рівнем активності та спрямованості суб'єкта, специфікою соціальної взаємодії та включеності у діяльність, індексом добробуту, щастя та задоволеності життям, цінності певних сфер життя. Наводяться мішені психологічної допомоги, що ґрунтуються на вивченні та розвитку сильних сторін особистості як ресурсу її благополуччя.

Водночас мета-аналіз наукових джерел дозволяє дійти висновку, що у сучасному науковому дискурсі спостерігається термінологічна нестрункість і несистемність поглядів на феномен, що вивчається, поняття «психологічне благополуччя» не диференційоване із системи споріднених психологічних дефініцій (суб'єктивне благополуччя, емоційне благополуччя, задоволеність життям, психічне здоров'я, щастя тощо). Крім того, проблема психологічного благополуччя студентської молоді вивчена недостатньо, не виявлено типів благополуччя, не визначено мішені психологічної допомоги, спрямованої на підвищення рівня психологічного благополуччя молоді як головного ресурсу розвитку суспільства в найближчому майбутньому. Таким чином, можна констатувати високу соціальну і практичну актуальність проблеми дослідження. У серії досліджень було створено структурно-функціональну модель психологічного благополуччя здобувачів ЗВО.

Психологічне благополуччя суб'єкта розуміється як інтегральна характеристика станів людини, що забезпечують

узгодженість психічних функцій і процесів, досягнення внутрішньої рівноваги та суб'єктивної цілісності. Вона реалізується на психофізіологічному, індивідуально-психологічному та соціально-психологічному рівнях. Усвідомлювана частина психологічного благополуччя як образ власного життя і власного місця у ньому становить суб'єктивне благополуччя. Як структурні компоненти психологічного благополуччя суб'єкта виокремлено афективний, що містить позитивну самооцінку, самоприйняття, задоволеність собою і життям, оптимістичний погляд на події сьогодення і майбутнього; когнітивний, що містить систему уявлень людини про себе як про суб'єкта, який розвивається та активно розвивається, знання про індивідуальну систему ресурсів і способи їхнього розвитку, розуміння механізмів саморегуляції і самопроєктування; конативний, що містить індивідуальну систему інтрапсихічних (мотиваційних, волевиявних, мотиваційних) інтрапсихічних (мотиваційних, волевиявних).

Мета - створення типології психологічного благополуччя здобувачів ЗВО і визначення мішеней психологічної допомоги їм залежно від належності до певного типу.

Методи – опитування, тестування, методи математичної статистики.

Результати та обговорення. У дослідженні (N=300) взяли участь здобувачі ЗВО віком 17-23 років (M=19,64; SD=2,61), з яких 84,6% - жіночої статі, 15,4% - чоловічої. Методичний дизайн дослідження підібрано відповідно до авторської моделі психологічного благополуччя здобувачів, містить інструменти, що заміряють основні індикатори психологічного благополуччя (осмисленість життя, задоволеність життям, відчуття щастя, ціннісно-сміслові утворення когнітивного поля суб'єкта, інноваційна компетентність); представлений такими методиками: Шкала психологічного благополуччя Ріффа, RPWB, 1989, в адаптації М.Лепешинського (2007); Методика кольорових метафор І.Соломіна, 1997 (модифікація тесту кольорних стосунків А.Еткінда); Шкала суб'єктивного щастя (С.Любомирські, Х.Леппер, в адаптації Д.Леонтьєва, 2013); Шкала задоволеності життям (Satisfaction With Life Scale - SWLS) (E.Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen, S.Griffin,

1985; адаптація та валідація Д.Леонтьєва та О.Осіна, 2003); тест «Смисложиттєві орієнтації (СЖО)» Д.Леонтьєва, 2000; експрес-методика «Інноваційність та адаптивність» (Altkirt) M.Babic, E.College, E.Davis, R.Cunningham, 1999. Опрацювання даних проводили у програмі SPSS Statistics 20.0, що містила методи дескриптивної статистики та факторний аналіз.

Дослідження проводили онлайн, посилання на опитування було розміщено у соціальних мережах (FB, BK) та в організаційних групах ЗВО. Участь у

дослідженні була добровільною, із врахуванням принципів конфіденційності та екологічності, респонденти поінформовані про мету дослідження, про власні права, попереджені про те, що результати будуть використані винятково у наукових інтересах і лише в узагальненому варіанті.

На першому етапі проводилося вимірювання індикаторів психологічного благополуччя здобувачів. У табл. 1 подано результати дескриптивного аналізу досліджуваних перемінних.

Таблиця 1

Дані дескриптивної статистики досліджуваних перемінних
(за шкалами стандартизованих методик)

Показники	M	SD	Мінімум	Максимум	Асим- метрія	Експес
Інтегральний показник задоволеності життям*	21,01	6,70	5,00	35,00	-0,30	-0,60
Переживання щастя**	18,67	4,64	4,00	28,00	-0,51	0,14
Загальний показник благополуччя***	3,23	1,80	1,00	7,00	0,17	-1,25
Позитивні стосунки з іншими***	3,65	1,73	1,00	6,00	-0,14	-1,28
Особистісне зростання***	4	1,8	1,00	7,00	-0,4	-1
Автономія***	3,9	2,3	1,00	9,00	0,3	-1
Управління оточенням***	3,14	1,74	1,00	7,00	0,30	-1,14
Самоприйняття***	3,75	1,88	18,00	70,00	-0,51	-0,08
Цілі у житті***	3,30	1,81	20,00	70,00	-0,40	-0,24
Інноваційна компетентність****	3,8	1,85	0,00	9,00	0,25	-0,5
Цілі життя*****	28,8	8,8	6,00	42,00	-0,4	-0,5
Процес життя*****	27,4	8	6,00	42,00	-0,5	-0,6
Результат життя*****	22,7	6,9	5,00	35,00	-0,3	-0,42
Локус контролю - Я*****	20,1	5,2	4	28	-0,7	0,2
Локус контролю – Життя*****	29,4	7,9	6	42	-0,5	-0,4
Осмишеність життя*****	95,8	24,4	20	140	-0,5	-0,1

Примітка: М - середнє значення, SD - стандартне відхилення; «*» - шкала задоволеності життям; «**» - шкала суб'єктивного щастя; «***» - шкала психологічного благополуччя; «****» - «інноваційність та адаптивність»; «*****» - «смисложиттєві орієнтації».

З отриманих результатів видно, що показники суб'єктивного благополуччя здобувачів, такі, як задоволеність життям і переживання щастя, перебувають у межах нормативних значень для цієї вікової групи. При цьому показники психологічного благополуччя, пов'язані з осмишеністю, суб'єктивністю та повною самореалізацією людини, а саме, «управління оточенням», «самоприйняття», «цілі у житті», «автономія», «позитивні взаємини з іншими» та «особистісне зростання» перебувають на верхній межі діапазону низьких нормативних значень ($3,1 \leq M \leq 3,8$).

Психологічне благополуччя у сучасної молоді пов'язане більшою мірою з отриманням задоволення і задоволеністю тим, що вони мають в актуальний момент часу. При цьому діяльнісна позиція не є пріоритетною, досягнення значущих цілей ускладнене, можливо, внаслідок стресогенності сучасного контексту, що й дає у сукупності нижчі евдемоністичні показники психологічного благополуччя та інноваційної компетентності, тобто готовності до змін і новаторства. Водночас дані за показниками методики «Смисложиттєві орієнтації» відповідають

середнім нормативним значенням для цієї вікової групи. Здобувачі прагнуть цілеутворення та підпорядкування цільовим орієнтирам власного життя, що надає їхньому життю смислової наповненості, відчуття контролю та керованості. Дані дескриптивної статистики за методикою І.Соломіна не наводяться, у зв'язку з тим, що методика є напівструктурованою, в основі

якої проєктивний метод і нормативні показники до неї відсутні.

На другому етапі дослідження досліджувані перемінні було піддано факторному аналізу за методом головних компонент. Було виокремлено 4 фактори із власними значеннями, більшими за одиницю (табл. 2). Ці фактори зазнали варімакс-обертання 20 ітерацій.

Таблиця 2

Варіанти психологічного благополуччя здобувачів

Фактор	Перемінні	Значення
1-й фактор (загальна вага фактора - 9,84, процент дисперсії - 15,6%)	Щастя**	0,788
	Сім'я*****	0,783
	Яким я хочу бути***** Любів*****	0,728
	Досягнення*****	0,714
	Здоров'я*****	0,669
	Моє майбутнє*****	0,648
	Радість*****	0,646
	Цікаве заняття*****	0,615
	Розвиток*****	0,606
	Моє сьогодні*****	0,590
	Успіх*****	0,587
	Статус*****	0,534
	Знання*****	0,524
	Моє навчання*****	0,486
	Гроші*****	0,465
2-й фактор (загальна вага фактора - 7,27, процент дисперсії - 11,8%)	Осмиленість життя*****	0,954
	Локус контролю - Життя***** Процес життя*****	0,930
	Результат життя*****	0,901
	Локус контролю - Я*****	0,899
	Цілі життя*****	0,896
	Задоволеність життям*	0,893
	Загальний показник благополуччя*** Інноваційна компетентність****	0,770
		0,740
3-й фактор (загальна вага фактора - 2,35, процент дисперсії - 3,9%)	Самоконтроль*****	-0,289
	Контроль ситуації*****	0,754
	Управління оточенням***	0,574
	Самоефективність*****	0,567
4-й фактор (загальна вага фактора - 2,33, процент дисперсії - 3,4%)	Автономія***	0,457
	Особистісне зростання***	0,720
	Цілі у житті***	0,593
	Самоприйняття***	0,439
	Який я є*****	0,367
		0,212

Примітка: Міра вибіркової адекватності Кайзера-Мейєра-Олкіна = 0,86. «*» - Шкала задоволеності життям; «**» - Шкала суб'єктивного щастя; «***» - Шкала психологічного благополуччя; «****» - «Інноваційність та адаптивність»; «*****» - «Смисловиттєві орієнтації»; «*****» - Методика колірних метафор.

Факторний аналіз побудовано на виявленні взаємозв'язків між референтними перемінними благополуччя здобувачів, на основі чого видається можливим виокремити варіанти (типи) психологічного благополуччя і зони його ризику.

Фактор 1. «Благополуччя як мета». Перший фактор описує взаємозв'язок прояву інтенції на досягнення психологічного благополуччя у перспективі з образом майбутнього, який конкретизовано і безпосередньо пов'язано із досягненням щастя. Розрив між Я теперішнім, реальним і

Я ідеальним є у цьому випадку ресурсним, оскільки визначає напрям особистісного розвитку. Спостерігається прямий зв'язок прагнення до щастя із показниками мотиваційно-потребової сфери особистості (мотиви створення сім'ї, кохання, зміцнення здоров'я, досягнень, реалізації інтересів, здобуття знань, досягнення матеріального благополуччя). Психологічне благополуччя позиціонується як мрія, очікування радості, «щастя у планах», що формують оптимістичний погляд на події сьогодення та передбачуваного майбутнього, проте реальної діяльності з його досягнення на цьому етапі життя немає. На перший план виходить процес самопроекування. Зони ризику: схильність до фантазій, труднощі самоорганізації та самореалізації, соціальна інфантильність, невідповідність досягнень рівню домагань, екстернальний локус контролю.

Фактор 2. «Благополуччя як діяльність». Ступінь благополуччя і задоволеності життям пов'язані із рівнем його осмисленості («локусом контролю - Я», «локусом контролю - Життя», з усвідомленими цілями у житті). Благополуччя здобувача у цьому чиннику постає у нерозривному зв'язку з авторством життя, з уявленням життєвої траєкторії, максимальною реалізацією у різних видах діяльності. Це, своєю чергою, вимагає зусиль для подолання труднощів, що виникають, прояву високої соціальної активності, прийняття відповідальності за усе, що відбувається, орієнтованості на продукт діяльності. При цьому благополуччя зворотно пов'язане із готовністю до інновацій, це може свідчити про те, що апробація нових моделей поведінки буде ускладнена у зв'язку з тим, що в цьому варіанті благополуччя високий ступінь невизначеності викликає почуття тривоги і сприймається як потенційна перешкода досягненню очікуваного, запланованого результату. Зони ризику: виснаженість ресурсів, емоційне вигорання, невміння відпочивати, надмірна рефлексивність, перфекціонізм, гіперответственность, страх нового, високий рівень стресу.

Фактор 3. «Благополуччя як контроль». У цьому факторі простежується взаємозв'язок таких перемінних, як «контроль ситуації», «самоконтроль», «управління оточенням» і

«самоефективність». У цьому варіанті благополуччя простежується орієнтованість не стільки на процес і результат діяльності, скільки на контроль. На перший план виходить значущість контролю як власних емоцій, думок, дій, продуктів, так і розвитку соціальної ситуації, дій інших людей. Розуміння того, що «усе перебуває під контролем», «усе йде за планом», дає відчуття самоефективності, внутрішньої гармонії, психологічного благополуччя. Щоб почуватися комфортно, здобувачеві необхідно впливати та управляти оточенням. Зони ризику: надмірний самоконтроль, домінування в соціальній взаємодії, труднощі самовираження, бар'єри творчості, деіндивідуалізація, стереотипізація поведінки та спілкування.

Фактор 4. «Благополуччя як автономність». У цьому факторі психологічне благополуччя мінімально пов'язане із ситуаціями соціальної взаємодії. На перший план виходить взаємозв'язок показників психологічного благополуччя («автономність», «особистісний ріст», «цілі у житті» і «самопринтій») із мотиваційно-сисловою категорією «Який я є», що свідчить про зорієнтованість суб'єкта у цю варіанті благополуччя більше на власні відчуття, суб'єктивну оцінку власної діяльності, особисті досягнення та образи розвитку. Почуття автономності, суверенності, індивідуальності є більш значущим, ніж зовнішня оцінка. У фокусі уваги перебуває діяльність, переважно спрямована не на співпрацю з іншими, а на особистісне зростання, реалізацію цілей. Благополуччя в цьому разі пов'язане із самоприйняттям. Зони ризику: індивідуалізм, егоцентризм, самотність, соціальна ригідність, комунікативна неадекватність, труднощі самовираження і самореалізації, низький рівень емпатії, конфліктність.

Дані факторизації було інтерпретовано із позицій суб'єктно-діяльнісного підходу, тобто як підстави для виявлення типів благополуччя було закладено параметри активності, соціальної взаємодії та включеності суб'єкта у діяльність. У зв'язку з виявленими чинниками ризику для кожного варіанта психологічного благополуччя здобувачів виникає необхідність визначення мішеней психологічної допомоги з метою профілактики можливого психологічного

неблагополуччя. У межах світової психотерапевтичної традиції з цією метою застосовуються: терапія психологічного благополуччя (well-beingtherapy, WBT) (Fava A.G., Ruini C., 2003); раціонально-емоційна терапія (PET) (Albert Ellis, 1973); тілесно-орієнтована терапія (Tam C.C., Li X., Benotsch E.G., Lin D.A., 2020); коучинг (lifecoaching - допомога в життєвих змінах) (Green L.S., Oades L.G., Grant A., 2006); підхід, ґрунтований на вивченні сильних аспектів особистості (Strength-based Approach to Enhancing Well-Being), який показує, що сильні риси особистості є ресурсом її благополуччя.

Опора на підхід, що ґрунтується на вивченні сильних сторін особистості, дозволяє формувати позитивне сприйняття і самосприйняття здобувачів, підвищувати мотиваційну включеність у власне життя,

знаходити сенс життя. Це досягається за допомогою впливу на особистісні ресурсні характеристики, залучення до справи, що приносить задоволення, побудови позитивних соціальних взаємовідносин (Seligman M.E., 2002; Waters L., 2011). Позитивні психологічні інтервенції може бути реалізовано у вигляді окремих вправ або активностей, програм, комплексів тренінгів, цілісних курсів навчання, а також являти собою глобальне переорієнтування освітнього середовища, що охоплює усі аспекти навчання, починаючи від клімату і закінчуючи способом викладання академічних дисциплін (Popovic N., 2014; Sin N.L., Lyubomirsky S., 2009). Реалізація програм психологічної допомоги будується з врахуванням типу психологічного благополуччя здобувачів (табл. 3).

Таблиця 3

Мішені психологічної допомоги залежно від типу психологічного благополуччя здобувачів ЗВО

№	Тип психологічного благополуччя	Мішені психологічної допомоги
1	Благополуччя як мета	Проблеми цілепокладання, планування, самоорганізації, розставлення пріоритетів, вибудовування індивідуальної траєкторії життя, контролю за життєвими обставинами, формування образу «Я реального» та «Я ідеального», самопроекування та самоідентифікації, проведення позитивної інвентаризації власного життя, розвитку соціальної активності, відповідальності, самоконтролю, усвідомленості
2	Благополуччя як діяльність	Розвиток індивідуальної системи ресурсів, навчання ефективних копінг-стратегій, способів роботи у команді, реалізація здоров'язбережувальних технологій, проблеми часової перспективи, актуального стану життєвих сфер, мотивації уникання невдач, задоволення особистих потреб, продуктивності та свободи вибору, розвитку інноваційної компетентності, робота з обмеженнями та межами, розроблення альтернативних сценаріїв планування вільного часу.
3	Благополуччя як контроль	Проблеми довіри, визначення причин виникнення тривоги, зон відповідальності та особистісних кордонів, критеріїв ефективності діяльності та її суб'єктивної оцінки, управління власним життям, розвиток мотивації досягнення, креативності, гнучкості соціальної поведінки та спілкування, емоційного інтелекту, свободи самовираження, навчання релаксаційних технік.
4	Благополуччя як автономність	Проблеми співвідношення індивідуального і соціального, способи актуалізації самостійності, незалежності, дотримання/протистояння громадській думці, розвиток саморегуляції та вміння регулювати поведінку оточуючих, навчання технікам самопрезентації і самовираження, розширення особистого досвіду, аналіз особистісних ресурсів і можливостей, розвиток децентралізації, соціальної активності, емпатії, комунікативної компетентності

Факторизація індикаторів психологічного благополуччя здобувачів дозволила виявити типи психологічного благополуччя студентів; описати для кожного з типів чинники, що сприяють благополуччю, а також визначити зони ризику, які можуть перешкоджати його досягненню. Перший фактор «Благополуччя як мета» підкреслює

взаємозв'язок щастя та внутрішньої гармонії із численними мотиваційно-потрібнісними показниками, до яких суб'єкт прагне як до образу бажаного благополучного майбутнього. Другий фактор «Благополуччя як діяльність» містить такі перемінні, як благополуччя і задоволеність життям, що репрезентують актуальний, діяльнісний стан

суб'єкта та описують характеристики особистості, спрямовані на досягнення цілей, які становлять благополуччя, наповнене життя. У третьому факторі «Благополуччя як контроль» велике навантаження мають змінні контролю та саморегуляції, що відображає високу орієнтованість суб'єкта на сувору відповідність його діяльності соціальним нормам. Четвертий фактор «Благополуччя як автономність» відображає високу сконцентрованість на собі, цінність своєї індивідуальності, незалежності, визначення особистих кордонів.

Висновки. Психологічна допомога, спрямована на підвищення рівня добробуту здобувачів, має вибудовуватися із

врахуванням виявленої типології, на основі вивчення та розвитку сильних сторін особистості як ресурсів психологічного благополуччя. Основними мішенями допомоги можна вважати розвиток системи ментальних ресурсів здобувача, побудову індивідуальної траєкторії його розвитку, актуалізацію особистісного потенціалу, розширення соціальної мережі допомоги, розвиток суб'єктного контролю ситуації. Перспективою подальшого дослідження є пошук специфіки психологічного благополуччя студентів із різною етнічною ідентичністю, що, безсумнівно, є важливим в умовах мультикультурності освітнього простору вищої школи.

Список використаних джерел

1. Albert, Ellis (1973). *Humanistic Psychotherapy: The Rational-emotive Approach*. Julian Press. 273 p.
2. Beiter, R, Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., Sammut S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *J Affect Disord*, 3, 90-96. DOI:10.1016/j.jad.2014.10.054
3. Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., Mannix-McNamara, P. (2014). Psychological Distress and Coping amongst Higher Education Students : A Mixed Method Enquiry. *PLOS ONE*, 9(12). DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0115193
4. Erschens, R., Herrmann-Werner, A., Keifenheim, K.E., Loda, T., Bugaj, T.J., Nikendei, C., Lammerding-Köppel M., Zipfel S. (2018). Differential determination of perceived stress in medical students and high-school graduates due to private and training-related stressors. *PLoS One*, 13(1). DOI:10.1371/journal.pone.0191831
5. Fava, A.G, Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 45-63.
6. Freire, C., Ferradás, M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., Núñez, J. (2020). Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach. *Frontiers in Psychology*, 11, 841-860. DOI:10.3389/fpsyg.2020.00841
7. Green, L.S., Oades, L.G., Grant, A. (2006). Cognitive-behavioral, solution-focused life-coaching: enhancing goal striving, well-being, and hope. *Journal of Positive Psychology*, 2, 142-144.
8. Gustems-Carnicer, J., Calderón, C., Calderón-Garrido, D. (2019). Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *European Journal of Teacher Education*, 42(3), 375-390. DOI:10.1080/02619768.2019.1576629
9. Kim, J.E., Saw, A., Zane, N. (2015). The influence of psychological symptoms on mental health literacy of college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 85(6), 620-630. DOI: 10.1037/ort0000074
10. Popovic, N. (2014). Should Education Have Happiness Lessons? *The Oxford Handbook of Happiness* / Eds. S.A. David, I. Boniwell, A.C. Ayers. Oxford: Oxford University, 551-562.
11. Seligman, M.E. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. *Handbook of Positive Psychology* / Eds. C.R. Snyder, S.J. Lopez. New York: Oxford University 3-7.
12. Sin, N.L., Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467-487.
13. Tam, C.C., Li, X., Benotsch, E.G., Lin, D.A. (2020). Resilience-Based Intervention Programme to Enhance Psychological Well-Being and Protective Factors for Rural-to-Urban Migrant Children in China. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12, 53-76. DOI: 10.1111/aphw.12173
14. Waters, L. (2011). A Review of School-Based Positive Psychology Interventions. *Australian Journal of Educational and Developmental Psychology*, 2, 75-90.
15. Weber, J., Skodda, S., Muth, T., Angerer, P., Loerbros, A. (2019). Stressors and resources related to academic studies and improvements suggested by medical students: a qualitative study. *BMC Medical Education*, 19(1): 312. DOI:10.1186/s12909-019-1747-z
16. Yavuz, H. (2020). Stress coping strategies of university students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 15, 1202-1217. DOI: 10.18844/cjes.v15i5.5171

Summary

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS IN THE CONTEXT OF PROVIDING THEM WITH PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE

*Teptyuk Y. Candidate of Psychological Sciences,
Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University*

Introduction. *The higher the level of well-being, the more constructively they overcome difficulties and the easier it is to integrate their experience into future coping strategies. The way applicants cope with stress, the extent to which they have developed constructive coping skills, flexibility in their chosen strategies, resource potential, and the way they are supported by counselling during this period will determine the degree of success of applicants at the stage of university life and, undoubtedly, in the future*

The purpose is creating a typology of psychological well-being of university students and identifying targets for psychological assistance depending on their belonging to a particular type.

Methods - surveys, testing, methods of mathematical statistics.

Originality. *The psychological well-being of a subject is understood as an integral characteristic of human states that ensure the coherence of mental functions and processes, the achievement of internal balance and subjective integrity. It is realised at the psychophysiological, individual psychological and socio-psychological levels. The perceived part of psychological well-being as an image of one's own life and one's own place in it is subjective well-being.*

Conclusion. *Psychological assistance aimed at improving the well-being of applicants should be built taking into account the identified typology, based on the study and development of personality strengths as resources of psychological well-being. The main targets of assistance can be considered the development of the system of mental resources of the applicant, building an individual trajectory of his/her development, actualisation of personal potential, expansion of the social network of assistance, development of subjective control of the situation. The prospect of further research is to find the specifics of the psychological well-being of students with different ethnic identities, which is undoubtedly important in the context of the multicultural educational space of higher education. The psychological well-being of modern youth is associated to a greater extent with enjoyment and satisfaction with what they have at the current moment in time. At the same time, an active position is not a priority, and achieving meaningful goals is difficult, possibly due to the stressfulness of the modern context, which results in lower eudemonic indicators of psychological well-being and innovative competence, i.e. readiness for change and innovation.*

Key words: *psychological well-being; happiness; life satisfaction; meaningful life orientations; psychological assistance.*

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 10.05.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 01.07.25.

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

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ПТСР У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Теслюк В. М. кандидат психологічних наук, доцент
Національний університет біоресурсів і
природокористування України
<https://orcid.org/0000-0003-1112-428X>

У статті аналізуються основні критерії діагностики посттравматичного стресового розладу. Узагальнені психологічні наслідки для психічного здоров'я, які виникають у людини в результаті переживання травматичних подій. Описано емпіричне дослідження проявів ПТСР у військовослужбовців, обґрунтовано підбір методик для їх діагностики. Подано аналіз та інтерпретацію діагностики особливостей проявів ПТСР.

Ключові слова: посттравматичний стресовий розлад; прояви ПТСР; військовослужбовці; діагностика; агресивність; суїцидальна поведінка.

Вступ. Актуальність дослідження особливостей проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у військовослужбовців зумовлюється як загальнопсихологічними, так і соціально-історичними чинниками. Сучасна війна, розв'язана проти України, призвела до залучення значної кількості військовослужбовців до участі в бойових діях, де вони щодня стикаються з високим рівнем стресу, загрозою життю, втратою побратимів, руйнуванням особистих життєвих орієнтирів і морально-етичних установок. Це створює серйозні передумови для виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який характеризується такими проявами, як нав'язливі спогади, флешбеки, емоційне оніміння, уникання нагадувань про травму, підвищена тривожність, порушення сну, дратівливість, зниження здатності до соціального функціонування.

Проблема ПТСР серед військовослужбовців має міждисциплінарне значення, оскільки вона впливає не лише на психоемоційний стан самих військових, але й на їхню працездатність, взаємодію в колективах, соціальну адаптацію в післявоєнний період, інтеграцію в цивільне життя, а також – на добробут їхніх родин. Більше того, невчасна або недостатня психологічна допомога у випадках ПТСР може призводити до поглиблення психологічної дезадаптації, розвитку вторинних психічних розладів (депресія, залежності, суїцидальна поведінка), втрати боєздатності та зростання навантаження на систему охорони психічного здоров'я.

З наукової точки зору, актуальність теми зумовлена необхідністю глибшого розуміння

механізмів формування ПТСР, особливостей його прояву в умовах війни, індивідуально-психологічних і соціокультурних детермінант, а також – потребою у створенні адаптованих до українських реалій протоколів діагностики, супроводу та психокорекції. У зв'язку з цим важливим стає вивчення як гострих, так і хронічних форм ПТСР у військових, виявлення факторів ризику і захисту, розробка профілактичних стратегій, а також впровадження ефективних моделей психологічної підтримки як під час активної служби, так і у постбойовий період.

Дослідження особливостей проявів ПТСР у військовослужбовців є вкрай актуальним з огляду на виклики воєнного часу, потреби державної системи реабілітації та психосоціального супроводу ветеранів, а також важливість збереження та відновлення людського потенціалу в умовах тривалої воєнної кризи.

Теоретичне підґрунтя. Вивчення посттравматичного стресового розладу (ПТСР) сьогодні є одним із провідних і надзвичайно актуальних напрямів наукової діяльності в сучасній психології, який активно розвивається завдяки напрацюванням як українських, так і зарубіжних науковців. Серед українських фахівців, які зробили вагомий внесок у розробку теоретичних та практичних підходів до проблеми ПТСР, можна відзначити таких учених, як Е. Балашов, С. Максименко, Т. Титаренко, С. Богданов, А. Романишин, О. Зеленько, Р. Каламаж, І. Пасічник. Їхні дослідження охоплюють ключові аспекти діагностики, психокорекції, терапевтичної допомоги та соціальної реабілітації осіб, які страждають на ПТСР, з урахуванням специфіки українського

соціокультурного контексту та викликів, пов'язаних із воєнними подіями. Психологічні основи впровадження в практику діагностики та корекції стресових розладів, зокрема ПТСР вивчали: Н.Агаєв, О.Кокун, Н.Лозінська, В.Остапчук, І.Пішко та ін.

У міжнародній науковій спільноті першими, хто заклав підґрунтя для наукового осмислення ПТСР, були М. Горовіц, який запропонував сам термін, Р. Лазарус, Г. Сельє, Е. Фоа та Д. Кларк. Ці вчені присвятили свої дослідження розкриттю природи ПТСР, його патопсихологічним проявам, механізмам виникнення та ефективним шляхам психотерапевтичного впливу. Значна увага до проблематики ПТСР з боку таких міжнародних структур, як Американська психіатрична асоціація (АРА) та Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), свідчить про глобальне визнання серйозності цього розладу. Ці інституції формують сучасні стандарти діагностики, лікування і підтримки осіб, що зазнали травматичних подій. Окремо слід відзначити діяльність United American Patriots (UAP), яка спеціалізується на допомозі військовим, що зазнали психотравм внаслідок участі у бойових діях, а також займається просвітницькою діяльністю щодо ПТСР у суспільстві. Незважаючи на відчутний науковий прогрес у цій галузі, в умовах нинішньої воєнної агресії проблема своєчасної діагностики, профілактики та створення системної підтримки для осіб із ПТСР потребує подальшого глибокого аналізу й удосконалення, зокрема з урахуванням реалій сучасного українського суспільства, яке переживає затяжний стресовий вплив з боку бойових дій.

Незважаючи на вагомий внесок у вивчення даного феномену, на сьогодні залишається актуальним і недостатньо дослідженим аспект, що стосується діагностики та профілактики ПТСР саме в умовах тривалого перебування особистості в країні, яка перебуває у стані війни або де введено воєнний стан. У таких обставинах психотравмувальні чинники мають комплексний, повторюваний та системний характер, що ускладнює процес психологічної адаптації та формує нові виклики для фахівців у сфері психічного здоров'я. Саме тому питання виявлення ранніх ознак ПТСР, створення ефективних програм профілактики і надання психосоціальної допомоги людям, які зазнали травматичного досвіду в умовах

воєнного конфлікту, набуває особливої актуальності у сучасному науково-практичному дискурсі.

Мета – дослідити особливості проявів ПТСР у військовослужбовців.

Методи дослідження. *Теоретичні* – аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних даних для уточнення сутності базових понять досліджуваної проблеми; *емпіричні* (опитування, тестування) для виявлення психологічних особливостей проявів ПТСР у військовослужбовців; опрацювання, аналіз та інтерпретація отриманих емпіричних даних.

Результати і обговорення. Збройна агресія проти України суттєво загострила увагу до проблеми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який став надзвичайно актуальним у контексті тривалого перебування значної частини населення в умовах бойових дій. Аналіз даних міжнародних досліджень, проведених у державах, що переживали військові конфлікти, засвідчує тенденцію до суттєвого зростання поширеності ПТСР серед як учасників бойових дій, так і серед цивільного населення, яке стало свідком або жертвами насильства. Зокрема, вдвічі зростає кількість осіб, у яких проявляються симптоми цього розладу, і в деяких випадках поширеність може сягати від 15 до 20% серед тих, хто перебував у зоні бойових дій. Водночас, наукові джерела вказують і на позитивні аспекти динаміки – значна частка осіб, які пережили травматичну подію, не стикається з тривалими психічними порушеннями. Деякі з них долають кризу самотійно, без необхідності спеціалізованої

психотерапевтичної допомоги, завдяки особистісним ресурсам, соціальній підтримці та адаптивним копінг-стратегіям. Однак важливо зазначити, що у багатьох людей, які пережили психотравмуючі події, психологічні порушення можуть проявлятися не одразу, а з певною затримкою у часі, що створює додаткові труднощі для діагностики та своєчасної допомоги. При цьому порушення психічного стану можуть мати різні форми: крім класичних симптомів ПТСР, можуть проявлятися депресивні стани, генералізовані тривожні розлади, проблеми з емоційною регуляцією, підвищена дратівливість і агресивність, а також схильність до зловживання алкоголем, наркотичними речовинами чи іншими психоактивними

засобами. Це вказує на потребу в комплексному підході до вивчення й лікування посттравматичних наслідків, а також у створенні доступної, дієвої системи психологічної підтримки для всіх категорій постраждалого населення.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) формується внаслідок переживання надзвичайно загрозливих або катастрофічних подій, які викликають глибоку психологічну травму. Йдеться про ситуації, що виходять за межі звичайного досвіду, зокрема ті, які можуть спричинити серйозну загрозу життю чи здоров'ю або супроводжуються відчуттям повної безпорадності, паніки, жаху чи сильного страху. На відміну від повсякденного стресу, викликаного, наприклад, професійними труднощами, особистими конфліктами, втратою роботи чи розлученням, ПТСР має інше походження і значно глибші психологічні наслідки. Це не реакція на рутинні негаразди, а на травмуючі події, які порушують базові відчуття безпеки. ПТСР може розвинутися в людей будь-якого віку – як у дітей, так і в дорослих, незалежно від їх соціального статусу чи психоемоційної стійкості до звичайних життєвих труднощів. Його слід розглядати як нормальну людську відповідь на аномальні умови. Після пережитої психологічної травми людина може стикатися з цілим комплексом реакцій: емоційною відстороненістю, зниженням довіри до оточення, нав'язливими спогадами, нічними кошмарами, труднощами зі сном чи концентрацією уваги. Якщо такі симптоми не минають протягом тривалого часу (понад один-два місяці) і істотно впливають на функціонування в повсякденному житті, ймовірно йдеться саме про ПТСР. Статистичні дані свідчать, що приблизно половина людей протягом життя зазнає травматичних подій. Залежно від інтенсивності та тривалості впливу, а також особистісних і соціальних ресурсів, у деяких людей може розвиватися цей розлад. У країнах, де мали місце військові конфлікти, рівень поширеності ПТСР варіюється від 11% до 50% серед постраждалого населення. При цьому, чоловіки зазвичай частіше переживають травми, пов'язані з фізичним насильством, бойовими діями, стихійними лихами або стають свідками смертей. Жінки ж більш вразливі до травматичних ситуацій, пов'язаних із сексуальним насильством,

зокрема – проти себе чи своїх дітей (О. Овчаренко, 2023).

У межах діагностичних стандартів, викладених у п'ятому виданні найавторитетнішого міжнародного класифікатора психічних захворювань – «DSM-5» (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), посттравматичний стресовий розлад визначається за чітко окресленими критеріями. До них належить, передусім, безпосереднє переживання або свідчення події, що супроводжувалася реальною чи потенційною загрозою життю або здоров'ю. Першим важливим симптомом є нав'язливі переживання – тобто інтенсивні, повторювані спогади про травматичну ситуацію, які можуть включати флешбеки, кошмари або яскраві образи. Другим діагностичним аспектом є наполегливе уникнення всього, що може нагадувати про психотравмуючий досвід, – це можуть бути місця, розмови, люди або навіть внутрішні думки. Також відзначаються глибокі трансформації у мисленні та настрої: пригнічення позитивних емоцій, почуття відчуженості, зниження здатності до радості, виникнення почуття провини або безнадії. Четвертий критерій – це суттєві зміни у фізіологічній та емоційній реактивності: підвищена пильність, дратівливість, спалахи гніву, труднощі зі сном, надмірна настороженість або реакції переляку. Ще одним діагностичним пунктом є тривалість цих проявів – симптоми мають зберігатися понад чотири тижні та відбувається погіршення функціонування людини в різних сферах життя – професійній, соціальній, особистій. При цьому діагноз виключає інші фактори, такі як вживання психоактивних речовин або соматичні захворювання, які могли б зумовити подібну симптоматику.

У контексті біологічного механізму розвитку ПТСР варто підкреслити, що відповіддю на травматичний досвід є активація нервової системи. В момент небезпеки організм переходить у стан «аварійної готовності» – запускаються швидкі захисні реакції завдяки вивільненню гормонів стресу, серед яких особливе місце займає норадреналін. Найбільш активною у цьому процесі є структура мозку, відома як мигдалеподібне тіло, або амігдала. Вона відповідає за швидке розпізнавання небезпеки й ініціювання базових інстинктивних реакцій, таких як втеча або агресія. Цей еволюційно

зумовлений механізм існує як у людини, так і в тваринному світі. У нормальному випадку, коли небезпека минає, нервова система заспокоюється за допомогою інших гормонів, передусім кортизолу, що відновлює фізіологічну рівновагу та стабілізує психоемоційний стан. Однак у людей із ПТСР цей природний механізм «вимкнення тривоги» порушується, що зумовлює тривале перебування організму в стані напруги, який виснажує як психіку, так і фізичне здоров'я (О. Овчаренко, 2023).

У людей, що страждають на посттравматичний стресовий розлад, після завершення травматичних подій нервова система не повертається до звичного, зрівноваженого функціонування, а залишається в стані підвищеної напруги. Гормони стресу, зокрема норадреналін і кортизол, продовжують активно виділятися, підтримуючи такі симптоми, як підвищена збудливість, тривожність, дратівливість і схильність до спалахів агресії. Будь-які зовнішні чи внутрішні подразники, що асоціюються із психотравмуючим досвідом – запахи, звуки, образи, ситуації – можуть запускати різку емоційну реакцію, яка автоматично переносить людину в стан психологічного минулого, немов подія відбувається знову. Це провокує появу нав'язливих спогадів, посилює тривогу та спричиняє панічні стани.

У цей момент особливо активізується мигдалеподібне тіло – структура головного мозку, відповідальна за емоційне реагування, зокрема швидко оцінку небезпеки. Водночас знижується активність префронтальної кори – тієї ділянки мозку, що контролює раціональне мислення, логічне опрацювання інформації, аналіз і прийняття зважених рішень. Через це людина не здатна відсторонено оцінити ситуацію і часто реагує імпульсивно, немов небезпека досі існує. Вона може поводитись неадекватно щодо контексту – раптово вибухати гнівом, лякатися незначних подразників, або відчувати сильну емоційну нестабільність, напади плачу, страху чи паніки без видимих причин.

Окрім порушень у роботі емоційних центрів мозку, значні зміни спостерігаються і в роботі гіпокампу – структури, відповідальної за формування та впорядкування спогадів. Саме гіпокамп дозволяє людині пов'язувати нові події з попереднім досвідом і вбудовувати їх у логічну послідовність особистої історії. У

здорової людини цей процес забезпечується нейрогенезом – утворенням нових нейронів та зміцненням зв'язків між ними. Але за умов тривалого впливу стресу функціонування гіпокампу пригнічується, нейрогенез сповільнюється, і внаслідок цього події не інтегруються у свідомість як завершені спогади. Травматичні моменти залишаються ніби «поза часом» – не засвоюються, не класифікуються як минуле, а продовжують активно впливати на психіку людини, знову і знову проявляючись у вигляді флешбеків, кошмарів або нав'язливих переживань, що порушують щоденне життя.

Психологічні наслідки, які виникають у людини в результаті переживання травматичних подій, мають дві основні площини впливу на її психічне здоров'я.

Перший вимір – це деструктивна сторона, яка є більш очевидною та безпосередньо проявляється у вигляді клінічних станів, віднесених до категорії «розладів, пов'язаних із травмою і стресовими факторами» згідно з класифікацією DSM-V. До найпоширеніших із них належать гострий стресовий розлад (ГСР) та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Проте спектр негативних наслідків не обмежується лише цими двома станами – він охоплює й інші серйозні психологічні порушення, такі як затяжне або травматичне горе, клінічна депресія, генералізований тривожний розлад, панічні атаки, дисоціативні стани, соматоформні розлади, а також розлади, пов'язані з вживанням психоактивних речовин. Статистичні дані, наведені в DSM-V, свідчать про те, що приблизно 80% людей, які мають ПТСР, одночасно страждають і від супутніх психічних розладів. Ці патології істотно знижують рівень психологічного благополуччя, порушують соціальну адаптацію, ускладнюють стосунки з оточенням, а в окремих випадках можуть призвести до глибокої ізоляції та навіть інвалідності.

Інший, менш очевидний, але не менш значущий вимір впливу травматичних переживань – це потенціал особистісного зростання. Йдеться про так званий посттравматичний розвиток, коли індивід, пройшовши через кризу, трансформує свій досвід у джерело внутрішньої сили. Такий процес супроводжується глибшими роздумами про сенс життя, переоцінкою цінностей, змінами в системі поглядів,

посиленням емпатії, зростанням духовності або здатності до прийняття складних життєвих ситуацій. Однак досягти цієї позитивної трансформації неможливо без усвідомлення та опрацювання болісних аспектів травматичного досвіду. Саме тому вкрай важливим є професійний супровід – підтримка психолога, психотерапевта або іншого фахівця, який здатен допомогти людині безпечно пройти шлях від гострої травматизації до етапу особистісного оновлення.

Емпіричне дослідження нами проводилося у військовій частині А1126,25 Січеславській повітряно-десантній бригаді. У дослідженні взяли участь 85 військовослужбовців.

Основними завданнями емпіричного дослідження були:

- ✓ розробка дослідницького інструментарію та опис організації дослідження;
- ✓ збір емпіричного матеріалу;
- ✓ якісна інтерпретація отриманих даних;
- ✓ формулювання висновків емпіричного дослідження.

Для розв'язання завдань емпіричного дослідження було підбрано такі методики для дослідження прояву ПТСР у військовослужбовців:

1. Шкала самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) (Методика PCL-5).
2. Опитувальник рівня агресивності А. Басса – Е. Даркі.
3. Оцінка схильності до суїцидальних реакцій.

Обґрунтуємо використання нами зазначених методик. *Шкала самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) (Методика PCL-5)*. Опитувальник посттравматичного стресового розладу (PCL-5) – це інструмент самозвіту про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), заснований на критеріях діагностики DSM-5.

Він представляє собою шкалу з 20 пунктів для самостійної оцінки наявності та тяжкості симптомів ПТСР. Питання PCL-5 відповідають критеріям ПТСР по DSM-5. PCL-5 має допомагати вирішити різні клінічні питання, включаючи:

- ✓ кількісну оцінку та моніторинг симптомів з плином часу;
- ✓ скринінг людей на ПТСР;

- ✓ допомогу в постановці попереднього діагнозу ПТСР.

PCL-5 – це інструмент самооцінки, який можна заповнити приблизно за 5-10 хвилин. Він був розроблений Національним центром з ПТСР США (National Center for PTSD). PCL-5 не слід використовувати як самостійний діагностичний інструмент. При розгляді діагнозу необхідно використовувати навички клінічного опитування та рекомендоване структуроване інтерв'ю (наприклад, Clinician-Administered PTSD Scale for DSM-5, CAPS-5) для визначення діагнозу.

Кожне з 20 питань опитувальника оцінюється від 0 до 4 балів в залежності від вираженості симптому. Цей опитувальник зазвичай використовується для скринінгу ПТСР. Питання по цій шкалі відображають відповідні кластери симптомів ПТСР згідно із класифікацією DSM-5:

- ✓ Критерій А – опис травматичної події.
- ✓ Критерій В, симптоми інтрузії – від 1 по 5-те запитання.
- ✓ Критерій С, симптоми уникнення – 6 та 7 запитання.
- ✓ Критерій D, негативні думки та емоції – від 8 по 14 запитання.
- ✓ Критерій Е, симптоми надмірної реактивності – від 15 по 20 запитання.

Мінімально можливий бал – 0, максимально можливий – 80. Для діагнозу ПТСР наявність експозиції до травматичної події є обов'язковою. Дані PCL-5 показують, що 5 балів – мінімальний поріг для визначення того, чи людина відповіла на лікування, а 10 балів – мінімальний поріг для визначення того, чи є поліпшення клінічно значущим. Скринінг на ПТСР вважається позитивним, за умови якщо кількість балів перевищує 33 (Базарний, & Новіков, 2025).

У багатьох дослідженнях стверджується, що підвищений рівень агресивності може бути одним із проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у військовослужбовців. Люди з ПТСР часто відчують труднощі з контролем своїх емоцій, особливо гніву та роздратування. Це може призводити до неадекватних реакцій на ситуації, які для інших людей можуть здаватися незначними (Теслюк, & Ткачов, 2024). Постійні флешбеки, кошмари та підвищена тривожність, характерні для ПТСР, можуть викликати у військовослужбовця відчуття постійної загрози, що, в свою чергу,

провокує агресивну поведінку як захисну реакцію. Військовослужбовці з ПТСР часто відчують себе відірваними від суспільства, мають труднощі з побудовою міжособистісних відносин. Це може призводити до відчуття самотності та гніву, що також може проявлятися в агресії.

Тому наступним кроком нашого дослідження була діагностика рівня агресивності у військовослужбовців, які за попередньою методикою мали прояви ПТСР. Для цього ми скористалися відомим опитувальником рівня агресивності А. Басса – Е. Даркі. Під агресивністю розуміють властивість особистості, що характеризується наявністю деструктивних тенденцій, переважно у сфері суб'єктно-суб'єктних відносин.

Арнольд Басс та Енн Даркі, створюючи свій опитувальник, що диференціює прояви агресії та ворожості, виділили такі види реакцій: фізична агресія, непряма агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини:

- ✓ фізична агресія – використання фізичної сили проти іншої особи;
- ✓ непряма агресія – непрямо спрямована на іншу особу або ні на кого не спрямована;
- ✓ роздратування – готовність до прояву негативних почуттів при найменшому збудженні (запальність, грубість);
- ✓ негативізм – опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти звичаїв і законів, що встановилися;
- ✓ образа – заздрість та ненависть до оточуючих за дійсні та вигадані дії;
- ✓ підозрілість – в діапазоні від недовіри та обережності по відношенню до людей до переконання в тому, що інші люди планують і завдають шкоди;
- ✓ вербальна агресія – вираз негативних почуттів як через форму (крик, вереск), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, погрози);
- ✓ почуття провини – висловлює можливе переконання суб'єкта в тому, що він чинить зло, а також докори совісті, що відчуються ним.

У багатьох дослідженнях фіксується, що військовослужбовці з проявами посттравматичного стресового розладу (ПТСР) мають підвищений ризик

суїцидальної поведінки (Теслюк, & Ткачов, 2024). Пояснимо чому ПТСР збільшує ризик суїциду:

1. Нестерпний біль. ПТСР викликає сильний емоційний біль, який може стати нестерпним для деяких людей. Суїцид може сприйматися як єдиний спосіб покласти край стражданням.

2. Відчуття безнадії. Люди з ПТСР часто відчують безнадію щодо свого майбутнього. Вони можуть вважати, що ніколи не зможуть одужати і повернутися до нормального життя.

3. Ізоляція. ПТСР може призвести до соціальної ізоляції, коли людина віддаляється від друзів і родини. Це посилює відчуття самотності і безпорадності.

4. Імпульсивність. Деякі симптоми ПТСР, такі як підвищена збудливість і труднощі з контролем імпульсів, можуть збільшити ризик імпульсивних дій, включаючи суїцид.

5. Сором і стигма. Багато людей з ПТСР відчують сором і стигму, пов'язані з їхнім розладом. Це може перешкоджати їм звернутися за допомогою і посилювати відчуття безвиході.

Узагальнимо також фактори ризику:

1. Важкість симптомів ПТСР. Чим важчі симптоми, тим вищий ризик суїциду.

2. Наявність інших психічних розладів. Депресія, тривожні розлади та розлади вживання речовин можуть збільшити ризик суїцидальної поведінки у людей із ПТСР.

3. Доступність засобів для самогубства. Наявність легкодоступних засобів для самогубства (наприклад, зброї) збільшує ризик.

4. Відсутність соціальної підтримки. Відсутність близьких людей, які можуть надати підтримку і допомогу, збільшує ризик самогубства.

5. Попередні спроби суїциду. Люди, які вже намагалися покінчити життя самогубством, мають більш високий ризик повторити спробу.

Тому наступним завданням діагностичного етапу було дослідження суїцидальної поведінки військовослужбовців. Для цього використали методику «Оцінка схильності до суїцидальних реакцій» (Кокун, Агаєв, Пішко, Лозінська, & Корня, 2019). Методика призначена для виявлення схильності до суїцидальних реакцій. Питання в ній є адекватними суїцидальним проявам. Використання даних питань і тверджень в якості додаткової інформації дозволяє при

проведенні обстеження виявляти осіб, які мають суїцидальні схильності, і формувати з них «групу посиленої психологічної уваги».

Проаналізуємо отримані нами результати за описаними вище методиками. За Шкалою самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) (Методика PCL-5) мінімально можливий бал – 0, максимально можливий – 80. Для діагнозу ПТСР наявність експозиції до травматичної події є обов'язковою. Якщо загальний бал перевищує 33 бали, це вказує на високу ймовірність

наявності ПТСР. Однак, це не є остаточним діагнозом.

Якщо загальний бал нижчий за 33 бали, це може свідчити про відсутність клінічно значущих симптомів ПТСР. Але варто пам'ятати, що навіть за негативного скринінгу можуть бути присутні деякі симптоми, які потребують додаткового обстеження. Результати обстеження за Шкалою самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) (Методика PCL-5) відображені на рис. 1.

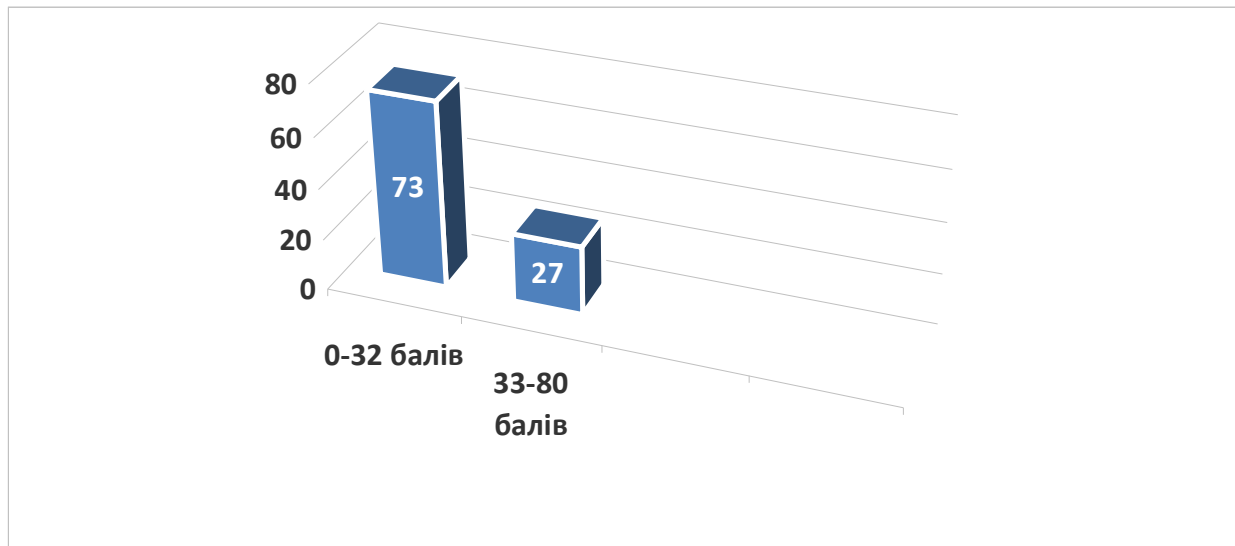


Рис. 1. Результати обстеження за Шкалою самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Методика PCL-5 (у %)

Як показало самооцінювання за шкалою із 85 військовослужбовців у 23 осіб (27 %) кількість балів перевищує 33. Оскільки шкала PCL-5 є надійним інструментом для скринінгу ПТСР, то отримані результати вказують на те, що у зазначених 23 осіб є прояви даного розладу.

Наступним завданням діагностичного етапу дослідження було виявлення рівня агресивності у військовослужбовців, які за попередньою методикою мали прояви ПТСР. Тобто рівень агресивності визначався у 23 військовослужбовців із всієї експериментальної вибірки. Для цього ми скористалися відомим опитувальником рівня агресивності А. Басса - Е. Даркі.

Отримані дані про рівень агресивності у військовослужбовців з ПТСР, оцінені за опитувальником Басса-Даркі, дозволили зробити декілька важливих висновків:

1. Неоднорідність групи. Незважаючи на наявність прояву ПТСР у всіх досліджуваних, рівень агресивності у досліджуваній групі значно варіює. Це

свідчить про те, що ПТСР – це складний розлад, який проявляється у кожної людини індивідуально.

2. Відсутність однозначної кореляції між ПТСР та агресією. Хоча підвищена агресивність є одним із можливих симптомів ПТСР, не всі люди з цим розладом демонструють високий рівень агресивності.

3. Важливість індивідуального підходу. При роботі з військовослужбовцями з ПТСР необхідно враховувати особливості прояву агресії у кожного пацієнта.

Наявність у групі військовослужбовців з низьким рівнем агресивності – 3 особи (13%) може бути пов'язана з різними чинниками:

✓ індивідуальні особливості особистості, деякі люди від природи більш спокійні та миролюбні;

✓ механізми захисту: низький рівень агресивності може бути наслідком використання інших механізмів захисту від стресу (наприклад, відстороненості, заперечення);

✓ вплив лікування, якщо частина військовослужбовців вже проходила психотерапію, це могло сприяти зниженню рівня агресивності.

Наявність групи військовослужбовців з оптимальним рівнем агресивності – 4 особи (17 %) свідчить про те, що не всі люди з ПТСР обов'язково стають агресивними. Ця

група може служити прикладом успішної адаптації до стресових ситуацій.

Наявність військовослужбовців з підвищеним рівнем агресивності – 16 осіб (70%) підтверджує, що агресія є одним із можливих проявів ПТСР. Цим людям може знадобитися додаткова психологічна допомога для управління своїми емоціями (див. рис.2).

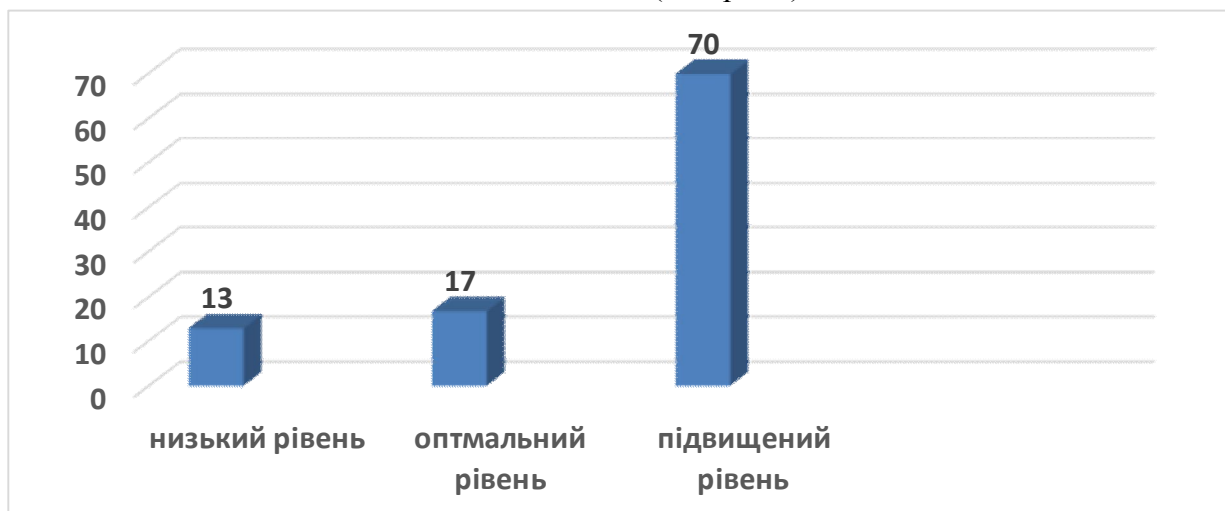


Рис. 2. Рівень агресивності у військовослужбовців із проявами ПТСР (у %)

Наступним завданням діагностичного етапу було дослідження суїцидальної поведінки військовослужбовців. Для цього

використали методику «Оцінка схильності до суїцидальних реакцій». Результати відображені на рис. 3.

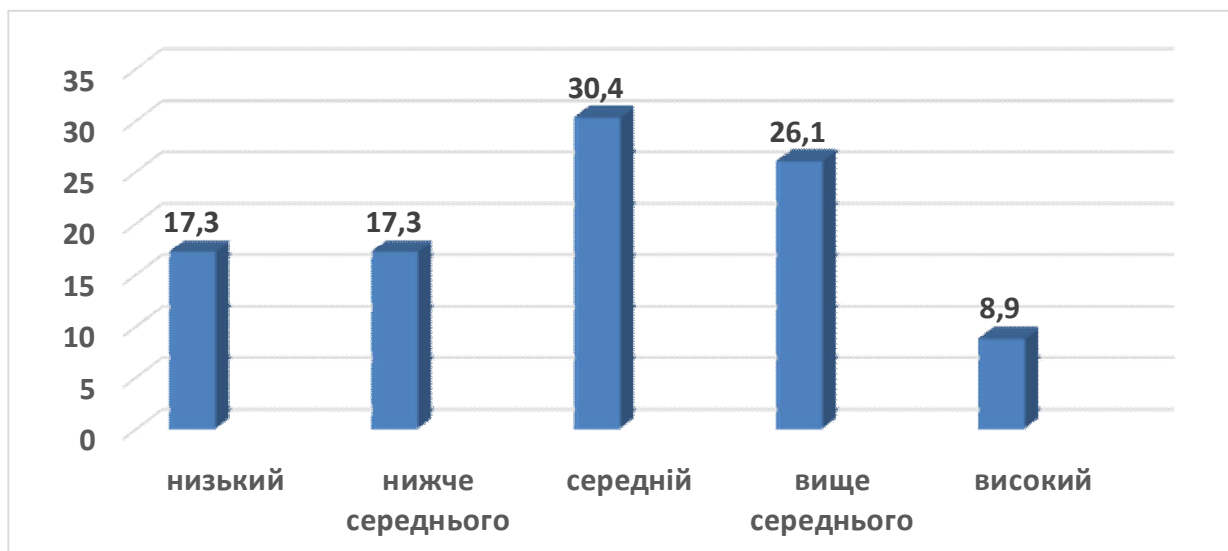


Рис. 3. Схильність військовослужбовців до суїцидальних реакцій (у %)

Отримані дані свідчать про те, що серед військовослужбовців з проявами ПТСР спостерігається досить широкий спектр схильності до суїцидальних реакцій. Незважаючи на те, що ПТСР є одним з найсильніших предикторів суїцидальної поведінки, не всі люди з цим розладом мають однакову ймовірність вчинення суїциду.

Ми отримали такий розподіл за рівнями схильності:

1. Низький рівень (17,3%). Ця група військовослужбовців, хоча й має ПТСР, демонструє найменшу схильність до суїцидальних думок та дій. Це може бути пов'язано з наявністю сильних соціальних зв'язків, ефективними механізмами

подолання стресу або успішним лікуванням ПТСР.

2. Нижче середнього рівня (17,3%). Ця група також має відносно низький рівень схильності, але вже виявляє деякі суїцидальні думки або легкі форми самопошкодження.

3. Середній рівень (30,4%). Найбільша група військовослужбовців з ПТСР потрапляє саме в цю категорію. Для них характерні помірні суїцидальні думки, які можуть періодично посилюватися під впливом різних стресорів.

4. Вище середнього рівня (26,1%). Ця група має підвищений ризик суїцидальної поведінки. Вони часто відчувають сильний відчай, безнадію та можуть мати конкретні плани щодо самогубства.

5. Високий рівень (8,9%). Дана група військовослужбовців має найбільший ризик суїциду. Для них можуть бути характерні постійні суїцидальні думки, розроблення детальних планів самогубства та навіть здійснення спроб.

Військовослужбовці з проявами ПТСР – це неоднорідна група, у якій рівень схильності до суїциду може значно варіювати. Кожен військовослужбовець з проявами ПТСР потребує індивідуального підходу, оскільки ризик суїциду у них може бути різним. Чим раніше буде виявлено суїцидальні думки, тим ефективніше можна буде запобігти суїциду. Для зниження ризику суїциду необхідний комплексний підхід, який включає психотерапію, фармакотерапію, соціальну підтримку та інші заходи.

Отримані діагностичні результати підкреслюють необхідність проведення регулярних скринінгів на наявність суїцидальних думок у військовослужбовців з проявами ПТСР. Це дозволить виявити

людей, які потребують додаткової допомоги та запобігти трагічним наслідкам.

Висновки. Проведене емпіричне дослідження дозволило зробити такі висновки:

1. Результати обстеження за Шкалою самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) (Методика PCL-5) показали, що із всієї вибірки 27% військовослужбовців мають прояви ПТСР, оскільки шкала PCL-5 є надійним інструментом для скринінгу ПТСР.

2. Отримані дані про рівень агресивності у військовослужбовців з ПТСР, оцінені за опитувальником Басса-Даркі, дозволили зробити декілька важливих висновків. Незважаючи на наявність прояву ПТСР у всіх досліджуваних, рівень агресивності у досліджуваній групі значно варіює. Це свідчить про те, що ПТСР – це складний розлад, який проявляється у кожній людині індивідуально. Хоча підвищена агресивність є одним із можливих симптомів ПТСР, не всі люди з цим розладом демонструють високий рівень агресивності. При роботі з військовослужбовцями з ПТСР необхідно враховувати особливості прояву агресії у кожного пацієнта.

3. Серед військовослужбовців із проявами ПТСР спостерігається досить широкий спектр схильності до суїцидальних реакцій. Незважаючи на те, що ПТСР є одним з найсильніших предикторів суїцидальної поведінки, не всі люди з цим розладом мають однакову ймовірність вчинення суїциду.

Наступним етапом дослідження з даної проблематики є діагностика особливостей інших проявів ПТСР у військовослужбовців та розробка спеціальної психотерапевтичної програми допомоги їм.

Список використаних джерел

1. Базарний С., Новіков О. (2025). Комплексний аналіз інструментів PC-PTSD-5, CAPS-5 та PCL-5 для діагностики ПТСР у військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України. № 85(3). С. 33–42. DOI: 10.33099/2617-6858–25–85–3–33-42.
2. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В. (2019). Психологічна оцінка суїцидального ризику у військовослужбовців. НДЦ ГП ЗСУ.
3. Овчаренко О.Ю. (2023). Психологія стресу та стресових розладів. Університет «Україна».
4. Теслюк В.М., Ткачов В.В. (2024). Дослідження бойового стресу у військовослужбовців. SWorldJournal. №23 (3). С. 104-108. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2024-23-00-024>.

References

1. Bazarnyi S., Novikov O. (2025). Kompleksnyi analiz instrumentiv PC-PTSD-5, CAPS-5 ta PCL-5 dlia diahnostyky PTSR u viiskovosluzhbovtiv. [Comprehensive analysis of the PC-PTSD-5, CAPS-5, and PCL-5 instruments for diagnosing PTSD in military personnel.] Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. № 85(3). S. 33–42. DOI: 10.33099/2617-6858–25–85–3–33-42. (in Ukrainian)

2. Kokun O.M., Ahaiev N.A., Pishko I.O., Lozinska N.S., Kornia L.V. (2019). Psykholohichna otsinka suitsyadnogo ryzyku u viiskovosluzhbovtziv. [Psychological assessment of suicidal risk in military personnel.] NDTs HP ZSU. (in Ukrainian)
3. Ovcharenko O.Iu. (2023). Psykholohiia stresu ta stresovykh rozladiv. [Psychology of stress and stress disorders.] Universytet «Ukraina». (in Ukrainian)
4. Teslyuk V.M., Tkachov V.V. (2024). Doslidzhennia boiovoho stresu u viiskovosluzhbovtziv. [Research on combat stress in military personnel.] SWorldJournal. №23 (3). S. 104-108. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2024-23-00-024>. (in Ukrainian)

Summary

FEATURES OF PTSD MANIFESTATIONS IN MILITARY SERVANTS

Teslyuk V. candidate of psychological sciences, associate professor National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine

Introduction. The article analyzes the main criteria for diagnosing post-traumatic stress disorder. The psychological consequences for mental health that arise in a person as a result of experiencing traumatic events are summarized. An empirical study of the manifestations of PTSD in military personnel is described, the selection of methods for their diagnosis is justified. An analysis and interpretation of the diagnostic features of PTSD manifestations are presented.

Purpose – to investigate the specifics of PTSD manifestations in military personnel.

Methods. Theoretical – analysis, comparison, generalization, systematization of theoretical data to clarify the essence of the basic concepts of the problem under study; empirical (survey, testing) to identify the psychological features of PTSD manifestations in military personnel; processing, analysis and interpretation of the obtained empirical data.

Research results. The study summarizes the main criteria for diagnosing post-traumatic stress disorder, the psychological consequences for mental health that arise in a person as a result of experiencing traumatic events. An empirical study of the manifestations of PTSD in military personnel is described, and the selection of methods for their diagnosis is justified. An analysis and interpretation of the diagnostic features of PTSD manifestations are presented. The results of the examination using the Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) Self-Assessment Scale (PCL-5 Methodology) showed that 27% of the military personnel from the entire sample have PTSD manifestations, since the PCL-5 scale is a reliable tool for screening PTSD.

The data obtained on the level of aggression in military personnel with PTSD, assessed using the Bass-Darkie questionnaire, allowed us to state that despite the presence of PTSD in all subjects, the level of aggression in the studied group varies significantly. This indicates that PTSD is a complex disorder that manifests itself in each person individually. Although increased aggression is one of the possible symptoms of PTSD, not all people with this disorder demonstrate high levels of aggression. When working with military personnel with PTSD, it is necessary to take into account the specifics of the manifestation of aggression in each patient. There is a wide spectrum of suicidality among military personnel with PTSD. Although PTSD is one of the strongest predictors of suicidal behavior, not all people with this disorder are equally likely to commit suicide.

Originality. The article proposes an author's methodology for studying the features of PTSD manifestations in military personnel.

Practical significance of the study. The results of the study can be used by psychologists to diagnose the specific manifestations of PTSD in military personnel.

Conclusion. The results of the survey using the Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) Self-Rating Scale (PCL-5 Methodology) showed that 27% of the military personnel from the entire sample had PTSD symptoms, as the PCL-5 scale is a reliable tool for screening for PTSD. Despite the presence of PTSD in all subjects, the level of aggression in the study group varies significantly. Although increased aggression is one of the possible symptoms of PTSD, not all people with this disorder demonstrate a high level of aggression. When working with military personnel with PTSD, it is necessary to take into account the specifics of the manifestation of aggression in each patient. There is a wide spectrum of suicidality among military personnel with PTSD. Although PTSD is one of the strongest predictors of suicidal behavior, not all people with this disorder are equally likely to commit suicide. The next stage of research on this issue is the diagnosis of the features of other manifestations of PTSD in military personnel and the development of a special psychotherapeutic program to help them.

Key words: post-traumatic stress disorder; PTSD manifestations; military personnel; diagnostics; aggressiveness; suicidal behavior.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 23.05.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 09.08.25.

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

**АСЕРТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: ПРОБЛЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ
В ІСТОРИЧНОМУ РАКУРСІ**

*Ткачук Т. А. доктор психологічних наук, професор
Державний податковий університет
<https://orcid.org/0000-0002-2721-6392>*

Стаття присвячена аналізу асертивності як спроможності людини не залежати від зовнішніх впливів та оцінок, самостійно регулювати власну поведінку та відповідати за неї. Акцентується, що асертивна людина характеризується високим рівнем мотивації досягнення успіху, має стійку потребу у досягненні високих результатів у будь-якій справі, у прагненні зробити роботу швидко, якісно й на високому рівні. Ці якості в особистості мають генералізований характер і виявляються у будь-якій ситуації, незалежно від характеру її змісту. Напрямок прояву асертивності визначається ціннісними орієнтаціями людини.

Ключові слова: асертивність; впевненість у собі; оптимізм; відповідальність; самокритичність; агресивність; впевненість; ініціативність.

Вступ. У сучасному світі люди все більше переймаються усвідомленням цінності власного життя, розумінням, що воно дається один раз і прожити його необхідно не «як вийде», а «по-справжньому», хоча у кожного існують власні уявлення, що означає жити «повноцінно, впевнено». Кожна особистість є симбіозом індивідуальних характеристик, біографій, життєвого досвіду, особистісних якостей, характерів, завдяки чому кожен з нас є унікальним.

У сучасному соціумі, який часто піддається економічним і суспільним змінам, починає виникати необхідність дослідження нових особливостей особистості людини. У світі, що динамічно змінюється, гостро постає питання про особистісні якості, здатні допомогти впоратися з новими викликами життя. Найгостріше відчувається необхідність чітко формулювати власні думки, адаптуватися під новий темп життя, впевнено заявляти про власні права. На даний момент педагогіка та психологія намагаються виявити передумови, що ведуть до успішної адаптації у подібних умовах. Завдяки багаторічній виконаній роботі вітчизняних та зарубіжних науковців, існує доступ до великого архіву накопичених знань.

Мета статті полягає в науково-теоретичному аналізі феномену асертивності особистості в історичному ракурсі.

Відповідно до мети статті визначено такі **завдання:** здійснити аналіз наукових підходів до вивчення проблеми асертивності

особистості у фаховій літературі, схарактеризувати асертивні особистісні якості індивіда та розкрити особливості асертивного типу поведінки особистості.

Теоретичне підґрунтя. В останні роки все частіше у статтях та монографіях зустрічається поняття «асертивність». Воно вперше знайшло своє визначення у працях Е. Солтера наприкінці 50-х початку - 60-х років ХХ століття, і свідчило, що «асертивність – це здатність людини конструктивно наполягати на своїх правах, проявляючи позитивну повагу до інших людей, при цьому повністю відповідаючи за свою поведінку» (Salter, 1964, С.173). У розробленій Ендрю Солтером «умовно-рефлекторній терапії» основна увага приділялася необхідності повного та спонтанного виразу особистих почуттів, бажань та потреб як умова розширення можливостей для самореалізації та особистісного розвитку.

Таким чином, Е. Солтер вперше виділив як визначення поняття асертивності, так і фізіологічні закономірності й передумови, які ведуть до її прояву. Поштовхом для цього стали роботи І.П. Павлова, де зазначалося, що переважання процесів гальмування над процесами збудження можуть призвести до початку формування «гальмівної» особистості, яка буде неспроможною до чіткого і відкритого вираження власних почуттів, потреб і бажань, внаслідок чого – обмежена в самореалізації, і відчує через це ускладнення у встановленні контактів з оточуючими людьми. Отже, автор спробував пояснити причини появи невпевненої

поведінки (Salter, 1964).

Такі зарубіжні вчені як А. Маслоу, Е. Берн, К. Роджерс, Е. Фромм теж займалися проблемою асертивності, але до Е. Солтера вона не мала чіткого визначення.

Клінічним психологом А. Лазарусом були визначено основні звички, характерні для людей з асертивною поведінкою: здатність відкрито говорити про свої бажання та потреби; спроможність сказати "ні" й відкрито говорити про свої позитивні та негативні почуття; вміння встановлювати контакти, починати, підтримувати та закінчувати розмову.

На думку психотерапевта М.Сміта, асертивність означає здатність людини не залежати від зовнішніх впливів та оцінок, самостійно регулювати власну поведінку та відповідати за неї. Його версія асертивності, яка стала найбільш популярною була опублікована ним у книзі «Тренінг впевненості у собі»: Я маю право оцінювати власну поведінку, думки та емоції та відповідати за їх наслідки; Я маю право не вибачатися і не пояснювати своє поведінку; Я маю право самостійно обмірковувати, чи відповідаю я взагалі або певною мірою за розв'язання проблем інших людей; Я маю право змінити свою думку; Я маю право помилятися та відповідати за свої помилки; Я маю право сказати: «я не знаю»; Я маю право бути незалежним від доброзичливості інших і від їх позитивного ставлення до мене; Я маю право приймати нелогічні рішення; Я маю право сказати: «я тебе не розумію»; Я маю право сказати: «мене це не цікавить». Зрозуміло, що у такого підходу з'явилися і критики, які позначили необхідність пам'ятати не тільки про свої «права», а й знати «обов'язки» щодо оточуючих. В іншому випадку, асертивний тип поведінки, може перейти «кордони» і трансформуватися в агресивний. Нині, визначення асертивності включає у себе поняття «відстояти свої права» та «поважати права інших». Розглянемо приклади: «Асертивність – це здатність людини впевнено і з гідністю відстоювати свої права, не ігноруючи при цьому права інших. Асертивною називається пряма, відкрита поведінка, яка не має на меті завдання шкоди іншим людям» (Smith, 1999, С.31).

Асертивна людина має право на реалізацію потреб свого «Я», але не

утискаючи при цьому потреб інших людей. Її не треба дбати про захист свого «Я», вона достатньо вільна у виборі цілей та засобів, оскільки їй не потрібно захищатися або самостверджуватися. «Асертивність — це особистісна характеристика, що створює передумови для демонстрації індивідом відкритої цілеспрямованої поведінки, яка визначає можливість вибудовування соціальної взаємодії на конструктивній основі, що дозволяє сміливо висловлювати власні почуття та переконання, впевнено відстоювати свої права, усвідомлюючи та поважаючи інтереси інших людей» (Twenge, 2001, С.120).

Теоретичний аналіз літературних джерел дозволив виділити ті особистісні риси, які характеризують асертивність і є її компонентами. Так, на думку більшості зарубіжних та вітчизняних дослідників, асертивну особистість характеризують: автономність, цілеспрямованість, самостійність, незалежність, ініціативність, наполегливість, рішучість, впевненість у собі, відповідальність, вимогливість до себе та інших, здатність до емпатії, рефлексії.

Відповідно до вищеперерахованих структурних компонентів та характеристик асертивності критеріями її сформованості є наступні: особистісний, когнітивний, емоційно-ціннісний, поведінковий (Білоушенко В, 2016; Лучків, 2017). Кожен із названих критеріїв виявляється у сукупності кількісних і якісних показників. Кількісні показники містять інформацію про кількість набраних балів за тестами внаслідок діагностики властивостей особистості, що характеризують асертивність. Якісні показники асертивності дозволяють судити про глибину її особистісного розвитку (від розвиненої здатності до низького рівня, вираженого в нездатності виявляти асертивну поведінку).

Особистісний критерій визначає сформованість індивідуально-особистісних рис, які характеризують асертивність особистості. До них належать: впевненість у собі, самостійність, незалежність, наполегливість, рішучість, сміливість, цілеспрямованість, самоконтроль, відповідальність, самоефективність та суб'єктивність

Когнітивний критерій визначає спроможність конструктивного підходу до

вирішення проблем, правильне уявлення про соціальні норми, здатність за допомогою цих знань аналізувати поведінку власну та інших людей, адекватність самооцінки, здатність до рефлексії своєї та чужої поведінки, розвиненість раціонального мислення, реалістичність, готовність приймати рішення у ситуаціях невизначеності.

Емоційно-ціннісний критерій визначає сформованість емоційної та ціннісно-сислової сфер особистості: сили, стійкості, глибини чуттєвих переживань, емоційної стабільності, здатності до співпереживання, емпатії, активної життєвої позиції, самоповаги та творчого ставлення до життя, вимогливості до себе та інших, позитивних мотиваційних установок та смисложиттєвих орієнтацій.

Поведінковий критерій визначає здатність вільно спілкуватися з людьми і висловлювати свої думки і почуття, послідовно відстоювати свої інтереси, відкрито заявляти про свої цілі та наміри, поважаючи при цьому інтереси оточуючих, прагнення зробити щось швидко і добре, вміння доводити розпочату справу до кінця і активно реагувати у психологічно напружених ситуаціях.

Результати і обговорення. Асертивність як особистісна якість людини становить центральну частину структури суб'єкта активності. З погляду філософії екзистенціалізму, суб'єктом є «людина як причина самої себе» (Б.Спіноза), яка має повну екзистенційну свободу, «свободу волі» («людина робить саму себе» – М. Хайдеггер).

У філософії екзистенціалізму ставлення до людини визначається виходячи з ідеї відсутності детермінованості того, що відбувається зараз, «тут і тепер», у даний момент. При цьому «... жива реальна людина не зводиться до сукупності психічних та фізіологічних функцій, а існує як унікальне Я, як інтегральна єдність тілесного, душевного та духовного досвіду; буття людини, маючи самооцінку та безумовну реальність, є найвищою загальнолюдською цінністю» (Мойсеєнко, 2017, С. 27).

Тривога, вина, страх, розпач, надія, свобода, відповідальність, любов та інші почуття не закладені в людині спочатку, а породжуються її власними вибором та зусиллями. Асертивність полягає в тому, що людина в кожний момент свого життя сама

вирішує, чим вона далі займатиметься і в якому напрямку розвиватиметься. Людина творить себе сама і вона «є лише те, що сама з себе робить» (Cooley, 1984, С. 323).

Розумінню принципу суб'єктності у психології сприяє аналіз змісту поняття «суб'єкт». Суб'єктом, на думку Р. Декарта, є індивід, який мислить і діє на розумній основі, а також має певну автономію та внутрішню стимульовану активність у межах дії механізму жорсткого детермінізму, що визначає поведінку людини.

У пострадянські часи наприкінці двадцятого – початку двадцять першого століття поняття власне «асертивності», «асертивної поведінки» почали досліджувати в Україні. І якщо зарубіжні дослідники описували цей феномен переважно у поведінковому дискурсі (відстоювати права, брати відповідальність, виявляти впевненість, поводитися спокійно, наполегливо, поважати права інших, переконувати, вести переговори, відмовляти тощо), знаходили кореляти асертивної поведінки (негативні: тривожність, соціальний страх, емоційне вигорання, агресія, ворожість; позитивні: успішні партнерські відносини, кар'єрне зростання, менеджмент, задоволеність життям, висока самооцінка, життєвий успіх), пострадянські дослідники прагнули до екзистенційного розуміння асертивності, спираючись на гуманістичні концепції Р. Емерсона, Ж.Леддлофа, А. Маслоу, Р.Мея, Г. Олпорта, Ф.С. Перлза, К. Роджерса, Т. Харріса, В. Франкла, Е.Фромма і вони віддавали перевагу вивченню її як якості особистості (Ryan & Anas, 2008).

Дослідників даної проблеми, настільки захопила тема асертивності, що в наукових працях з'явилися декларації прав асертивної особистості. Розширення досліджень асертивності обумовлено, передусім, соціальним запитом про необхідність наявності людей, вільних від радянських стереотипів конформності, авторитаризму, тоталітаризму. У сучасних умовах соціально-економічних і політичних трансформацій суспільство потребує особистостей, які мають власну думку, що може бути незалежною від позицій інших. Вони вміють протистояти маніпулятивним впливам, впевнено заявляти про власні інтереси, цілі

та досягати їх, при цьому з повагою ставитися до оточуючих.

У психології асертивність як основна властивість суб'єкта, будучи інтегральною характеристикою активності людини, асоціюється з цілеспрямованим, самостійним, незалежним, ініціативним, наполегливим, вимогливим, рішучим, «пробивним», впевненим типом особистості. Асертивна людина відрізняється готовністю приймати рішення у ситуаціях невизначеності та відповідати за свої дії, конструктивним підходом до вирішення проблем. Асертивність проявляється в умінні вийти за межі свого «Я», знаходити в несприятливій ситуації позитивні моменти, в ефективній соціальній та особистісній адаптації до існуючих умов. Асертивність сприяє успішній діяльності, якщо людина при цьому є розумною, раціональною, мислячою, знаючою, вдумливою, розвиненою, ерудованою в різних сферах діяльності.

Асертивна людина відрізняється високим рівнем мотивації досягнення успіху, який виявляється у стійкій потребі досягти високих результатів у будь-якій справі, у прагненні зробити роботу швидко, якісно й на високому рівні. Ці якості в неї мають генералізований характер і виявляються у будь-якій ситуації, незалежно від характеру її змісту. Напрямок прояву асертивності визначається ціннісними орієнтаціями людини.

Асертивність людини може мати і негативний відтінок, коли індивід будь-якими шляхами та засобами прагне досягнення власних цілей асоціального характеру. Негативна асертивність може виявлятися в безкомпромісності, агресивності, авторитарності, амбітності, відсутності самокритичності, завищеній самооцінці, зайвій самовпевненості, упертості, афективності, ослабленні морально-етичних бар'єрів у взаєминах з оточуючими людьми.

З точки зору А. Бандури «...бути асертивним означає бути самоініційованим і саморегульованим ...» (Bandura, 1982, С.10). Він вважав, що упевнені у собі (асертивні) люди виявляють велику ефективність у творчому аналізі ситуацій. Він увів у науковий обіг поняття «самоефективність», якою можна висловити асертивність. Самоефективність індивіда проявляється у здібностях та вміннях, які дозволяють:

- усвідомити та зрозуміти зміст проблеми;
- створювати альтернативні ситуації;
- концептуалізувати релевантні засоби досягнення мети;
- передбачати наслідки прийняття рішення;
- реалізувати прийняте рішення;
- самостійно контролювати поведінку та при необхідності змінювати рішення та цілі.

Асертивні люди, будучи «самоефективними», найбільш здатні до адаптації у невизначених ситуаціях, оскільки вони вміють прогнозувати результати майбутніх дій на основі всебічного аналізу різних результатів розвитку подій, відрізняються гнучкістю, здатністю переорієнтуватися на альтернативні способи вирішення проблем.

Близьким за змістом поняттям до суб'єктності, що характеризує асертивну людину, є поняття самості. Зміст цього поняття спочатку пояснювався Юнгом із застосуванням принципу ентропії у психології, відповідно до якого розподіл енергії у психіці прагне рівноваги. Ідеальний стан цілісної функціональної системи організму – самість, завдяки своїй трансцендентній функції, здатна забезпечити досягнення намічених цілей індивідом. Е.Фромм вважав, що асертивність індивіда можна характеризувати як прагнення до трансценденції. На його думку, завдяки прагненню до трансценденції людські потреби піднімаються над своєю тваринною природою і людина стає творцем (Фромм, 2019).

Відповідно до принципу активності в психології, асертивність суб'єкта спонукає його приймати рішення діяти за умов невизначеності (ризик) з максимальним використанням власного особистісно-інтелектуального потенціалу.

Позитивна асертивність як компонент суб'єктності реально проявляється за наявності свободи дій у підприємливості людини у межах законів соціуму, за умови дотримання правових та етичних норм. Підприємливість – це здатність швидко трансформуватися та адаптуватися до нових умов, інноваційної діяльності (Герасіна, 2010).

Асертивні дії людини підтримуються її переконаністю у їхній адекватності та ефективності. Як зазначає Л.Б. Шнейдер, «на

переконаність людей у своїй ефективності впливає рівень їх мотивації, що знаходить свій вираз у величині і тривалості докладених зусиль для виконання завдання, вона дозволяє не послаблювати зусиль, необхідних для досягнення успіху, і швидко відновлювати упевненість у собі у ситуаціях невдач».

Ефективність асертивних дій людини залежить від наявності у неї достатньо високого рівня розвитку універсальних психологічних якостей, таких як інтелектуальні, комунікативні та вольові властивості.

Проблема асертивності була в епіцентрі низки науковців, що дозволяє сформулювати загальні, для більшості людей, погляди на «повноцінне, впевнене життя» та способах його досягнення. Цікавими з цієї точки зору є положення відомого психотерапевта Карла Роджерса, «... такі вирази, як «щастя», «задоволення», «блаженство», «задоволеність», не здаються мені такими, які цілком підходять для описи процесу, який я назвав «повноцінним життям». Аналізуючи свій досвід взаємодії з клієнтами, він розглядає це поняття як « процес руху по шляху, який обирає людський організм, коли він є внутрішньо вільним розвиватися у будь-якому напрямі. Автор відмічає і характерні якості, які повинна мати людина, якщо вона прагне освоїти цей процес: відкритість досвіду (здатність чути себе, жити своїми суб'єктивними почуттями), прагнення жити теперішнім (уникати обмеження свого досвіду необхідними рамками, які відповідають упередженим ідеям), довіра до свого організму (уникати опори на «встановлені певною групою» принципи та правила поведінки, довіряти своїй цілісній організмичній реакції на нові ситуації), повноцінне функціонування (залученість до процесу буття). Людина повинна сама визначати найбільш ефективний напрямок дій, спираючись на власні умовисновки, вірити у свої здібності, формувати нові взаємостосунки, уникати конформізму (згоди під «тиском» групи), виявляти конструктивну агресію у відповідних ситуаціях. Підводячи підсумок, своїм міркуванням, К.Роджерс резюмує: «Я переконаний, що повноцінне життя – не для малодушних. Воно пов'язане з розширенням та зростанням своїх можливостей» (Rogers, 1951, С. 265).

Ці ідеї співзвучні і філософу, психоаналітику Еріку Фромму, який вважає, що людина, саме розкриваючи свою самість, реалізуючи власні індивідуальні якості, усвідомлює та відчуває повноцінність свого буття. Сприйняття кожної життєвої ситуації як можливостей для самореалізації та розкриття своїх потенцій, дозволяє зробити життя насиченим та відчути себе цілісно бути повністю включеним до взаємодії з оточуючим світом, проживати життєві події осмислено та повноцінно.

Цікаві погляди Е.Фромма на питання буття та володіння. При «володінні», люди помилково припускають, що самоздійснення є тотожним самовираженню через речі, які індивіди прагнуть придбати, що веде до саморуйнування та стагнації. Звичайно, матеріальний достаток має значення в житті, але у пріоритеті повинно бути «буття», коли людина виступає активним суб'єктом діяльності, продуктивно використовує свої людські потенції, проживаючи справді повноцінне життя (Фромм, 2019, С.255).

З точки зору психіатра Віктора Франкла, антиподом повноцінного життя може виступати екзистенційний вакуум, коли людина проживає внутрішню порожнечу в результаті відмови від власних смислів і цінностей, життєвих цілей. У цьому стані людина закрита від смислів та наданих їй можливостей і не спроможна побачити перспективи. Люди можуть мати високий соціальний статус, матеріальне благополуччя, але перебуваючи у постійному внутрішньоособистісному конфлікті, відчувають порожнечу власного життя та постійну незадоволеність подіями, які проживають.

Крім цього, на думку В.Франкла, для людини є важливим залишати за собою свободу вибору, уникаючи конформізму (пристосувальницької позиції щоб догодити «більшості») та тоталітаризму (безглузде підпорядкування іншим, які нав'язують свою волю). В іншому випадку, людина стає жертвою обставин та інших людей, позбавляючи себе права на самовизначення та можливості нести відповідальність за власні вчинки та життя в цілому (Франкл, 2016).

Акумуляція ключових ідей К. Роджерса, Е.Фромма, В.Франкла дала змогу сформулювати наступні тези: матеріальне

благополуччя, високий соціальний статус не можна вважати основою повноцінного життя. Повноцінне життя – це процес, що передбачає певні дії людини: жити осмислено, мати свободу вибору, проявляти ініціативу, ставити цілі, бути наполегливим, відчувати відповідальність за свої вчинки, розвивати власний потенціал, бути в злагоді з навколишнім світом. Для можливості здійснювати вищезазначені дії, особистість повинна мати відповідні якості: самостійність, терпимість, цілеспрямованість, наполегливість, відповідальність, незалежність, толерантність, ініціативність, врівноваженість, розкутість тощо. Визначившись з поняттям «повноцінне життя», постає запитання: Який тип поведінки є оптимальним, щоб сприяти трансформації нашого життя в повноцінне? На наш погляд, відповіддю може бути «асертивний тип поведінки».

Висновки. Асертивність – особистісна якість, необхідна для успішної діяльності, яка особливо важлива у сучасних соціально-економічних умовах, коли успіх залежить від цілеспрямованості, активності, впевненості у собі, відкритості, ініціативності, наполегливості, енергійності людини. Асертивність відносно нове поняття у психології, походить воно від англійського слова «assertive» (асертивний), що означає позитивний чи надмірно наполегливий, самовпевнений, наполегливий. У вітчизняній психології асертивність сприймається як якість особистості, як інтегральна характеристика активності людини. Нині у психологічній науці ще немає усталеного уявлення про зміст цього поняття. У зв'язку з цим його аналіз на основі філософських і психологічних концепцій особистості, її властивостей, активності в різних видах діяльності, спілкуванні, пізнанні є актуальним.

Зазвичай, асертивність розглядається у порівнянні з двома іншими формами поведінки: пасивною, коли особистість не виявляє належної соціальної активності, що веде до руйнування її відносин із зовнішнім та внутрішнім світом; і з агресивною, коли ці руйнування відбуваються вже за її власною волею, навмисно.

Поняття «асертивна поведінка» відображає такі особистісні якості як впевненість у собі, ініціативність, цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, толерантність, незалежність у судженнях, самоконтроль, самостійність, незалежність, відкритість новому досвіду. Якщо провести паралелі з раніше розглянутими якостями особистості, які необхідні для повноцінного життя, то можна констатувати, що вони ідентичні, відповідають очікуванням дослідників до суб'єктів, які можуть перетворити своє життя до рівня «повноцінного».

Акумуляція ключових ідей К. Роджерса, Е.Фромма, В.Франкла дала змогу резюмувати, що матеріальне благополуччя, високий соціальний статус не можна вважати основою повноцінного життя. Повноцінне життя – це процес, що передбачає певні дії людини: жити осмислено, мати свободу вибору, проявляти ініціативу, ставити цілі, бути наполегливим, відчувати відповідальність за свої вчинки, розвивати власний потенціал, бути в злагоді з навколишнім світом. Для можливості здійснювати вищезазначені дії, особистість повинна мати відповідні якості: самостійність, терпимість, цілеспрямованість, наполегливість, відповідальність, незалежність, толерантність, ініціативність, врівноваженість, розкутість тощо. З огляду на вищесказане, саме асертивний тип поведінки сприяє трансформації людського життя в повноцінне.

Список використаних джерел

1. Білоущенко В. (2016). Теоретичний аналіз поняття «асертивність» в працях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Інсайд*. Вип. 13. С. 51-54.
2. Герасіна С. (2010). Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 10. С. 139 – 149.
3. Лучків В. З. (2017). Психологічні особливості розвитку асертивності в юнацькому віці: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07. Житомир, 200 с.
4. Мойсєєнко, В. В. (2017). Аналіз наукових підходів дослідження поняття «асертивності». *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон: Видавничий дім «Гельветика». Вип. 5. Т. 1. С. 170 – 175.

5. Франкл В. (2016). Людина у пошуках сенсу. Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля». 160 с.
6. Фромм Е. (2019). Втеча від свободи /переклад з англ. М.Яковлєва – Харків. Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля». 288 с.
7. Bandura A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, №37. – Pp. 122 – 147.
8. Cooley E. L., Nowicki S., Jr. (1984). Locus of control and assertiveness in male and female college students. *The Journal of Psychology*. P 85-87.
9. Rogers, Carl (1951) Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory
10. Ryan E. B., Anas A. P., Mays H. (2008). Assertiveness by Older Adults with Visual Impairment: Context Matters // *Educational Erotology*. Vol. 34. P. 504, 512–515
11. Salter, A. (1964). The Theory and Practice of Conditioned Reflex Therapy. In J. Wolpe, A. Salter, & L. Reyna. *The Conditioning Therapies: The Challenge in Psychotherapy* (pp. 21–37). New York, NY: Holt, Rinehart & Winston.
12. Smith M., Noll J. A., Bryant J. B. (1999). The Effect of Social Context on Gender Self-Concept. *Sex Roles*. Vol. 40. P. 499 – 512.
13. Twenge J. M. (2001). Changes in Women's Assertiveness in Response to Status and Roles: A Cross Temporal MetaAnalysis, 1931–1993 // *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 81. P. 133–145.

References

1. Biloushchenko V. V. (2016). Teoretychnyy analiz ponyattya «asertyvnist» v pratsyakh vitchyznyanykh ta zarubizhnykh naukotsiv [Theoretical analysis of the concept of "assertiveness" in the works of domestic and foreign scientists]. *Insayt*. Vyp. 13. S. 51-54. ((in Ukrainian).
2. Herasina S. V. (2010). Asertyvna povedinka yak peredumova formuvannya pochuttya vlasnoyi hidnosti ta samopovahy studentskoyi molodi. Problemy suchasnoyi psykholohiyi [Assertive behavior as a prerequisite for the formation of a sense of self-worth and self-esteem of student youth]. *Vyp.* 10. S. 139 – 149. (in Ukrainian).
3. Luchkiv V. Z. (2017). Psykholohichni osoblyvosti rozvytku asertyvnosti v yunatskomu vitsi [Psychological features of the development of assertiveness in adolescence]: dys. ...kand. psykhol. nauk: 19.00.07. Zhytomyr, 200 s. (in Ukrainian)
4. Moiseyenko, V. V. (2017). Analiz naukovykh pidkhodiv doslidzhennya ponyattya «asertyvnosti» [Analysis of scientific approaches to researching the concept of "assertiveness"]. *Naukovyy visnyk Khersonskoho derzhavnogo universytetu. Seriya: Psykholohichni nauky. Kherson : Vydavnychy dim «Helvetyka»*. Vyp. 5. T. 1. S. 170 – 175. (in Ukrainian).
5. VFrankl. (2016). Lyudyna v poshukakh sensu [Man in search of meaning]. *Knyzhkovyy Klub «Klub simeynoho dozvillya»*. 160 s. ((in Ukrainian).
6. Fromm E. (2019). Vtecha vid svobody [Escape from freedom] / perekl. z anhl. M. Yakovlyeva. — Kharkiv: Knyzhkovyy Klub «Klub Simeynoho Dozvillya», 288 s. (in Ukrainian).
7. Bandura A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, №37. – Pp. 122 – 147.
8. Cooley E. L., Nowicki S., Jr. (1984). Locus of control and assertiveness in male and female college students. *The Journal of Psychology*. P 85-87.
9. Rogers, Carl (1951) Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory
10. Ryan E. B., Anas A. P., Mays H. (2008). Assertiveness by Older Adults with Visual Impairment: Context Matters // *Educational Erotology*. Vol. 34. P. 504, 512–515
11. Salter, A. (1964). The Theory and Practice of Conditioned Reflex Therapy. In J. Wolpe, A. Salter, & L. Reyna. *The Conditioning Therapies: The Challenge in Psychotherapy* (pp. 21–37). New York, NY: Holt, Rinehart & Winston.
12. Smith M., Noll J. A., Bryant J. B. (1999). The Effect of Social Context on Gender Self-Concept. *Sex Roles*. Vol. 40. P. 499 – 512.
13. Twenge J. M. (2001). Changes in Women's Assertiveness in Response to Status and Roles: A Cross Temporal MetaAnalysis, 1931–1993 // *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 81. P. 133–145.

Summary

PERSONAL ASSERTIVENESS: THE PROBLEM OF DEFINING THE CONCEPT IN A HISTORICAL PERSPECTIVE

Tkachuk T. Doctor of Psychology, Professor, State Tax University

Introduction. The article is devoted to the analysis of assertiveness as a person's ability not to be influenced by current influxes and assessments, to independently regulate and respond to authoritarian behavior. It is emphasized that an assertive person is distinguished by a high level of motivation to achieve success, which is manifested in a persistent need to achieve high results in any matter; in the desire to do work quickly, qualitatively and at a high level. These features, in particular, can be generalized and manifest in any situation, regardless of the nature of the situation. The direct manifestation of assertiveness indicates a person's value orientations.

Purpose. The purpose of the article is a scientific and theoretical analysis of the phenomenon of assertiveness and its features from a historical point of view. The tasks of the article are: to analyze scientific approaches to the development of the problem of assertiveness in the literature, to characterize the assertiveness of the personality, to identify the features of the assertive type of behavioural.

Methods. To achieve the aim and objectives of the article, a comparative critical analysis of modern scientific literature was used, allowing us to define the concept of "assertiveness", the criteria for the formation of assertiveness, as well as parallels with the concept of "full life".

Originality. The article considers assertiveness as an integral quality of personality, on which a person's ability to achieve success in life largely depends. It is one of the main properties associated with a purposeful, self-reliant, independent, proactive, persistent, demanding, decisive, "punching", confident personality type.

It is noted that the justification for the need to develop assertiveness in a person was first presented in the theory of the American psychologist A. Salter, who used the concept of assertiveness in patient behavior training and considered assertive behavior as the optimal, most constructive way of interpersonal interaction, worldview in general, as opposed to the two most destructive methods - manipulation and aggression.

It has been established that an assertive personality is characterized by: autonomy, purposefulness, independence, initiative, perseverance, determination, self-confidence, responsibility, demandingness of oneself and others, the ability to empathy, reflection, which are structural components of assertiveness.

It is noted that the criteria for the formation of assertiveness are: personal, cognitive, emotional-value, behavioral. Each of the above criteria is manifested in a set of quantitative and qualitative indicators. Quantitative indicators contain information about the number of points scored according to the results of the test-diagnostics of personality properties that characterize assertiveness. Qualitative indicators of assertiveness allow us to judge the depth of its personal development (from a developed ability to a low level, expressed in the inability to demonstrate assertive behavioural).

Conclusion. Assertiveness is a personal quality necessary for successful activity, which is especially important in modern socio-economic conditions, when success depends on a person's determination, activity, self-confidence, openness, initiative, perseverance, and energy. Assertiveness is a relatively new concept in psychology; it comes from the English word "assertive", which means positive or excessively persistent, self-confident, persistent. In domestic psychology, assertiveness is perceived as a quality of personality, as an integral characteristic of human activity. Currently, psychological science does not yet have a well-established idea of the content of this concept. In this regard, its analysis based on philosophical and psychological concepts of personality, its properties, activity in various types of activity, communication, and cognition is relevant.

Typically, assertiveness is considered in comparison with two other forms of behavior: passive, when a person does not show proper social activity, which leads to the destruction of their relationships with the external and internal world; and aggressive, when these destructions occur of their own free will, intentionally.

The concept of "assertive behavior" reflects such personal qualities as self-confidence, initiative, purposefulness, determination, perseverance, tolerance, independence in judgments, self-control, independence, openness to new experience. If we draw parallels with the previously considered personal qualities that are necessary for a full life, we can state that they are identical, they correspond to the expectations of researchers for subjects who can transform their lives to the level of "full-fledged".

Key words: assertiveness; self-confidence; optimism; responsibility; self-criticism; aggressiveness; confidence; initiative.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 30.06.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 06.09.25.

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

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Тютюнник Л. Л. доктор філософії,
старший науковий співробітник
інституту стратегічних комунікацій
Національного університету оборони України
<https://orcid.org/0000-0001-8480-0475>

Я - не те, що зі мною сталося.

Я - той, ким вирішую стати.

Карл Густав Юнг

У статті розглянуто сутність саморегуляції особистості як складного інтегративного феномену. Здійснено огляд концепцій і поглядів вітчизняних та зарубіжних науковців на механізми саморегуляції, починаючи від біологічних теорій й закінчуючи психологічними концепціями регуляції психічних станів. Висвітлено аспекти досліджень ціннісно-сміслових утворень як базових якостей особистості, що спрямовують та регулюють її активність. Проаналізовано етапи становлення саморегуляції особистості в системі її інтеграції: базальну емоційну саморегуляцію, вольову і ціннісну саморегуляцію та системи й типи психічної саморегуляції: поточну, ситуативну і довгострокову. Зазначено, що психічна організація людини є цілісною і проявляється у певних взаємозв'язках фізіологічних та емоційних реакцій, когнітивних процесів, поведінки й інших характеристик її психічної діяльності. Підкреслено, що вирішальним чинником оптимізації психічного стану особистості є її внутрішні ресурси й уміння керувати собою.

Ключові слова: саморегуляція; довільна саморегуляція; психічна саморегуляція; психічні стани; функціональні стани; гомеостаз; алостаз; психічне здоров'я.

Вступ. Будь-яка людина в процесі життя стикається з ситуаціями вибору. Це можуть бути незначні рішення, на кшталт почитати книгу чи позайматися спортом, або складні обставини, коли потрібно робити вибір і приймати важливі рішення діяти так чи інакше. А вибір – це прояв внутрішньої свободи і осердя активності людини, коли вона прагне до благополуччя, гармонії і щастя, де основним інструментом, який це забезпечує – є саморегуляція.

Саморегуляція пронизує усі психічні явища, властиві людині – від саморегуляції окремих психічних процесів (сприймання, мислення, уява та ін.), саморегуляції внутрішнього стану, до регуляції її соціальної поведінки. При усій різноманітності проявів саморегуляція має певну структуру, що містить: прийняту людиною мету її довільної активності, модель значимих умов діяльності, програму власне виконавських дій, систему критеріїв успішної діяльності, інформацію про досягнуті результати, оцінку відповідності отриманих результатів критеріям успіху, рішення про необхідність та характер корекції діяльності. Психічна саморегуляція здійснюється у єдності її динамічних, енергетичних та змістово-сміслових аспектів й обумовлює здатність людини виходити за межі поточної ситуації,

опановувати способи досягнення мети, усвідомлено керувати своєю поведінкою, прогнозувати її та узгоджувати з діями й поведінкою інших людей (Потапова С.М., Землянська О.В., 2015). Виділяючи саморегуляцію як основу цієї статті, ми опираємося на уявлення про довільність й усвідомленість цього процесу, метою якого є зміна суб'єктом власної активності, контроль та корекція переживаних ним станів.

Упродовж останніх років психологічна наука суттєво збагатилася здобутками у зазначених питаннях, проте, враховуючи перманентну інтенсифікацію та динамізацію розвитку суспільства, більш глибоке вивчення механізмів та пошук нових методів психічної саморегуляції задля підвищення рівня психічного здоров'я особистості актуалізується з кожним днем.

Мета: Проаналізувати наукові концепції та підходи щодо розуміння процесу саморегуляції і з'ясувати основні психологічні детермінанти, зміст та механізми саморегуляції особистості.

Теоретичне підґрунтя. Способи саморегуляції на етапі виникнення людської цивілізації формувалися головним чином стихійно, тобто їх появу зумовлювала певна необхідність, пов'язана з безпекою, харчуванням, виживанням та іншими

біологічними вітальними потребами. Проте, з розвитком індивідуальної й суспільної свідомості та появою духовних потреб у людини виникла необхідність свідомої регуляції, витоки якої сягають глибокої давнини. Перші наукові аргументи способів свідомої регуляції, до яких можна віднести, зокрема, шаманізм, згідно з археологічними дослідженнями наскальних зображень, датуються 40 000 років. Дещо пізніше, близько 10 000 років до н.е., сформувались медитативні системи, хатха - , раджа - , лайя-йоги та ін. У сучасному соціумі суб'єктне буття людини багатомірне і складне. Воно забезпечується системою усєї людської психіки і реалізується у різних формах. Одним з найбільш істотних проявів суб'єктності людини є її усвідомлена (довільна) активність, що забезпечує досягнення визначених нею цілей.

Для глибокого розуміння феномену саморегуляції необхідно знати не тільки причини й механізми, що зумовлюють психічну активність людини, а й проаналізувати інші, насамперед біологічні (фізіологічні) концепції саморегуляції. Тож, з числа усіх існуючих теорій особистості можна виокремити дві основоположні площини. Одна з них передбачає теорії, які спираються на біологічну сутність індивіда (З. Фрейд, А. Маслоу, Ж. Піаже, К. Роджерс), а інша – теорії, які у якості вихідних даних розглядають наявність соціального навчання (Дж. Доллард, Н. Міллер, Р. Сірс, Б. Скіннер, Б. Уайтінг, (30-60 рр. XX ст.), А. Бандура, С. Біжу, Дж. Гевірц, Р. Уолтерс (60-70 рр. XX ст.), Дж. Аронфрід, У. Бронфенбреннер, Е. Маккобі, В. Хартуп та ін.). Ці теорії спрямовують науковців на роздуми, яким саме чином співвідношення біологічного й соціального існує як таке, що конститує особистість, як цілісний соціальний індивід.

Якщо вести мову про біологічну регуляцію, то розуміємо насамперед нейрогуморальну регуляцію психічної діяльності, оскільки сама психіка є функцією центральної нервової системи. Тому, природно, що в процесі зміни стану головного мозку та хімічного складу крові, змінюється психічна діяльність людини. Значимою серед концепцій біологічної регуляції вважається рівнева концепція побудови рухів М.О. Бернштейна (1966), де науковець виділив п'ять рівнів: А –

найнижчий і філогенетично найдавніший, який бере участь в організації будь-яких рухів сумісно з іншими рівнями; В – рівень синергій, на якому переважно перепрацьовуються сигнали від м'язово-суглобових рецепторів, які сповіщають про взаємне положення і рухи частин тіла; С – просторового поля, на який надходять слухові, зорові, тактильні сигнали, тобто вся інформація про зовнішній простір і де будуються рухи, пристосовані до просторових властивостей об'єктів (положення, форми, величини, ваги та ін.); D – предметних дій, який відповідає за організацію дій з предметами; Е – інтелектуальних рухових актів, які визначаються не предметним, а абстрактним вербальним смислом. Це, насамперед, рухи мовлення, письма, а також символічної мови (жести глухонімих, азбука Морзе та ін.). М.О. Бернштейн сформував уявлення про рефлекторне кільце, що стало основою для розроблення теорії функціональних систем відомим фізіологом П.К. Анохіним (1975). Науковець запропонував модель організації і регуляції поведінкового акта, яка містить у собі усі основні психічні процеси й стани і згідно з якою, для складних форм цілеспрямованої поведінки властиве попереднє уявлення про ціль, завдання і очікуваний результат діяльності. В якості детермінанти поведінки П.К. Анохін розглядав *результат системи*, що являє собою корисний адаптаційний ефект, який організм досягає при реалізації системи. Функціональні системи лежать в основі саморегуляторних пристосувань організму.

Зі свого боку, саморегуляторні системи детермінуються певними особливостями. *По-перше*, адаптаційний ефект є життєво необхідним для організму, а життєво важливі константи закладені на рівні генотипу. *По-друге*, саморегуляція являє собою циклічний фазовий процес, який має конкретні структури й механізми, що утворюють функціональну систему. Усі саморегуляторні пристосування зумовлюються фактом відхилення кінцевого пристосувального ефекту або невідповідності сили вхідного стимулюючого сигналу потребам системи. *По-третє*, одним з обов'язкових умов саморегуляції є інформація про кінцевий пристосувальний ефект в центральній нервовій системі, на кшталт нівелювання

небажаних чи надмірних впливів на вході системи. *По-четверте*, величина функціональних станів може бути різною, залежно від складності регулювання поведінки чи функції. І *по-п'яте*, за умов екстремального впливу на організм, системи, що саморегулюються, формують захисні пристосувальні реакції й зберігають сталість внутрішнього середовища. Сила гранично можливого захисного пристосування має бути більша, ніж сила максимально можливого відхилення цього пристосувального кінцевого ефекту від константного рівня.

У 1980 році на Міжнародному конгресі психологів у Лейпцигу відомий науковець О.А. Конопкін наголосив на необхідності розроблення нової галузі психології – психології саморегуляції предметної діяльності і поведінки, визначивши основні принципи саморегуляції діяльності людини (системність, активність й усвідомленість) та представивши уявлення про її структуру. Оскільки людина є носієм вищих форм психіки, сама визначає цілі своїх дій і сама ж їх реалізує доступними їй засобами – доцільно говорити про усвідомлену саморегуляцію, яку О.А. Конопкін розглядає як системно-організований процес внутрішньої психічної активності людини за ініціацією, побудовою, підтриманням і керуванням різними видами й формами довільної активності, яка безпосередньо реалізує досягнення визначених людиною цілей. Дослідник вважає, що для побудови загальної концептуальної моделі процесу усвідомленої саморегуляції й аналізу структури регуляторних процесів, найбільш доцільним є системно-функціональний підхід. Він пропонує такі структурні компоненти: *визначення суб'єктом цілі діяльності*, що являє собою системоутворюючу функцію, де увесь саморегулятивний процес формується з метою досягнення визначеної цілі у тому ключі, у якому вона усвідомлюється суб'єктом; *суб'єктивна модель значимих умов*, яка відображає комплекс тих внутрішніх та зовнішніх умов активності, які суб'єкт вважає необхідними для успішності виконавської діяльності; *програма виконавських дій*, реалізуючи яку суб'єкт здійснює регуляторну функцію створення конкретної програми виконавських дій, яка

визначає характер, послідовність, способи та інші характеристики дій, спрямованих на досягнення цілі в тих умовах, які визначені суб'єктом як важливі для прийнятої програми дій; *система суб'єктивних критеріїв досягнення цілі*, яка є функціональною ланкою, специфічною саме для психічної регуляції й охоплює функцію конкретизації та уточнення вихідної форми і зміст цілі; *контроль та оцінка реальних результатів* – це регуляторна ланка, на яку покладена функція оцінки поточних і кінцевих результатів відносно системи прийнятих суб'єктом критеріїв успіху; *ланка рішення про корекцію системи саморегулювання*, основна функція якої зрозуміла, а от специфіка полягає у тому, що коли кінцевим моментом такої корекції являється корегування власних виконавських дій, то першопричиною можуть бути зміни, внесені суб'єктом в процесі діяльності в будь-яку іншу ланку регуляторного процесу, до прикладу – уточнення критеріїв успішності чи корекція моделі значимих умов.

Б. Зейгарнік (1989) виділяє два рівні саморегуляції: *операційно-технічний*, який пов'язаний зі свідомою організацією дії завдяки засобам, спрямованим на її оптимізацію і *мотиваційний* – пов'язаний з організацією загальної спрямованої діяльності завдяки свідомому управлінню власною мотиваційною сферою.

Не можна обійти увагою концепцію індивідуального стилю саморегуляції В.І. Моросанової (2011, 2012), як засобу реалізації суб'єктного підходу до дослідження індивідуально-типових форм довільної активності людини. Дослідниця ґрунтується на здобутках видатного українського психолога і мислителя С.Л. Рубінштейна (1973), який вважав, що активність людини як індивіда, особистості й індивідуальності здійснюється у формі «дій», тобто різних видів активності (спілкування, практична діяльність, пізнання, поведінка та ін.) і регулюється свідомістю у формі процесів саморегуляції різних видів активності (функціональні системи, система усвідомленої саморегуляції діяльності та ін.). В.І. Моросанова (1995; 2000) виділяє два рівні ланок регуляції. Перша ланка розглядає *індивідуальні особливості* регуляторних процесів, які допомагають у реалізації основних ланок системи саморегулювання, а

саме планування, моделювання, програмування та оцінювання результатів. Друга – *стильові особливості*, які виступають регулятивно-особистісними якостями, на кшталт надійності, самостійності, гнучкості й характеризують функціонування усіх ланок системи саморегуляції. Авторка вважає ступінь розвиненості ланок структури усвідомленої саморегуляції критерієм її ефективності.

Беззаперечну цінність у дослідженні саморегуляції в контексті гуманістичного підходу, де особистість розглядається з позиції свободи й здатності до саморозвитку та самовдосконалення мають дослідження А. Маслоу (1971), К. Роджерса (1961; 1977), Г. Олпорта (1968), В. Франкла (1969; 1990) та ін., проте найбільш об'ємно, як самостійний предмет наукового дослідження, вона представлена у соціально-когнітивній теорії канадського психолога українського походження А. Бандури (2003). Науковець вважає, що саморегуляція детермінується поведінкою й індивідуальними характеристиками, важлива роль з числа яких надається мисленню.

Увагу українських та зарубіжних науковців привертають різні змістові аспекти саморегуляції особистості. Питання її емоційної складової висвітлено у роботах С. Максименка (2007), О. Саннікова (2003; 2014), О. Чебикіна (2021), І. Якимчук (2021), Р. Salovey (2008; 2017), J. Mayer (2008), D. Caruso (2006; 2017); S. Calkins (2003), Kelly McGonigal (2016). Вольову саморегуляцію досліджували А. Биков (2016), О. Дашкевич (2018), С. Миронець (2011), Kelly McGonigal (2012); саморегуляцію психічних станів – М. Василенко (2013), Л. Дика (2003), О. Прохоров (2004; 2017), О. Фурс (2021; 2023), саморегуляцію поведінки – Т. Кириченко (2020), І. Корнієнко (2017), Т. Титаренко (2018), ціннісно-смыслову саморегуляцію – І. Галян (2017), З. Карпенко (2019), О. Музика (2015), В. Пелех (2025), Г. Радчук (2012), Л. Романюк (2013), Т. Тігова (2017). Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності висвітлена у роботах М. Дідух (2020), В. Олефір (2016), В. Осьодло (2010), К. Фоменко (2017) тощо.

Сучасні наукові дослідження значною мірою сфокусовані на вивченні індивідуальних особливостей усвідомленої

регуляції та аналізі ситуативних чинників, пов'язаних зі специфікою саморегуляції в різних умовах діяльності. На тлі активної фази російсько-української війни, в умовах надзвичайної потреби Сил безпеки й оборони України у якісно підготовлених фахівцях, здатних виконувати службово-бойові завдання в екстремальних та бойових умовах, актуалізуються питання щодо розуміння глибинних механізмів та основ саморегуляції особистості, впливу особистісних характеристик на процеси регуляції, регуляторно-особистісних властивостей, які впливають на всю систему психічної саморегуляції (самостійність, гнучкість, стресостійкість та ін.), що і зумовило вибір теми дослідження.

Методи дослідження. У ході роботи над матеріалом статті застосовано комплекс загальнонаукових методів дослідження, а саме аналіз теоретичних джерел, а також систематизація, структурування й узагальнення отриманих результатів. Проаналізовано підходи до розуміння саморегуляції в історичному дискурсі та сучасні погляди на досліджуваний феномен.

Результати і обговорення. Діяльнісне начало активності людини, в ході реалізації якого вона комунікує з дійсністю й досягає визначених цілей, обумовлюється, насамперед, поняттям «суб'єкт». У процесі детального аналізу суб'єктних характеристик людини, особливо в контексті певної проблеми, її розглядають як суб'єкта діяльності, соціальної поведінки, саморозвитку, спілкування, вчинків та ін., тобто як суб'єкта певної цілеспрямованої усвідомленої активності, яка має для неї певний сенс і відносно якої вона є її ініціатором, управителем і творцем (Осьодло В.І. 2008). Саме тому, одне з чільних місць в контексті суб'єктивного розвитку й існування людини посідає проблема закономірностей усвідомленої регуляції нею своєї довільної цілеспрямованої активності.

Відомо, що тривалий час в онтогенетичному розвитку баланс психологічних процесів забезпечується неусвідомлюваними механізмами так званої базальної емоційної регуляції, що працюють незалежно від бажання людини. Вони діють впродовж всього життя людини задля забезпечення психологічно комфортного й стабільного внутрішнього стану

(Максименко С.Д., 2006). З ускладненням життя, що є логічним наслідком розвитку суспільства, їх дія стає недостатньою. Тому в людині відбувається формування принципово нових механізмів, які нею свідомо управляються. Насамперед, це механізм вольової регуляції поведінки, що є однією із сутнісних ознак особистості. Виникнення такого механізму є важливим надбанням людини, оскільки забезпечує вибір та подальший безконфліктний життєвий рух в ситуації боротьби різних або кардинально протилежних мотивів. Проте, цей механізм лише частково полегшує стан протистояння та невизначеності. Експерименти свідчать, що внутрішнє протистояння мотивів після вольової дії не припиняється повністю і, зазвичай, не виникає стан психологічного комфорту, що яскраво представлено у теорії когнітивного дисонансу (Л. Фестінгер), яка ґрунтується на приписуванні особистості прагнення до упорядкованого та цілісного сприйняття свого ставлення до світу. Внутрішня конфліктність і напруженість супроводжують дію цього механізму постійно. Виникає питання, чому в багатьох ситуаціях, коли напруження зменшується – відбувається самобалансування особистості? Насправді, до саморегулятивних процесів залучені й інші, більш складні механізми, які частково досліднила відомий психолог Б. Зейгарник. Їх основою є особливе переживання, яке дослідниця розуміє як активну діяльність (проживання) по виникненню нових життєвих смислів. Залучення додаткових смислів відбувається завдяки розширенню усвідомлення і виявленню нових контекстів діяльності. Це зумовлює не загострення чи зменшення конфлікту, а гармонізує сферу інтенцій. Таким чином, процес саморегуляції передбачає не просто вольове зусилля, а трансформацію смислових утворень, умовою якої є їх усвідомленість. Нові смисли можуть виникати лише в процесі особливих переживань у точці, де своєрідно перетинаються три лінії становлення особистості: *довільність*, як здатність усвідомлено керувати собою; *інтеграція*, як ознака автентичної особистості, яка реально функціонує й знає відмінності між фантазіями та відчуттями, між бажаннями інших та власними потребами, тому діє згідно зі своєю глибинною мудрістю, не

очікуючи від інших підпорядкування чи відповідності власним очікуванням; *переживання*, як одиниця психічного, що являє собою цілісну сутність, у якій відображені генетичні основи існування особистості (Максименко С.Д., 2006; 2012; Осьодлю В.І. 2008). Водночас, екзистенційна психологія розглядає переживання як точку перетину внутрішнього й зовнішнього світів, що є основою для подолання людиною обставин й формування життя у конкретному світі умов, вимог та можливостей (Папуча М. В., 2019). У результаті відбувається те, що назвали *механізмом смислового зв'язування*, коли нейтральний до цього зміст стає емоційно зарядженим смислом завдяки встановленню внутрішнього зв'язку з ціннісною сферою особистості. Унаслідок цього виникають нові інтенції й гармонізується внутрішній світ людини. При цьому, найважливішими умовами дії механізму смислового зв'язування, на думку Б. Зейгарник, вважаються: розвинена уява, наявність ієрархізованої смислової сфери та володіння широкою часовою перспективою. Отже, цей механізм може існувати лише в зрілій, інтегрованій особистості, оскільки у такому вигляді процес саморегуляції є суто індивідуальним й пов'язаним з системою цінностей та мотивів конкретного суб'єкта, його сприйняттям світу та ін.

Таким чином, виокремлюють послідовні етапи становлення саморегуляції особистості в системі її інтеграції: базальну емоційну саморегуляцію, вольову саморегуляцію та смислову, ціннісну саморегуляцію. Зазначимо, що попередні ланки не зникають у процесі становлення, вони стають другорядними й допоміжними, проте продовжують існувати. Доцільніше сказати, що переважання певних механізмів саморегуляції поведінки свідчитиме про рівень розвитку інтегративних процесів особистості (Максименко С.Д., 2006).

В ході дослідження функції саморегуляції, виникає питання про ті її механізми, які проявляються уже на клітинному рівні організації життєдіяльності людини. Цілісність людського організму як біологічної системи забезпечується двома взаємопов'язаними видами саморегуляції: *гуморальною* та *нервовою*. Завдяки їх взаємодії здійснюється саморегуляція фізіологічних функцій за гомеостатичним

принципом, який полягає у підтриманні біологічних констант організму в необхідних межах. Останнім часом поняття гомеостазу було переосмислено американськими науковцями Пітером Стерлінгом, Джозефом Ієром, а згодом і Брюсом Мак-Івеном (2020). Вони увели поняття «алостаз» й запропонували нову концепцію, яка осучаснює поняття гомеостазу і дає змогу краще осягнути феномен саморегуляції. Суттєва різниця полягає у тому, що гомеостаз – це спроба привести до рівноваги певний механізм, тоді як алостаз передбачає координацію мозком механізмів в організмі загалом, що значною мірою зумовлює зміни у поведінці людини. До речі, було доведено, що мозок еволюціонував саме завдяки намаганням підтримувати гомеостаз та алостаз (Сапольські Р.М., 2020). Алостатичний підхід розглядає організм людини у якому є багатокомпонентна система регуляції не лише для того, щоб балансувати значення певного показника, а показує, що у тілі відбуваються алостатичні зміни в очікуванні того, що якийсь параметр може відхилитися від норми. Завершальне бачення алостатичного підходу чудово інтегрується в концепцію переживання людиною стресу, що яскраво прослідковується коли ми в передчутті загрози активуємо стресову реакцію.

Загалом, згідно з узагальненою моделлю регуляції психічної діяльності Ю. Голікова та А. Костіна (2012), психічна саморегуляція містить у собі три самостійні системи: *поточної*, *ситуативної* і *довгострокової* регуляції й обумовлюється поділом психічної активності людини на аналогічні три типи. Поточна активність ініціюється необхідністю забезпечення безпосереднього реагування на події, ситуативна – пошуком виходу з певної ситуації, а довгострокова – формуванням поведінкової стратегії загалом. Ці витoki психічної активності знаходяться у трьох якісно відмінних між собою площинах, і не можуть бути зведені між собою. Водночас, кожна з систем має по три рівні регуляції. У системі *поточної регуляції* виділяють рівні: активаційно-енергетичної стабілізації, безпосередньої взаємодії і опосередкованої координації. Систему *ситуативної регуляції* складають рівні: ситуативного реагування, емоційного опанування і чуттєвої спрямованості, а систему *довгострокової*

регуляції – рівні програмно-цільової організації, особистісно-нормативних змін та світоглядних корекцій.

З огляду на співпадіння назв типів психічної активності та систем регуляції зауважимо, що вони не ідентичні і мають свої особливості. Хоча, наприклад, у системі ситуативної регуляції усі три рівні спрямовані на організацію такого ж типу активності. У цьому випадку регуляція, передусім, постає у вигляді стеничних (активних) та астенічних (пасивних) емоційних реакцій на незвичні, неочікувані та раптові події, які порушують поточну активність і змушують мобілізувати ресурси організму. За умов потенційної небезпеки, тобто у захисних реакціях тривоги, страху, напруження і збудження, вони зумовлюють інтенсифікацію поточної активності, а у випадку позитивних і приємних вражень, тобто у реакціях задоволення, радості, захоплення чи заспокоєння – викликають розслаблення. Бажання оцінити, усвідомити й осмислити реальність небезпеки або адекватність безпечності/позитивності ситуації, що виникла, викликає емоційні переживання, спрямовані на опанування негативними станами (напруження, страху, тривожності та ін.), а також на корегування надмірності станів задоволення, радості, захоплення чи спокою. Окрім того, регуляція у цій системі проявляється у формі моральних, інтелектуальних, та естетичних відчуттів, які пов'язані з новизною, незвичністю, неочікуваними переживаннями, що змушує людину змінити поведінку та діяльність і спонукає до дії.

Оскільки специфіка кожної системи визначається її середнім рівнем, у системі поточної регуляції вона відображається проблемними моментами, у системі ситуативної регуляції – проблемними ситуаціями, а у системі довгострокової регуляції – проблемами. Тобто, специфіка систем психічної регуляції виражається проблемностями різних класів. Повноцінною психічною діяльністю саморегуляція стану стає за умови усвідомлення цілі цієї активності і дякуючи довільному й усвідомленому застосуванню засобів та методів саморегуляції.

Розглядаючи усі можливі прояви активності людини, доцільно звернутися до

багаторівневої системи регуляції життєдіяльності Г.Габдрєєвої (1981; 2011; 2012), де дослідниця пропонує поділити їх на два блоки: зовнішній блок регуляції, який є відкритою частиною функціональної системи й забезпечує вибір оптимальних міжособистісних відносин, діяльності, поведінки і психічного стану та внутрішній блок, який визначає процеси, спрямовані на збереження гомеостатичної рівноваги у відносно закритій частині системи, яка відповідає за адаптивність організму. Найвищим рівнем системи є *соціально-психологічний рівень*, де найбільший інтерес науковців викликає регуляція міжособистісних відносин. Другий рівень в ієрархічній низхідній послідовності – *особистісний* – тут пріоритетним об'єктом дослідження є регуляція поведінки особистості. Третій рівень – *психічних процесів* – де фокус уваги спрямовується на особливості керування діяльністю та її регуляцію. Четвертий рівень – *психічних станів*, у його межах найбільший науковий інтерес становлять керування та регуляція психічних рівнів реагування, що проявляються у вигляді переживань. П'ятий рівень – *регуляції функціональних станів*, динамічним аспектом яких є прояви периферійної нервової системи, а саме соматичного відділу, що інервує м'язи та вегетативного, який інервує внутрішні органи). Таким чином, поняття психічних та функціональних станів не тотожні, а взаємозалежні та тісно пов'язані між собою. Зокрема, Г.Габдрєєва (2011) під психічним станом розуміє цілісну характеристику його психічної діяльності за певний період часу, яка відображає складну структуру взаємозв'язків з ієрархічно вище та нижче розміщеними рівнями системи психічної регуляції й утворену процесами самоуправління та саморегуляції. Психічний стан містить у собі суб'єктивний досвід людини та способи його вираження й базується на функціональному стані мозку. Водночас, якщо психічний стан є цілісною інтегральною характеристикою діяльності усіх елементів, що беруть участь у певному психічному акті, то функціональний стан характеризує процеси регуляції у фізіологічних системах, які забезпечують психічну діяльність. Рівень психічних станів є своєрідним координуючим «буферним

прошарком» складних взаємовідносин між біологічними й небіологічними чинниками середовища та особистістю.

Базовою функцією психічних станів, незалежно від виду, модальності, позитивного або негативного прояву, є інтегруюча функція. Унаслідок цього, вся психічна організація людини представлена у єдності та цілісності, тобто, у певних взаємозв'язках когнітивних процесів, фізіологічних та емоційних реакцій, поведінки та інших характеристик психічної діяльності людини. Оскільки всі рівні системи життєдіяльності особистості взаємопов'язані, то зміни стану неодмінно зумовлюватимуть зміни її внутрішнього світу, форм поведінки та проявів соматичної організації, яка відповідає за інервацію м'язів тіла та забезпечує моторні й сенсорні функції організму. Стани у цьому випадку набувають функцій регулятора психічної та фізіологічної сфер, що за умов цілеспрямованої саморегуляції оптимізує всю психофізіологічну систему людини. Зі свого боку, робота з тілом також зумовлює трансформації на психічному та фізіологічному рівнях. Отже, оптимізація психічного стану людини головним чином залежатиме від її внутрішніх ресурсів та спроможності керувати собою в складних умовах. У зв'язку з цим, акценти з методів керування станами, поведінкою та діяльністю зміщуються у бік методів психічного самоуправління. Оволодіння уміннями та навичками психічної саморегуляції відкриває перед людиною значні можливості управління не лише психологічними, а й фізіологічними процесами в організмі, що за звичайних умов не перебуває в активі його спроможностей. Водночас, усі теоретичні та практично орієнтовані концепції визнають, що навички психічної саморегуляції можуть розвиватися як намірено, шляхом спеціальних тренувань, так і спонтанно, під впливом життєвого досвіду.

Висновки. Розглянуті підходи та основні концепції (фізіологічні концепції регуляції життєдіяльності, концепції регуляції психічної діяльності, поведінки і станів), що становлять теоретичне підґрунтя у дослідженні психічної саморегуляції, як психологічного феномену, свідчать: по-перше, про широкий спектр наукових досліджень окресленого питання, що

детерміновано диференціацією позицій, концептуальних підходів та метою наукового пошуку дослідників; по-друге, про багаторівневу організацію та значну складність механізмів, що забезпечують регуляцію і різноманіття проявів регуляторного процесу; по-третє, про цілісність та взаємозалежність усіх рівнів системи життєдіяльності людини, що дозволяє, впливаючи на певний рівень, коригувати систему загалом; по-четверте, вирішальним чинником оптимізації психічного стану особистості є її внутрішні ресурси й уміння керувати собою в умовах підвищеної складності, динамічному та мінливому середовищі.

У широкому розумінні явище саморегуляції трактується як системний процес зі складною багаторівневою структурою, яка притаманна усім живим системам й обумовлює їх доцільне

функціонування. У вузькому розумінні цей феномен розглядається як самоконтроль, самопрограмування та самокорекція поведінки людини на основі зворотного зв'язку і спрямований на врегулювання психічних явищ до певних правил та норм. Всі рівні системи життєдіяльності особистості взаємопов'язані, тож логічно, що зміни на одному з них зумовлюють зміни усієї системи загалом. Саме тому, цілеспрямована саморегуляція процесів на рівні психічних станів, безсумнівно призведе до оптимізації стану всієї системи, включаючи регуляцію відносин, діяльності, поведінки і функціонального стану.

Фактично ми доторкнулися тільки до певних аспектів феномену саморегуляції та актуальність питання вимагає більш глибоких і міждисциплінарних досліджень у цьому напрямі, що буде відображено у наступних публікаціях.

Список використаних джерел

1. Варій М. Й. (2016). Психологія особистості: підручник. Львів: Вид-во Львівської політехніки. 608 с.
2. Гуляс І. А. (2015). Емпіричне дослідження саморегуляції особистості. Проблеми сучасної психології. Вип. 29. С. 196–205.
3. Кириченко, Т. В. (2017). Психологічний зміст саморегуляції особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, Вип. 3. Т. 1. С. 82-87.
4. Максименко С.Д. (2006). Генеза здійснення особистості. Київ: ТОВ «КММ». 240 с.
5. Максименко С.Д. (2012). Переживання як категоріальна основа сучасної загальної та медичної психології. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. Т. 2, Вип. 9. С. 5-9.
6. Осьодло В.І. (2008). Особистість і діяльність у суб'єктному вимірі. Наукові записки Харківського університету Повітряних сил. Вип. 2. С. 128-133.
7. Папуча М. В. (2019). Проблеми психології переживання : монографія. Ніжин: Видавництво НДУ імені Миколи Гоголя. 191 с.
8. Потапова С.М., Землянська О.В. (2015). Саморегуляція як професійно важлива якість працівника ОВС. Право і безпека. №3 (58). Харків: ХНУВС. С. 150-154.
9. Сапольські Роберт М. (2020). Чому зебри не страждають на виразку / пер. з англ. О. Лобастова. Харків : Вид-во «Ранок» : Фабула. 400 с.

References

1. Varii M. Y. (2016). *Psykhologhiia osobystosti* [Personality psychology]: pidruchnyk. Lviv: Vyd-vo Lvivskoi politekhniky. 608 s. (In Ukrainian)
2. Huiias I. A. (2015). *Empirychne doslidzhennia samorehuliatsii osobystosti* [An empirical study of personality self-regulation]. *Problemy suchasnoi psykhologhii*. Vyp. 29. S. 196–205. (In Ukrainian)
3. Kyrychenko, T. V. (2017). *Psykhologhichniy zmist samorehuliatsii osobystosti* [Psychological content of personality self-regulation]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu*. Serii: Psykhologhichni nauky, Vyp. 3. T. 1. S. 82-87. (In Ukrainian)
4. Maksymenko S.D. (2006). *Heneza zdiisnennia osobystosti* [The Genesis of Personal Realization]. Kyiv: TOV «KMM». 240 s. (In Ukrainian)
5. Maksymenko S.D. (2012). *Perezhyvannia yak katehorialna osnova suchasnoi zahalnoi ta medychnoi psykhologhii* [Experience as a categorical basis of modern general and medical psychology]. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho derzhavnoho universytetu imeni V. O. Sukhomlynskoho*. Serii : Psykhologhichni nauky. T. 2, Vyp. 9. S. 5-9. (In Ukrainian)

6. Osodlo V.I. (2008). Osobystist i diialnist u subiektnomu vymiri [Personality and activity in the subjective dimension] Naukovi zapysky Kharkivskoho universytetu Povitrianykh syl. Vyp. 2. S. 128-133. (In Ukrainian)
7. Papucha M. V. (2019). Problemy psykholohii perezhyvannia [Problems of the psychology of experience] : monohrafiia. Nizhyn: Vydavnytstvo NDU imeni Mykoly Hoholia. 191 s. (In Ukrainian)
8. Potapova S.M., Zemlianska O.V. (2015). Samorehuliatsiia yak profesiino vazhlyva yakist pratsivnyka OVS [Self-regulation as a professionally important quality of a police officer]. Pravo i bezpeka. №3 (58). Kharkiv: KhNUVS. S. 150-154. (In Ukrainian)
9. Sapolski Robert M. (2020). Chomu zebry ne strazhdaiut na vyrazku [Why zebras don't get ulcers] / per. z anhl. O. Lobastova. Kharkiv : Vyd-vo «Ranok» : Fabula. 400 s. (In Ukrainian)

Summary

SELF-REGULATION AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

Tiutiunyk L. Ph.D Senior Researcher of
the strategic communications institute,
National Defence University of Ukraine

Introduction. Self-regulation permeates all mental phenomena inherent in a person - from self-regulation of individual mental processes (perception, thinking, imagination, etc.), self-regulation of the internal state, to the regulation of their social behavior.

Despite the diversity of manifestations, self-regulation has a certain structure that includes: the goal of voluntary activity adopted by a person, a model of significant conditions of activity, a program of actual executive actions, a system of criteria for successful activity, information about the achieved results, an assessment of the compliance of the obtained results with the criteria for success, a decision on the need and nature of activity correction.

By highlighting self-regulation as the basis of this article, we rely on the idea of the arbitrariness and awareness of this process, the purpose of which is for the subject to change his own activity, control and correction of the states he experiences.

Purpose. Analyze scientific concepts and approaches to understanding the process of self-regulation and identify the main psychological determinants, content, and mechanisms of individual self-regulation.

Methods. A complex of general scientific research methods was applied, namely the analysis of theoretical sources, as well as the systematization, structuring and generalization of the obtained results. Approaches to understanding self-regulation in historical discourse and modern views on the phenomenon under study were analyzed.

Originality. The essence of self-regulation of the individual as a complex integrative phenomenon is considered. A review of the concepts and views of domestic and foreign scientists on the mechanisms of self-regulation is carried out, starting from biological theories and ending with psychological concepts of the regulation of mental states. Aspects of research into value-meaning formations as basic qualities of a person that direct and regulate his activity are highlighted.

The stages of the formation of self-regulation of the individual in the system of its integration are analyzed: basal emotional self-regulation, volitional and value self-regulation, and systems and types of mental self-regulation: current, situational, and long-term.

Conclusion. In a broad sense, the phenomenon of self-regulation is interpreted as a systemic process with a complex multi-level structure that is inherent in all living systems and determines their appropriate functioning. In a narrow sense, this phenomenon is viewed as self-control, self-programming, and self-correction of human behavior based on feedback and is aimed at regulating mental phenomena according to certain rules and norms. All levels of the individual's life system are interconnected, so changes at one of them cause changes in the entire system as a whole.

The considered approaches and basic concepts demonstrate: about a wide range of scientific research on the outlined issue; about the multi-level organization and complexity of mechanisms that ensure regulation and the diversity of manifestations of the regulatory process; about the integrity and interdependence of all levels of the human life system.

Purposeful self-regulation of processes at the level of mental states will undoubtedly lead to optimization of the state of the entire system, including the regulation of relationships, activities, behavior, and functional state.

Key words: self-regulation; voluntary self-regulation; mental self-regulation; mental states; functional states; homeostasis; allostasis; mental health.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 09.05.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 30.06.25.

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

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ “ОБРАЗУ ПЕРЕМОГИ” У СВІДОМОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІДСІЧІ РОСІЙСЬКОЇ ЗБРОЙНОЇ АГРЕСІЇ

Холох О. І. кандидат філософських наук,
старший дослідник, Науково-дослідний центр
гуманітарних проблем Збройних Сил України
<https://orcid.org/0000-0001-6916-5450>

У статті висвітлено “образ Перемоги” як фактор формування та підтримання внутрішньої мотивації військовослужбовців для виконання завдань за призначенням в умовах війни. Розроблено методологічні засади щодо його формування у свідомості українських військовослужбовців та створено на цій основі комунікативну модель для суб’єктів проведення внутрішньо-комунікаційної роботи у Збройних Силах України.

Ключові слова: мотивація; “образ Перемоги”; формування “образу Перемоги”; “Піраміда Р. Ділтса”; внутрішньо-комунікаційна робота у Збройних Силах України.

Вступ. Триваюча тотальна війна, яку веде росія проти України, є виснажливою як у фізичному так і в морально-психологічному відношеннях. Тому актуальними є питання про підтримання у військовослужбовців належного морально-психологічного стану, який дозволяє витримувати труднощі війни, надмірну напругу, бойові втрати і навіть тактичні поразки не втративши при цьому волі до Перемоги.

Належний морально-психологічний стан військовослужбовців значною мірою залежить від розвитку та підтримання у них мотивації, яка пробуджує бажання діяти, спрямовує цю діяльність до визначеної мети та наповнює її смислом. Мотивація – це динамічний процес, що включає в себе фізіологічні та психологічні аспекти. Мотивація буває зовнішньою, що спонукає людину до активності через зовнішні стимули та внутрішньою, яка виникає в середині людини і залежить від її потреб, цінностей та переконань. Це той внутрішній “вогник”, який допомагає долати фізичне виснаження та підвищує морально-психологічний стан військовослужбовців в цілому.

Важливими зовнішніми мотиваційними чинниками військовослужбовців є: належна військово-професійна підготовка та навички впевненого володіння зброєю та технікою, злагодженість підрозділів, бойовий досвід, матеріально-технічна забезпеченість, задоволеність харчуванням та іншими видами забезпечення, належне грошове забезпечення, виявлення і вирішення

проблем соціального характеру у військовослужбовців та членів їх сімей, сприятливий соціально-психологічний клімат у підрозділі, розуміння своєї ролі та місця в бою тощо. Вмотивованість військовослужбовців на активну участь у бойових діях та досягнення успіху залежить від сукупності зовнішніх чинників. Проте, виконання завдань за призначенням військовослужбовцями лише під впливом зовнішніх чинників часто призводить до вигорання – стану фізичного, психічного та емоційного виснаження, який спричиняє надмірний та хронічний стрес. Тому в процесі розвитку мотивації військовослужбовців важливо формувати їх внутрішні мотиви (потреби) та впливати на їх переконання і цінності бо вони є важливими рушійними силами мотивації.

В умовах триваючої війни в ієрархії суспільно-значущих цінностей українців Перемога України займає провідне місце. Тому дуже важливо щоб ця суспільно-значуща ціль була й особистісно значущою для кожного військовослужбовця та активізувала внутрішню мотивацію військовослужбовців до переможної боротьби у війні.

Метою статті є розробка методологічних засад щодо формування “образу Перемоги” у свідомості українських військовослужбовців під час війни, як фактору що впливає на розвиток внутрішньої мотивації та створення на цій основі комунікативної моделі для суб’єктів

проведення внутрішньо-комунікаційної роботи у Збройних Силах України.

Теоретичне підґрунтя. Під час триваючої війни “образ Перемоги” формується та поширюється в українському воєнно-політичному дискурсі воєнно-політичним керівництвом України, експертами та лідерами суспільної думки.

Проблематика формування “образу Перемоги” досліджувалася в межах міждисциплінарного дискурсу гуманітарних наук, а саме: психології, філософії, політології, історії, мовознавством а також фахівцями та експертами в області безпеки й оборони.

Українські вчені та експерти в області безпеки й оборони та громадсько-політичні діячі Горбулін (2017), Парахонський & Яворська (2019), Бадрак & Горбулін (2023) та ін. починаючи від початку російсько-української війни у 2014 році моделювали можливі сценарії Перемоги України у військовому та політичному аспектах.

В межах мовознавства започатковано дослідження комунікативного потенціалу та особливостей функціонування “мови Перемоги” дослідницею Супрун (2022), що реалізується в українському медіадискурсі.

Важливим теоретичним підґрунтям цього дослідження є філософські та психологічні розвідки щодо формування “образу Перемоги” у суспільній свідомості учасників війни. У філософських розвідках Хамітов (2022), Шевченко, Зозуля, Храпач & Лепіхов (2022), Малик (2023), Маритиненко (2024), Холох (2024) розкрили сутність, зміст, структуру, функції та принципи конструювання “образу Перемоги”. Психологічні аспекти формування “образу Перемоги” прямо чи опосередковано досліджували Жигайло (2022), Олійник & Халіманенко (2024), Франкл (2020) та ін. В межах психологічних розвідок цей образ розглядався у взаємозв'язку із психічними явищами людини – мисленням, почуттями, волею, мотивацією та поведінкою.

“Образ Перемоги” має складну трирівневу структуру та формується в індивідуальній і суспільній свідомості на таких рівнях: концептуальному (світоглядному), особистісному, а також включає в себе компоненти колективного несвідомого людської культури: міфологію та архетипи.

На концептуальному (світоглядному) рівні індивідуальної та суспільної свідомості “образ Перемоги” представляє узагальнене бачення – “образ-ідеал Перемоги” у війні, тому він може за певних обставин сприйматися учасниками війни, як недосяжний. Проте на особистісному рівні “образ Перемоги” стає досяжним бо набуває власного сенсу для кожного українця. Він стає мотивуючим образом тому, що містить сукупність особистих мрій, прагнень та цінностей, які хочуть реалізувати українці в цій війні. Тому такий “образ Перемоги” мотивує учасників війни до боротьби, стає орієнтиром для їх життєдіяльності та наповнює її конкретним смислом. Цей структурний рівень свідомості включає такі підрівні: духовно-моральний, когнітивний (пізнавальний), емоційно-мотиваційний (афективний), поведінковий (конотативний). Наступний структурний компонент “образу Перемоги” містить міфологію пов'язану з “образом Перемоги” – боротьбу “Добра і зла”, “Світла і темряви”. Ця міфологія містить сценарії здобування Перемоги та вселяє віру в її досягнення. А також архетипи колективного несвідомого – Воїна (Героя), Матері, мудрого Правителя та їх тіні, які несуть у собі потужну енергію, що впливає на людей із середини вселяючи віру у власні сили.

На думку Жигайло (2022), Олійника & Халіманенко (2024) та Холох (2024) “образ Перемоги” виконує мотивуючу функцію для учасників війни лише за умови формування у них особистісного виміру цього образу. Належним чином сформований особистісний вимір “образу Перемоги” у свідомості військовослужбовців вселяє віру у власні сили і допомагає сприймати власну щоденну діяльність як крок до Перемоги у війні.

Для розробки комунікативної моделі для формування “образу Перемоги” у свідомості військовослужбовців на особистісному рівні використано “Піраміду Р. Ділтса” (Dilts, 2003). Вона представляє просту наочну модель того, як влаштовані живі системи. Ця модель ефективно використовується в процесі комунікації. Вона відображає логічні рівні комунікації, що дозволяє визначати рівні переконань співрозмовників, впливати на їх формування та створювати рапорт. Використання “Піраміди Р. Ділтса” покращує якість комунікації та впливу, а виявлення

цінностей та переконань співрозмовників дозволяє здійснювати адаптацію стилів спілкування щоб сприяти взаємодії і співпраці. Цей інструмент довів свою ефективність протягом багатьох років його використання в психології, коучингу, маркетингу тощо. Утім він й досі не використовується в процесі внутрішньо-комунікативної роботи у Збройних Силах України.

Методи дослідження. Використано загальнонаукові теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення. А також спеціальний метод – “Піраміду Р. Ділтса” з метою розробки комунікативної моделі для суб’єктів проведення внутрішньо-комунікативної роботи у Збройних Силах України щодо формування у військовослужбовців “образу Перемоги”. Міждисциплінарний підхід дозволив об’єднати напрацювання цілої низки гуманітарних наук, а саме: соціальну психологію, соціальні комунікації, нейролінгвістичне програмування та філософію війни.

Результати і обговорення. У відповідності до “Піраміди Р. Ділтса” в комунікації можна виокремити 6 ієрархічних рівнів, які виражають певне ставлення людини до світу та логічний рівень її переконань. Тому в процесі комунікації можна виокремити маркери належної сформованості “образу Перемоги” у свідомості військовослужбовців, або ж – недостатньої сформованості цього образу. Для того щоб ефективно використовувати цей інструмент суб’єктам проведення внутрішньо-комунікативної роботи необхідно вміти визначати логічні рівні комунікації за “Пірамідою Р. Ділтса” (Dilts, 2003). Далі йде опис того, як можуть проявлятися в комунікації маркери сформованості, або недостатньої сформованості “образу Перемоги” у свідомості військовослужбовців та надано рекомендації щодо його формування, або коригування у разі необхідності.

1. Рівень оточення. На цьому рівні в комунікації виражаються обставини та умови на які доводиться реагувати військовослужбовцям, або пристосовуватися до них. Йдеться про зовнішні фактори (контекст), що впливають на окремого військовослужбовця, особовий склад

Збройних Сил України загалом, державу Україну, а також на українське населення і визначають стан суспільної свідомості.

Наявність позитивних маркерів в комунікації військовослужбовців про поточний стан справ може проявлятися в їх висловлюваннях про: згуртованість військових підрозділів, населення та воєнно-політичного керівництва держави; достатню кількість та надійність зброї; достатню кількість та якісний військовий одяг і амуніцію; задоволеність харчуванням, грошовим забезпеченням; про належне соціальне та інші види забезпечення військовослужбовців тощо. Подібні висловлювання свідчать про відсутність проблемних питань на цьому досвідному рівні, що опосередковано вказує на сформованість в них “образу Перемоги”, або ж на відсутність перешкод для його формування, що відбувається на вищих логічних рівнях.

Проте наявність негативних висловлювань про поточний стан справ свідчить про відсутність у військовослужбовців “образу Перемоги”, незадовільний морально-психологічний стан підрозділу та наявні проблемні питання, які потребують вирішення.

Отже, на цьому логічному рівні комунікації виражається загальний контекст в якому перебувають військовослужбовці, який може сприяти, або перешкоджати подальшому формуванню “образу Перемоги”.

2. Рівень поведінки. Цей логічний рівень комунікації виражає конкретні вчинки до яких вдаються військовослужбовці в певному контексті чи оточенні. Наприклад, це дії, які можуть стосуватися: службової діяльності та бойової підготовки військовослужбовців, їх активності, наполегливості чи пасивності; згуртованості чи роз’єднаності бойових команд тощо. Наявність позитивних висловлювань під час комунікації про конкретні дії та вчинки військовослужбовців свідчить про відсутність проблемних питань на рівні поведінки. Це опосередковано вказує на сформованість “образу Перемоги”, або ж на відсутність перешкод для його формування на вищих логічних рівнях свідомості. Ще одним критерієм сформованості “образу Перемоги”, або відсутності перешкод щодо

його формування може бути належне виконання військовослужбовцями своїх функціональних обов'язків.

Проте наявність негативних висловлювань про конкретні дії та вчинки українських військовослужбовців вказує на існування невирішених проблемних питань на цьому логічному рівні. Маркером відсутності сформованості “образу Перемоги” буде ухиляння військовослужбовця(-ів) від виконання своїх функціональних обов'язків, або неналежне їх виконання. Наявність таких маркерів також вказує на високу вірогідність проблемних питань на вищих логічних рівнях свідомості, які заважатимуть формуванню “образу Перемоги” у військовослужбовця(-ів).

3. Рівень стратегій (здібностей / можливостей) – це рівень комунікації про досвід в якому проявляються навички, уміння та ментальні стратегії, що спрямовують поведінку військовослужбовців. Це також комунікація про формування стратегій діяльності на основі певної поведінки, здібностей, вмінь і навичок пов'язаних між собою та реалізація цих стратегій у відповідних умовах.

Спосіб інтерпретації військовослужбовцями свого досвіду на цьому логічному рівні комунікації може опосередковано вказувати на сформованість в них у свідомості “образу ворога” та “образу Перемоги”. Ці образи формуються паралельно, адже перемагають у війні ворога. Йдеться про те, що військовослужбовці розповідають як вони свідомо і наполегливо розвивають свої навички та опановують способи досягнення складних цілей в бойових умовах для знищення ворога під час військової підготовки та в умовах бойових дій. Тобто вони розвивають свої професійні якості не лише з метою відповідати військовим професійним стандартам, але й для того щоб мати перевагу над ворогом в бойових умовах, а також щоб здобути Перемогу у війні.

Маркери, що опосередковано вказують на сформованість “образу ворога” та “образу Перемоги” у свідомості українських військовослужбовців на рівні **здібностей** і **стратегій** в комунікації можуть бути такими: *“Наш підрозділ добре підготовлений і злагоджений. Це запорука збереження нашого життя та успішного виконання*

завдань за призначенням, що крок за кроком наближує нас до Перемоги у цій війні”.

Маркери, що вказують на відсутність сформованості “образу ворога” та “образу Перемоги” у свідомості військовослужбовців на цьому логічному рівні можуть бути такими: *“Я не розумію навіщо нас так виснажують під час бойової підготовки”, “Мобілізовані не можуть опанувати певну військову спеціальність за такий короткий термін підготовки”* тощо.

Окрім відсутності сформованих “образів ворога та Перемоги” подібні негативні висловлювання вказують на існування невирішених проблемних питань на вищих логічних рівнях свідомості, а саме на рівні **переконань** та **цінностей**, **ідентичності** та **місії**. Адже людська поведінка, вміння та стратегії визначаються та спрямовуються зазначеними логічними рівнями свідомості, які є по-суті світоглядними. Тобто переконання, цінності, ідентичність та місія військовослужбовців не спостерігаються у досвіді, але повністю визначають його.

4. Рівень переконань та цінностей – це рівень комунікації, який виражає судження, вірування та знання на які військовослужбовці покладаються і які підсилюють їх можливості. Це рівень комунікації, що виражає переконання і цінності військовослужбовців, які мотивують, сприяють виконанню діяльності за призначенням, або ж негативно впливають на це. На рівні **переконань** і **цінностей** виражається внутрішнє світовідчуття та світорозуміння військовослужбовця. Саме на цьому логічному рівні комунікації конструюються “образ ворога” та “образ Перемоги” у свідомості військовослужбовців. Ці образи формуються на аксіологічній основі та в бінарних опозиціях.

Розглянемо детальніше “образ Перемоги” в аспекті цінностей, що його наповнюють під час війни. Українці захищають від знищення такі цінності: Батьківщину – свій рідний край, місце свого життя, що успадковане від пращурів; українську мову, яка визначає спосіб мислення, сприйняття та тлумачення оточуючого світу; українську культуру та історію, що є підвалинами для формування і розвитку національної (громадянської) ідентичності українців.

Цінності мотивують людину діяти у напрямку їх реалізації. Під час криз людині притаманно переосмислювати ієрархію цінностей. Те що до війни здавалося очевидним і безсумнівним, під час війни стало під загрозою знищення ворогом. Тому переосмислення засадових українських цінностей, які опинилися під загрозою знищення ворогом під час війни, спонукають військовослужбовців до активних дій, щодо їх збереження.

Таким чином, позитивними маркерами в комунікації військовослужбовців буде емоційне та шанобливе ставлення військовослужбовців до цінностей українства і свідомий вибір захищати їх. При цьому у військовослужбовців також буде сформований “образ ворога”, адже цінності захищають від того хто хоче їх знищити. Проте комунікативними маркерами, що вказують на відсутність сформованого “образу Перемоги” у свідомості військовослужбовців буде декларування особистих цінностей та потреб, а також знецінення вищеписаних національних цінностей. Військовослужбовець може висловлювати переконання, щось на кшталт того, що його особисто не стосується захист Батьківщини, українського населення, мови, культури та історії. В нього є більш важливі потреби і плани тощо.

5. Рівень ідентичності – це рівень комунікації на якому йдеться про те, ким люди себе усвідомлюють і як себе (та інших) називають. Це почуття самості (глибинний центр і вираз психологічної цілісності індивіда, який об’єднує свідому і несвідому частини психіки та виокремлює індивіда з навколишнього світу) з яким пов’язуються різні переконання, цінності, здібності і відповідна поведінка в різних контекстах.

На цьому логічному рівні комунікації також формується “образ ворога” та “образ Перемоги”. Комунікативними маркерами, що вказують на сформованість “образу Перемоги” у свідомості військовослужбовців буде: вираження гордості бути українцем; прагнення жити в Україні та виховувати дітей українцями; бажання спілкуватися рідною мовою, знати історію, культуру та традиції свого народу; пишатися українським. І головне – все це свідомо захищати під час війни. Важливим є й вираження емоційності. Лють та агресія мають бути спрямовані на

ворога, натомість гордість та почуття любові мають бути спрямовані на українство. Варто зазначити, що відсутність у військовослужбовця почуттів гордості бути українцем означає несформовану в нього національну (громадянську) ідентичність. Сформувати її за короткий термін не вийде, бо це тривалий процес. Проте, перебування такого військовослужбовця в колективі військовослужбовців із сформованою національною (громадянською) ідентичністю, спільні тактичні успіхи на полі бою, а також внутрішньо-комунікаційна робота, що проводиться на належному рівні, позитивно сприятимуть формуванню національної (громадянської) ідентичності у них.

6. Рівень духовності/місії – це рівень комунікації на якому виражаються погляди на світ, сутність і сенс людського життя; усвідомлення спільнотою, групою чи народом свого призначення у світі, напрямку майбутнього розвитку своєї країни, бажаного майбутнього; почуття спорідненості з джерелом сили, розуму (що йде від наших пращурів, Бога чи Вищих сил) потужніших за нас.

На цьому логічному рівні комунікації виражаються: глобальна національна ідея, сенс і призначення існування народу та держави. На цьому логічному рівні комунікації даються відповіді на світоглядні питання: “Навіщо існує у світі така держава, культура, народ?”. На цьому рівні виражаються сенс патріотизму; місія військовослужбовця, підрозділу, держави у війні; стратегічний “образ Перемоги”; “образ Батьківщини”; “образ майбутнього нашої держави” тощо.

В контексті внутрішньо-комунікаційної роботи на цьому логічному рівні комунікації військовослужбовцям потрібно роз’яснювати; стратегічний “образ Перемоги” (цілі України у триваючій війні) та формувати “образ ворога”. Цей процес повинен здійснюватися на історичних прикладах в яких необхідно показати, що росіяни неодноразово чинили агресію щодо українців і є нашими запеклими ворогами; для військовослужбовців важливо нагадувати про те, що українці ведуть визвольну війну; і насамкінець для військовослужбовців потрібно роз’яснити їх особисту місію у цій війні, яка виходить за межі суто цієї війни,

адже українці вже не перший раз виборюють свою свободу і незалежність у війні проти російських агресорів. Важливо підкреслити і продемонструвати на історичних прикладах, що в цій боротьбі ми неодноразово перемагали, тому перемажемо і в цей раз.

Обговорення та роз'яснення цих світоглядних питань є дуже важливим, адже відповідь на них наповнює вищим сенсом діяльність українських військовослужбовців на полі бою. Це сприяє підтриманню мотивації та готовності виконувати належним чином завдання за призначенням. Тому суб'єкти проведення внутрішньо-комунікаційної роботи повинні давати відповіді військовослужбовцям на основні світоглядні питання, на кшталт: *“Заради чого все це відбувається?”* та *“Який сенс в цьому?”*.

Формування смислів для наших військовослужбовців може виражатися в подібних наративах: *“Ми воюємо з ворогом заради мирного майбутнього наших дітей у вільній незалежній Україні з європейським рівнем життям, правами і свободами та демократичними цінностями. Ми продовжуємо боротьбу українського народу з російськими загарбниками, що триває не одне століття. І ми її завершимо нашою Перемогою”*. Якщо подібні наративи висловлюють військовослужбовці то це є маркерами, що свідчать про відданість та їх усвідомлений вибір, а також про їх вмотивованість вищими смислами, ніж особистісні. Натомість, наративи з протилежним змістом, на кшталт: *“Я не розумію навіщо я тут?”*, *“За що ми воюємо?”*, *“Яка мені різниця в якій я буду жити державі?”*, можуть вказувати на не сформованість, або руйнування національної (громадянської) ідентичності і як наслідок втрату вищого сенсу всього того, що потрібно захищати від ворога під час триваючої війни.

Отже, “образ Перемоги” формується у свідомості військовослужбовців насамперед на логічному рівні **цінностей** та **ідентичності**, що втілюються у життя і спостерігаються на досвідних рівнях – **стратегій**, **поведінки** та **оточення** – в конкретних діях і стратегіях спрямованих на знищення ворога та досягнення переваги над ним. А на рівні **духовності** / **місії**

сформований “образ Перемоги” набуває свого остаточного сенсу та завершеності.

Висновки. “Образ Перемоги” України у триваючій російсько-українській війні є одним з факторів, що позитивно впливає на розвиток та підтримання внутрішньої мотивації військовослужбовців Збройних Сил України. У статті розроблено методологічні засади щодо його формування у свідомості українських військовослужбовців під час війни та створено на цій основі комунікативну модель для суб'єктів проведення внутрішньо-комунікаційної роботи у Збройних Силах України. Запропонована комунікативна модель структурує процес комунікації на 6 логічних рівнів. Формується “образ Перемоги” на аксіологічній основі на вищих логічних рівнях комунікації (**цінностей**, **ідентичності** та **духовності/місії**). Проте на рівнях, що спостерігаються у досвіді (**оточення**, **поведінки** та **стратегій**) виражаються існуючі перешкоди на шляху його формування, які необхідно вирішити. Модель “Піраміди Р.Ділтса” подібна до піраміди А. Маслоу в тому, що до вищих рівнів неможливо перейти без задоволення потреб на нижчих. Проте просування вгору стає можливим навіть із частковим задоволенням потреб, або невирішених питань, на нижчих рівнях.

Практичне значення викладених у статті результатів полягає у визначенні чинників, що впливають на внутрішню мотивацію військовослужбовців під час війни. А також у вдосконаленні інструментарію щодо підтримання внутрішньої мотивації для виконання завдань за призначенням. Це сприятиме нарощуванню спроможностей структур психологічної підтримки персоналу щодо формування та підтримання належного морально-психологічного стану військовослужбовців.

Напрямами подальших досліджень є виявлення інших факторів, що впливають на розвиток і підтримання внутрішньої мотивації військовослужбовців під час війни та удосконалення інструментарію щодо її розвитку та підтримання в процесі проведення внутрішньо-комунікативної роботи.

Список використаних джерел

1. Бадрак В., Горбулін В. (2023). Реальний шлях до членства в НАТО: три фактори, що стануть запорукою цього. *Укрінформ*. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-politics/3722882-realnij-slah-do-clenstva-v-nato-tri-faktori-zaporuki-cogo.html>
2. Горбулін В. П. (2017). *Хроніка передбачень: 2006–2017*. Харків: Фоліо.
3. Жигайло Н. І. (2022). Психологія в умовах війни. Психологія Перемоги. *Вісник ХНУП імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Вип. 66. С. 323–333. <https://doi.org/10.34142/23129387.2022.66.22>
4. Малик І. Р. (2023). Перемога у гібридній війні: складний конструкт – складні рішення. *Регіональні студії*. №35. С. 89–94.
5. Мартиненко М. С. (2024). Образ Перемоги як змістовна складова воєнно-політичної свідомості. // *Формування “образу Перемоги” у війнах та воєнно-політичних конфліктах: сучасність та історична ретроспектива: матеріали науково-практичного семінару (Київ, 30.05.2024)* / К.: НДЦ ГП ЗСУ. Вип. 1. С. 21–24.
6. Олійник В. О., Халіманенко С. М. (2024). Перемогти росію чи звільнити Україну: психологічні аспекти образу завершення війни. // *Формування “образу Перемоги” у війнах та воєнно-політичних конфліктах: сучасність та історична ретроспектива: матеріали науково-практичного семінару (Київ, 30.05.2024)* / К.: НДЦ ГП ЗСУ. Вип. 1. С. 32–39.
7. Парахонський Б. О., Яворська Г. М. (2019). Онтологія війни і миру: безпека, стратегія, смисл. монографія. Київ: НІСД.
8. Супрун В. М. (2022). “Мова перемоги” в інформаційному дискурсі війни. *Обрії друкарства*. № 1 (11). С. 131–142.
9. Франкл В. (2022). Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: КСД.
10. Хамітов Н.В. (2022). Війна в Україні і новий гуманізм: Давид проти Голіафа. *Освіта і суспільство*. № 4. С. 5.
11. Холох О. І. (2024). Сутність, зміст та структура “образу Перемоги” як складової суспільної свідомості учасників війни. // *Формування “образу Перемоги” у війнах та воєнно-політичних конфліктах: сучасність та історична ретроспектива: матеріали науково-практичного семінару (Київ, 30.05.2024)* / К.: НДЦ ГП ЗСУ. Вип. 1. С. 5–9.
12. Шевченко М. М. (2018). Перемога у війнах постіндустріальної епохи: нові контексти та інтерпретації. *Гілея: науковий вісник*. № 130. С. 321–325.
13. Шевченко М. М. (2024). Феноменологічна модель перемоги: сутність і сучасне підтвердження в умовах російсько-української війни // *Формування “образу Перемоги” у війнах та воєнно-політичних конфліктах: сучасність та історична ретроспектива: матеріали науково-практичного семінару (Київ, 30.05.2024)* / К.: НДЦ ГП ЗСУ. Вип. 1. С. 10–14.
14. Dilts R. (2003). *From Coach to Awakener*. Meta Publications.

References

1. Badrak V., Horbulin V. (2023). Realnyi shliakh do chlenstva v NATO: try faktory, shcho stanut zaporukoioiu tsoho. [Realistic path to NATO membership: three factors that will make it possible]. *Ukrinform*. (in Ukrainian).
2. Horbulin V. P. (2017). *Khronika peredbachen: 2006–2017*. [Chronicle of predictions: 2006-2017]. Kharkiv: Folio. (in Ukrainian).
3. Zhyhailo N. I. (2022). *Psykhologhiia v umovakh viiny. Psykhologhiia Peremohy*. [Psychology in the conditions of war. Psychology of Victory]. *Visnyk KhNUP imeni H. S. Skovorody. Psykhologhiia*. Vyp. 66. S. 323–333. <https://doi.org/10.34142/23129387.2022.66.22>. (in Ukrainian).
4. Malyk I. R. (2023). *Peremoha u hibrydnyi viini: skladnyi konstrukt – skladni rishennia*. [Victory in hybrid warfare: complex construct - complex solutions]. *Rehionalni studii*. №35. S. 89–94. (in Ukrainian).
5. Martynenko M. S. (2024). “Obraz Peremohy” yak zmistovna skladova voienno-politychnoi svidomosti [Image of Victory as a meaningful component of military and political consciousness] // *Formuvannia “obrazu Peremohy” u viinakh ta voienno-politychnykh konfliktakh: suchasnist ta istorychna retrospektyva: materialy naukovo-praktychnoho seminaru (Kyiv, 30.05.2024)* / K.: NDTs HP ZSU. Vyp. 1. S. 21–24. (in Ukrainian).
6. Oliinyk V. O., Khalimanenko S. M. (2024). *Peremohty rosiu chy zvilnyty Ukrainu: psykhologichni aspekty obrazu zavershennia viiny*. [Defeat russia or liberate Ukraine: psychological aspects of the image of the end of the war] // *Formuvannia “obrazu Peremohy” u viinakh ta voienno-politychnykh konfliktakh: suchasnist ta istorychna retrospektyva: materialy naukovo-praktychnoho seminaru (Kyiv, 30.05.2024)* / K.: NDTs HP ZSU. Vyp. 1. S. 32–39. (in Ukrainian).
7. Parakhonskyi B. O., Yavorska H. M. (2019). *Ontologhiia viiny i myru: bezpeka, stratehiia, smysl* [Ontology of War and Peace: Security, Strategy, and Meaning]: monohrafiia. Kyiv: NISD. (in Ukrainian).

8. Suprun V. M. (2022). "Mova peremohy" v informatsiinomu dyskursi viiny. ["Language of victory" in the information discourse of war] Obrii drukarstva. № 1 (11). S. 131–142. (in Ukrainian).
9. Frankl V. (2022). Liudyna u poshukakh spravzhnoho sensu. Psykholoh u kontstabori [Man in search of true meaning. Psychologist in a concentration camp]. Kharkiv: KSD. (in Ukrainian).
10. Khamitov N.V. (2022). Viina v Ukraini i novyi humanizm: Davyd proty Holiafa. [War in Ukraine and the New Humanism: David vs. Goliath] Osvita i suspilstvo. № 4. S. 5. (in Ukrainian).
11. Kholokh O. I. (2024). Sutnist, zmist ta struktura "obrazu Peremohy" yak skladovoi suspilnoi svidomosti uchashnykiv viiny. [Essence, Content and Structure of the "Victory Image" as a Component of the Public Consciousness of War Participants] // Formuvannia "obrazu Peremohy" u viinakh ta voienno-politychnykh konfliktakh: suchasnist ta istorychna retrospektyva: materialy naukovo-praktychnoho seminaru (Kyiv, 30.05.2024) K.: NDTs HP ZSU. Vyp. 1. S. 5–9. (in Ukrainian).
12. Shevchenko M. M. (2018). Peremoha u viinakh postindustrialnoi epokhy: novi konteksty ta interpretatsii. [Victory in the wars of the post-industrial era: new contexts and interpretations] Hileia: naukovyi visnyk. № 130. S. 321–325. (in Ukrainian).
13. Shevchenko M. M. (2024). Fenomenologichna model peremohy: sutnist i suchasne pidtverdzhennia v umovakh rosiisko-ukrainskoi viiny [Phenomenological Model of Victory: Essence and and modern confirmation in the context of the russian-Ukrainian war] // Formuvannia "obrazu Peremohy" u viinakh ta voienno-politychnykh konfliktakh: suchasnist ta istorychna retrospektyva: materialy naukovo-praktychnoho seminaru (Kyiv, 30.05.2024) / K.: NDTs HP ZSU. Vyp. 1. S. 10–14. (in Ukrainian).
14. Dilts R. (2003). From Coach to Awakener. Meta Publications.

Summary

METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF FORMING THE "IMAGE OF VICTORY" IN THE CONSCIOUSNESS OF UKRAINIAN SERVICEMEN DURING AGAINST OF RUSSIAN ARMED AGGRESSION

Kholokh O. *Candidate of Philosophical Sciences, Senior Researcher, Research Center Humanitarian Problems of the Armed Forces of Ukraine*

Purpose of the article is to reveal the "image of Victory" as a factor in forming and maintaining the internal motivation of military personnel to perform assigned tasks in wartime.

Methods. In the research process, general scientific methods were used: analysis, synthesis, comparison, and generalization. The special method "R. Dilts Pyramid" was used to develop a communicative model for subjects of internal communication work in the Armed Forces of Ukraine to form an "image of Victory" among military personnel. The interdisciplinary approach allowed combining the achievements of: social psychology, social communications, neurolinguistic programming, and the philosophy of war.

Originality. The main results of the study are that the "image of Victory" becomes a motivator for servicemen only if its personal dimension is formed. To form the personal dimension of the "image of Victory" in the minds of servicemen, was developed a communicative model based on the "R. Dilts Pyramid" for subjects of internal communication work in the Armed Forces of Ukraine. The main criteria for the formation, or lack thereof, of this image in servicemen are provided and recommendations are made regarding the features of its formation.

Conclusion. The practical significance of the results presented in the article lies in revealing and understanding the factors that influence the internal motivation of military personnel during the war. As well as in improving the tools for maintaining internal motivation to perform assigned tasks.

Keywords: motivation; "image of Victory"; formation of "image of Victory"; "R. Dilts Pyramid"; internal communication work in the Armed Forces of Ukraine.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 13.05.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 02.07.25.

© 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 розмішувати 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 ім'я 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 англomовні 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-psiichne-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 psykhychne 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-psiichne-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**

5 (87) / 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 29. 09. 2025. Здано до набору 30. 09. 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