

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

ПСИХОЛОГІЯ ТА СОЦІАЛЬНА РОБОТА

Науковий журнал
Виходить 2 рази на рік
Заснований у 1999 р.

Випуск 2(62). 2025



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

УДК 159.9(066)

Засновник: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Головний редактор

Кононенко О. І., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної психології, Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, Україна

Члени редколегії

Варнава У. В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної роботи, Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, Україна

Гудімова А. Х., доктор філософії з психології, доцент кафедри соціальної психології, Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, Україна

Кременчуцька М. К., кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психодіагностики і клінічної психології, Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, Україна

Курова А. В., доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри соціальної психології, Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, Україна

Родіна Н. В., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психодіагностики і клінічної психології, Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, Україна

Гаркавець С. О., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та соціології, Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, Україна

Завацька Н. Є., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології та соціальної роботи, Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, Україна

Завацький В. Ю., доктор психологічних наук, професор кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, Україна

Завацький Ю. А., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри здоров'я людини та фізичного виховання, Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, Україна

Фалько Н. М., доктор психологічних наук, професор, ректор, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, Україна

Яланська С. П., доктор психологічних наук, професор, декан факультету психології і соціальної роботи, Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, Україна

Відемсек Петра, доктор наук, доцент, заступник декана факультету соціальної роботи, Університет Любляни, Словенія

Генкова Петя, доктор психологічних наук, професор, професор факультету економіки та соціальних наук, Університет прикладних наук Оснабрюка, Німеччина

Софія-Елефтерія Н. Гоніда, доктор психологічних наук, професор педагогічної психології та розвитку людини, завідувач кафедри психології, Університет Арістотеля в Салоніках, Греція

Константінос Кафетсіос, доктор психологічних наук, доцент; Директор психологічної лабораторії, Університет Арістотеля в Салоніках, Греція

Чавдарова Велислава Атанасова, доктор наук з психології (Великотирновський університет імені святих Кирила та Мефодія, Болгарія)

Чжен Цзяньхун, доктор психологічних наук, професор, заступник декана факультету спеціальної освіти та декан кафедри психології, Університет Ліннань, Китай

Фахова реєстрація (категорія «Б»):

С4 Психологія, І10 Соціальна робота та консультування; І11 Дитячі та молодіжні служби

Реєстрація в Національній раді України з питань телебачення і радіомовлення
(Рішення № 429 від 22.02.2024 р. Ідентифікатор R30-02807).

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
(вул. Дворянська, буд. 2, м. Одеса, 65082, rector@onu.edu.ua, тел. (048) 723-52-54).

Періодичність видання: 2 рази на рік

Мови публікацій: українська, англійська.

Рішення Вченої Ради Одеського національного університету імені І. І. Мечникова
від 25.11.2025 р. протокол № 4

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
Odesa I. I. Mechnikov National University

PSYCHOLOGY AND SOCIAL WORK

Scientific journal
It comes out twice a year
Founded in 1999.

Issue 2(62). 2025



Publishing house
«Helvetica»
2025

UDC 159.9(066)

Founder: Odesa I. I. Mechnikov National University

Editor-in-Chief

Kononenko O. I., Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of Social Psychology, Odesa I.I. Mechnikov National University, Ukraine

Members of the editorial board

Varnava U. V. – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor at the Department of Social Work, Odesa I.I. Mechnikov National University, Ukraine

Hudimova A. Kh., PhD in Psychology, Associate Professor at the Department of Social Psychology, Odesa I.I. Mechnikov National University, Ukraine

Kremenchutska M. K., Candidate of Psychological Sciences, Professor, Professor at the Department of Psychodiagnostics and Clinical Psychology, Odesa I.I. Mechnikov National University, Ukraine

Kurova A. V., Doctor of Psychology, Associate Professor, Professor at the Department of Social Psychology, Odesa I.I. Mechnikov National University, Ukraine

Rodina N. V., Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Psychodiagnostics and Clinical Psychology, Odesa I.I. Mechnikov National University, Ukraine

Harkavets S. O., Doctor of Psychology, Professor, Professor at the Department of Psychology and Sociology, Volodymyr Dahl East Ukrainian National University, Ukraine

Zavatska N. E., Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of Practical Psychology and Social Work, Volodymyr Dahl East Ukrainian National University, Ukraine

Zavatsky V. Y., Doctor of Psychological Sciences, Professor at the Department of Psychology, Melitopol State Pedagogical University named after Bogdan Khmelnytsky, Ukraine

Zavatsky Yu. A., Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor at the Department of Human Health and Physical Education, Volodymyr Dahl East Ukrainian National University, Ukraine

Falco N. M., Doctor of Psychology, Professor, Rector, Melitopol State Pedagogical University named after Bohdan Khmelnytsky, Ukraine

Yalanska S. P., Doctor of Psychology, Professor, Dean of the Faculty of Psychology and Social Work, Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University, Ukraine

Videmsek Petra, PhD, Associate Professor, Vice Dean of Faculty of Social Work, University of Ljubljana, Slovenia

Genkova Petia, Dr. in Psychology, Full Professor, Professor Faculty of Economics and Social Sciences, University of Applied Sciences Osnabrück, Germany

Sofia-Eleftheria N. Gonida, PhD in Psychological Sciences, Professor at the Educational Psychology and Human Development, Chair of the School of Psychology, Aristotle University of Thessaloniki, Greece

Konstantinos Kafetsios, PhD in Psychological Sciences, Associate Professor; Director, Psychological Laboratory, Aristotle University of Thessaloniki, Greece

Chavdarova Velislava Atanasova – Doctor of Science in Psychology (St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo, Bulgaria)

Zheng Jianhong, PhD in Psychological Sciences, Professor, Vice Dean of School of Special Education & Dean of Department of Psychology, Lingnan Normal University, China

Professional registration (category «B»):
C4 Psychology, I10 Social Work and Counselling; I11 Child and Youth Services

Registered by the National Council of Television and Radio Broadcasting of Ukraine (Decision No. 429 dated 22.02.2024, Media ID: R 30-02807).

Media entity – Odesa I.I. Mechnikov National University
(65082, Odesa, Dvoryanska Str., 2, rector@onu.edu.ua, tel. (048) 723-52-54).

Periodicity: 2 times a year

Publication languages: Ukrainian, English.

Decision of the Academic Council of Odesa I. I. Mechnikov National University
dated 25.11.2025, Minutes No. 4

© Odesa I. I. Mechnikov National University, 2025

ЗМІСТ

Балан М. А., Швайкін С. А.

МОТИВАЦІЙНИЙ ПРОФІЛЬ ТРУДОВИХ МІГРАНТІВ
ПІД ЧАС ВІЙНИ.....11

Будяченко О. М.

КОНФЛІКТОГЕННА ПОВЕДІНКА ДІТЕЙ ЯК НАСЛІДОК
ДИСФУНКЦІОНАЛЬНОГО ВИХОВНОГО ВПЛИВУ.....21

Ващенко О. С.

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА «ВРЕГУЛЮВАННЯ ПОДРУЖНІХ
КОНФЛІКТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ»: ЗМІСТ, СТРУКТУРА,
ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ.....32

Жінчин М. В.

ПРОБЛЕМИ ТА ПОТРЕБИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК
В УМОВАХ ВІЙНИ: РОЛЬ ГРОМАДСЬКИХ
І БЛАГОДІЙНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ.....44

Завацький В. Ю., Новацький В. Р.

КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ПСИХОТЕРАПІЯ
В СТРАТЕГІЯХ ВІДНОВЛЕННЯ В СИСТЕМІ СУЧАСНОЇ
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ.....52

Каркач А. В.

ЦИФРОВІЗАЦІЯ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДЕЙ
ЛІТНЬОГО ВІКУ ЯК ФАКТОР ІНКЛЮЗІЇ У СОЦІАЛЬНЕ ЖИТТЯ.....61

Кущенко І. В., Чернякова О. В.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ПСИХОТЕРАПІЇ
У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ ІНКЛЮЗИВНОГО ТИПУ
(НА ПРИКЛАДІ УНІВЕРСИТЕТУ «УКРАЇНА»).....73

Марченко І. Ф., Верескун М. В.

МОЛОДІЖНЕ ВОЛОНТЕРСТВО В УКРАЇНІ В УМОВАХ ВІЙНИ:
ТРАНСФОРМАЦІЇ, ВИКЛИКИ
ТА ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ.....84

Мельник О. А.

АКТУАЛЬНІ ЗДІБНОСТІ
ЯК ВНУТРІШНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ.....95

Мироненко О. С.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ
В РОЗВИТКУ ПОЗИТИВНОГО САМОСТАВЛЕННЯ
ТА КОРЕКЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ ОСОБИСТОСТІ.....109

Московець Л. П.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСОБИСТОСТІ
В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ.....126

Николаєва В. І., Коротіч Л. О.

ДЕРЖАВНІ ТА НЕДЕРЖАВНІ ПРОГРАМИ
СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....135

Родіна Н. В., Кременчуцька М. К., Козачек І. А.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЙНИХ
ХАРАКТЕРИСТИК МОРЯКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ.....145

Романенко С. В.

ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА СОЦІАЛЬНА
БЕЗПЕКА ОСОБИСТОСТІ.....154

Руднєва А. О., Мальована Ю. Г., Мосол Н. О.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНФОРМАЦІЙНОГО ВПЛИВУ
НА ЦИВІЛЬНЕ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ В УМОВАХ
ГІБРИДНОЇ ВІЙНИ.....162

Савінок А. В.

СОЦІАЛЬНО-ПЕРЦЕПТИВНІ ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ
АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....174

Суровцева І. Ю.

ІНФОРМАЦІЙНО-РОЗ'ЯСНЮВАЛЬНА
ТА РЕКЛАМНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК КОМУНІКАТИВНІ СТРАТЕГІЇ
СУБ'ЄКТІВ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ.....182

Холодинська С. М., Єрмолаєва Т. Г.

НЕДЕРЖАВНІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЯК СУБ'ЄКТ
СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПРАВОВОЇ ДОПОМОГИ
ВРАЗЛИВИМ ГРУПАМ НАСЕЛЕННЯ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....191

Khomulenko T. B., Krynychko V. V., Vasylevskyy V. S.

EXPERIMENTAL-INTROSPECTIVE METHODOLOGY
FOR INVESTIGATING THE CAPACITY FOR IMAGINATION..... 200

Цирковникова І. С.

СОЦІАЛЬНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ
ВНУТРІШНЬОГО КОНФЛІКТУ УКРАЇНСЬКИХ
МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗА КОРДОНОМ..... 214

Цьомик Х. Б.

РОЛЬ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ У ПОДОЛАННІ ЛЮДИНОЮ
СИНДРОМУ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ В УМОВАХ ВІЙНИ..... 222

Чумак А. В.

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЧИННИК КОНСТРУКТИВНОЇ МОВЛЕННЯ СВОЇ ПОВЕДІНКИ.....	235
--	-----

Юрків Я. І., Молдованов А. В.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФАСИЛІТАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ У СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	246
---	-----

CONTENTS

Balan M. A., Shvaykin S. A.

MOTIVATIONAL PROFILE OF LABOR MIGRANTS
DURING WAR.....11

Budyachenko O. M.

CONFLICT-PROVOKING BEHAVIOR OF CHILDREN
AS A CONSEQUENCE OF DYSFUNCTIONAL
EDUCATIONAL INFLUENCE.....21

Vashchenko O. S.

TRAINING PROGRAM “SETTLEMENT OF MARITAL CONFLICTS
IN CONDITIONS OF WAR”: CONTENT, STRUCTURE,
AND IMPLEMENTATION PROCEDURE.....32

Zhinchyn M. V.

PROBLEMS AND NEEDS OF INTERNALLY DISPLACED WOMEN
IN THE CONTEXT OF WAR: THE ROLE OF PUBLIC
AND CHARITABLE ORGANIZATIONS.....44

Zavatskyi V. Yu., Novatskyi V. R.

COGNITIVE-BEHAVIORAL PSYCHOTHERAPY IN RECOVERY
STRATEGIES IN THE SYSTEM OF MODERN SOCIAL-
PSYCHOLOGICAL CARE.....52

Karkach A. V.

DIGITALIZATION OF VOLUNTEER ACTIVITIES
OF ELDERLY PEOPLE AS A FACTOR
OF INCLUSION IN SOCIAL LIFE.....61

Kushchenko I. V., Chernyakova O. V.

FEATURES OF TEACHING PSYCHOTHERAPY
IN AN INCLUSIVE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION
(USING THE EXAMPLE OF THE UNIVERSITY “UKRAINE”).....73

Marchenko I. F., Vereskun M. V.

YOUTH VOLUNTEERING IN UKRAINE DURING THE WAR:
TRANSFORMATIONS, CHALLENGES, AND WAYS
TO ENHANCE EFFECTIVENESS.....84

Melnyk O. A.

ACTUAL ABILITIES AS INTERNAL RESOURCES
OF PERSONALITY.....95

Myronenko O. S.

EFFECTIVENESS OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY
IN DEVELOPING POSITIVE SELF-ATTITUDE
AND CORRECTION OF PSYCHOLOGICAL DEFENSES
OF THE PERSONALITY.....109

Moskovets L. P.

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR INDIVIDUALS
IN CRISIS SITUATIONS.....126

Nykolaieva V. I., Korotich L. O.

STATE AND NON-STATE PROGRAMS TO SUPPORT YOUTH
IN MARTIAL ARTS CONDITIONS.....135

Rodina N. V., Kremenchutska M. K., Kozachek I. A.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE ADAPTATIONAL
CHARACTERISTICS OF SAILORS IN WARTIME IN UKRAINE.....145

Romanenko S. V.

ARTIFICIAL INTELLIGENCE AND SOCIAL SECURITY
OF THE INDIVIDUAL.....154

Rudnieva A. O., Malovana Yu. G., Mosol N. O.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF INFORMATION INFLUENCE
ON THE CIVILIAN POPULATION OF UKRAINE
IN THE CONDITIONS OF HYBRID WAR.....162

Savinok A. V.

SOCIO-PERCEPTUAL FACTORS OF EFFECTIVE ADAPTATION
OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS.....174

Surovtseva I. Yu.

INFORMATION, EXPLANATORY AND ADVERTISING ACTIVITIES
AS COMMUNICATION STRATEGIES
OF SOCIAL SERVICE PROVIDERS.....182

Kholodynska S. M., Yermolaieva T. H.

NON-GOVERNMENTAL ORGANIZATIONS AS A SUBJECT
OF SOCIAL AND LEGAL ASSISTANCE TO VULNERABLE
POPULATION GROUPS UNDER MARTIAL LAW.....191

Khomulenko T. B., Krynychko V. V., Vasylevskyy V. S.

EXPERIMENTAL-INTROSPECTIVE METHODOLOGY
FOR INVESTIGATING THE CAPACITY FOR IMAGINATION.....200

Tsyrvkovnykova I. S.

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF INTERNAL
CONFLICT OF UKRAINIAN MEDICAL WORKERS ABROAD.....214

Tsomyk Kh. B.

THE ROLE OF SANOGENIC THINKING IN OVERCOMING DELAYED LIFE SYNDROME IN WAR CONDITIONS.....	222
---	-----

Chumak A. V.

SELF-REGULATION AS A FACTOR OF CONSTRUCTIVE VERBAL BEHAVIOR.....	235
---	-----

Yurkiv Ya. I., Moldovanov A. V.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FOUNDATIONS OF THE DEVELOPMENT OF FACILITATIVE COMPETENCE OF FUTURE SOCIAL WORKERS IN THE SYSTEM OF PROFESSIONAL TRAINING.....	246
---	-----

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.1>

Балан М. А.

аспірант кафедри загальної психології і психологічного консультування
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
e-mail: balan.mykhailo@stud.onu.edu.ua
ORCID ID: 0009-0002-8335-5693

Швайкін С. А.

кандидат психологічних наук,
викладач кафедри загальної психології і психологічного консультування
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
e-mail: sshvaykin@gmail.com
ORCID ID: 0009-0006-9991-2107

МОТИВАЦІЙНИЙ ПРОФІЛЬ ТРУДОВИХ МІГРАНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

У науковій розвідці запропоновано дослідження мотивів економічних (трудових) мігрантів. Показано, що економічні мігранти мають суперечливу структуру мотиваційної сфери досліджуваних. Показано, що для більшості характерна середня вираженість мотивації у сфері соціального визнання та потреби у широких соціальних контактах, що вказує на значущість соціального схвалення та включення у соціальне середовище. Водночас більшість респондентів не виявляють орієнтації на формування та підтримку довгострокових стабільних стосунків із вузьким колом колег, що може свідчити про поверхневність соціальних зв'язків та відсутність глибокої інтеграції в професійні мікрогрупи. Продемонстровано, що матеріальні стимули залишаються середньо-вагомим чинником мотивації: більшість досліджуваних орієнтуються на отримання високої заробітної плати. Встановлено низьку схильність до креативності та інноваційності, що поєднується з толерантністю до рутини та лише середнім рівнем потреби у цікавій і корисній роботі. Встановлено суперечність, що респонденти, з одного боку, демонструють готовність приймати одноманітність і відсутність постійної стимуляції, але з іншого – не виявляють вираженої орієнтації на пошук змістовності та особистісної значущості у професійній діяльності. Це може свідчити про певний баланс між адаптацією до стандартних умов праці та недостатньою спрямованістю на самореалізацію через роботу. Виявлені дані засвідчують, що мотиваційна сфера досліджуваних характеризується переважанням прагматичних і соціально-орієнтованих мотивів (матеріальне забезпечення, визнання, соціальні контакти) за відносно слабкої вираженості мотивації до креативності, професійної самореалізації та глибокої міжособистісної взаємодії. Це свідчить про адаптивну, але не інноваційно-орієнтовану модель мотивації, що забезпечує стабільність функціонування, проте обмежує потенціал для саморозвитку та творчого зростання. Встановлена двохфакторна модель ресурсної сфери у вимушених мігрантів, що складається з адаптаційно-зовнішнього фактора й фактора економічної вигоди.

Ключові слова: психологічні ресурси, адаптація, адаптаційна активність, середня і зріла дорослість, мігранти, мотивація, мотиваційний профіль.

Постановка проблеми. Мігрант, згідно з визначенням Міжнародної організації з міграції (МОМ), – це будь-яка особа, яка переміщується в межах держави або через міжнародний кордон, залишаючи своє звичне місце проживання, незалежно від її правового статусу; від того, чи є переміщення добровільним чи вимушеним; від причин цього переміщення; а також від тривалості перебування. Одним з ключових аспектів диференціації мігрантів є мотивація, що спонукає їх до рішення про міграцію. За критерієм мотивації мігрантів можна класифікувати за такими основними категоріями: економічні мігранти; гуманітарні/вимушені мігранти (до яких належать як внутрішньо переміщені особи, що залишаються в межах своєї держави, так і біженці, які перетинають міжнародні кордони); а також мігранти, що змінюють місце проживання із сімейних причин. Біженці розглядаються як мігранти, «витіснені» сприйнятою загрозою їхньому життю, свободам або вірі, тоді як добровільні мігранти зображуються як «притягнуті» сприйнятою надією на краще майбутнє та перспективними економічними можливостями. Економічні мігранти утворюють потенційно ширшу групу, що переїжджають з метою працевлаштування, до цієї групи входять особи, які в'їжджають до держави з метою здійснення економічної діяльності, такі як інвестори або ділові мандрівники, ця група може також розумітися в більш вузькому сенсі, подібному до категорії «трудова мігрантів». Різні типи мігрантів мають різні ресурси й мотивацію. Розуміння різних факторів мотивації, таких як робоче середовище, спосіб життя, культура праці та суспільство, які можуть спонукати мігрантів до праці й працевлаштування, є важливим, оскільки мотивація впливає на продуктивність, поведінку людини та розвиток її кар'єри. Виходячи із вищезазначеного тема нашого дослідження є актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Більшість пояснень щодо адаптації і навіть успіху мігрантів зосереджуються на психосоціальних схильностях мігрантів. За даними Дж.Г. Полавієя, М. Фернандес-Рейно, М. Рамос, мігранти схильні до незалежності, рішучості та цілеспрямованості, що може спонукати найбільш пристосованих членів суспільства, з якого вони походять, самостійно вибирати важкий шлях побудови кращого життя за кордоном [6]. Багато моделей міграції та культурної адаптації включають і мотиваційні фактори як важливі визначальні чинники як міграційних, так і адаптаційних процесів.

Мотивація була і є центральним і багаторічним питанням у галузі психології, оскільки вона лежить в основі біологічної, когнітивної та соціальної регуляції. Класична теорія мотивації передбачає два типи потреб, які можна розділити на базові потреби і вищі потреби. Перші забезпечують виживання (такі як отримання їжі, одягу, захист від холоду, особиста безпека), а вищі потреби виникають, коли базові потреби задоволені. До них належать успіх, визнання, задоволення та радість. Згідно з моделлю мотивації Д. Макклелланда, люди мають три основні типи емоційних потреб, які вони набувають у результаті свого життєвого шляху [4]. Оскільки ця модель зосереджується на потребах, її вважають змістовною

теорією мотивації. Модель розглядає такі потреби, як: досягнення (виконання завдань), влада (вплив на інших) та приналежність (хороші стосунки). Д. Макклелланд стверджував, що ці потреби є скалярними і кожна людина має їх поєднання, хоча зазвичай одна з них є домінуючою [4]. Поєднання та сила потреб людини формують її поведінку та мотивацію на роботі та в ширшому світі. Різні потреби приносять на робоче місце різні сильні та слабкі сторони, уподобання щодо способу роботи та ризику, пов'язані з поведінкою. У дослідженнях продемонстровано, що люди, які бажають емігрувати, мають вищий рівень мотивації досягнення та влади і нижчий рівень мотивації приналежності порівняно з тими, хто вирішив залишитися у своїй країні. Також продемонстровано, що мігранти з високим рівнем «потреби в успіху» економічно перевершують людей без цієї мотивації або людей, які емігрували з політичних причин.

Теорія самовизначення (SDT) – це підхід до мотивації та особистості людини, який використовує традиційні емпіричні методи, застосовуючи організмну мета-теорію, яка підкреслює важливість розвитку внутрішніх ресурсів для розвитку особистості та поведінкової саморегуляції [8]. Згідно з Р.М. Райан та Е.Л. Десі, йдеться про внутрішню мотивацію, яка походить зсередини, коли є добровільно активною, прагне досягти мети, базуючись на особистому задоволенні та без будь-якого зовнішнього примусу. Конструкція внутрішньої мотивації описує цю природну схильність до асиміляції, майстерності, спонтанного інтересу та досліджень, які є настільки важливими для когнітивного та соціального розвитку, і це є основним джерелом насолоди та життєздатності протягом усього життя. Внутрішня мотивація призводить до сприятливих результатів, включаючи задоволеність роботою, відданість, залученість, зменшення намірів звільнитися, вигорання та прогули. Хоча внутрішня мотивація є важливим типом мотивації, це не єдиний тип мотивації [7]. Зовнішня мотивація передбачає участь у діяльності для отримання відчутної винагороди або для уникнення покарання. Зовнішня мотивація належить до ефективності діяльності з метою досягнення певного відокремленого результату й протиставляється внутрішній мотивації. Зовнішньо мотивація може сильно відрізнятися у своїй відносній автономії. В низці досліджень продемонстровано, що мігранти, працюючи в країні прибуття, демонструють розвинуту внутрішню мотивацію [5]. До видів внутрішньої мотивації мігрантів відносять особистісний ріст і самореалізацію, бажання здобути вищу освіту, отримати нові кваліфікації або розвинути професійні навички, прагнення більшої автономії та відчуття мети в житті або кар'єрі, а також бажання пригод, подорожей та пізнання нових культур також може бути важливим внутрішнім мотиватором для деяких мігрантів. Зазначимо, що внутрішні мотивації часто співіснують із зовнішніми, такими як економічна необхідність або політична нестабільність. Наприклад, людина може бути спонукана внутрішнім бажанням забезпечити краще майбутнє для своєї родини, що потім полегшується зовнішніми факторами, такими як наявність робочих місць та фінансових ресурсів у країні призначення.

Мета статті – теоретично обґрунтувати й емпірично вивчити мотиваційні фактори економічних мігрантів.

Результати дослідження. У дослідженні взяли участь 96 осіб, що хочуть працювати в іншій країні, віком від 17 до старших за 45 років. З них 17–25 років – 10,4%, 26–40 років – 60,4% та 29,2% – старших за 41 рік. Більшість жінок – 75%.

Для аналізу мотиваційних факторів нами було використано методику «Мотиваційний профіль» Ш. Річі та П. Мартіна. Цей профіль складається із 12 факторів, які показують найбільш значимі чинники мотивації працівників.

Описові статистики, отримані нами за мотиваційним профілем у майбутніх економічних мігрантів, представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Описова статистика мотиваційних факторів у майбутніх економічних мігрантів

	Мотиваційний фактор	M	Me	Mo	Стандартне відхилення
1	Висока заробітна плата та матеріальне заохочення	3,72	3	3	2,58
2	Належні умови праці	3,85	4	2	2,61
3	Структурування роботи	3,6	4	2	2,17
4	Соціальні контакти	1,79	1.5	1	1,44
5	Взаємини: тісні стосунки з невеликим колом людей	1,58	1	1	1,3
6	Визнання заслуг	3,06	3	3	2,09
7	Прагнення до досягнень	2,58	3	3	1,6
8	Влада і впливовість	0,79	0	0	1,11
9	Ступінь задоволеності	2,47	2	2	1,83
10	Креативність	2,64	2	1	2,02
11	Самовдосконалення	3,31	3	3	2,02
12	Цікава та корисна робота	3,56	3	2	2,1

На основі цих описових статистик досліджуваних розподілено за представленістю високого середнього й низького рівня по кожному мотиваційному фактору. Далі встановлено ієрархію мотивів. Перші сходинки займають мотиви прагнення до досягнень, визнання заслуг та соціальні контакти. Не є значущими мотиви тісних стосунків з невеликим колом людей, креативність, ступінь задоволеності роботою. Так, мотив постановки складних цілей та їх досягнення представлений на середньому рівні у 97,9% досліджуваних (див. рис. 1).

Мотивація у завоюванні визнання з боку інших людей, у тому, щоб оточуючі цінували досягнення та успіхи індивідуума, представлена у 93,8% осіб на середньому рівні. Мотивація у соціальних контактах, тобто потреба спілкуватися з широким колом людей, представлена у 91,7% осіб на середньому рівні. У 81,3% досліджуваних не представлена мотивація у формуванні і підтримці довгострокових стабільних стосунків з невеликим колом колег. У 79,2% досліджуваних

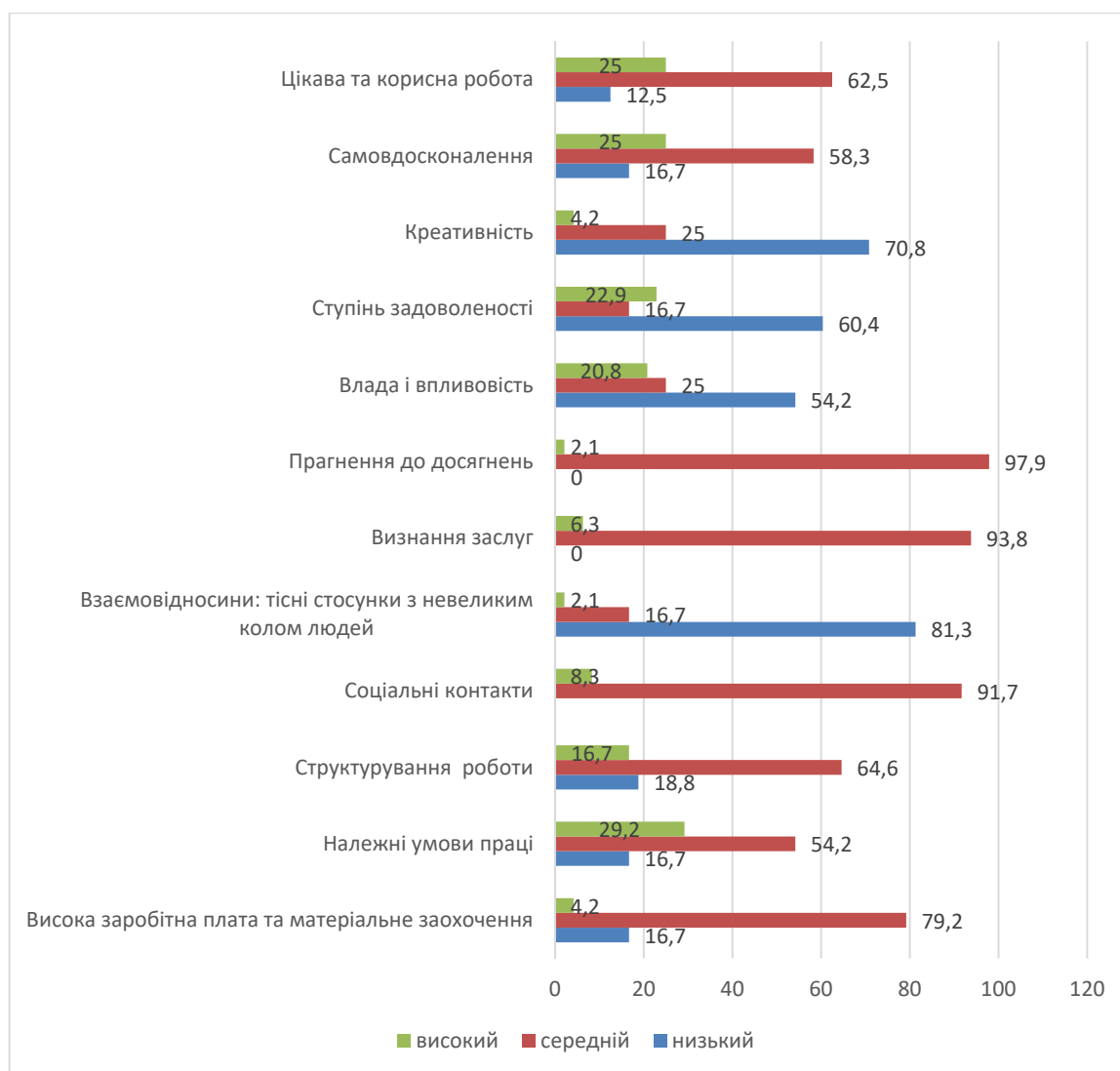


Рис. 1. Представленість мотиваційних факторів у мігрантів у процентах

представлена на середньому рівні мотивація і отримання високої заробітної плати, матеріальних винагород, набору пільг та надбавок. 70,8% осіб не мають тенденції до проявів допитливості, нетривіального мислення, креативності. 60,4% досліджуваних не прагнуть уникати рутини, не бажають завжди перебувати у стані піднесення, готовності до дій. Мотивація у цікавій і корисній роботі представлена у 62,5% на середньому рівні. Виявлені результати свідчать про певну внутрішню суперечність у мотиваційній сфері досліджуваних. З одного боку, 60,4% респондентів не прагнуть уникати рутини, не потребують постійного стану емоційного піднесення та готовності до дій, що вказує на їхню толерантність до стабільності й повторюваності діяльності. З іншого боку, 62,5% опитаних оцінили мотивацію до цікавої та корисної роботи лише на середньому рівні, що демонструє не досить виражену потребу у змістовому наповненні праці. Мотивація у самовдосконаленні представлена у 58,3% на середньому рівні. Належні умови праці є важливими для 54,2% на середньому рівні й для 29,2% на висо-

кому. Зазначимо, що високий рівень мотивів самовдосконалення представлений лише у 25% досліджуваних, а мотив влади та впливовості виявився значущим на низькому рівні у 54,2% мігрантів, що логічно вказує на другорядний характер цього чинника порівняно з іншими мотиваційними потребами (матеріальними, соціальними тощо).

Отже, за результатами для більшості мігрантів мотив економічної стабільності (висока заробітна плата) перебуває на 4-му місці, що на середньому рівні є вираженим у 79,2% досліджуваних, мотив визнання заслуг – на 3-му місці, що є типовим для мігрантів, які зазвичай перебувають у позиції адаптації до нових правил і культурних норм, і мігрантам важливо довести власну цінність як для роботодавців, так і для оточення; мотив соціальної підтримки – на 2-му місці, а мотив прагнення для досягнень – на 1-му місці, оскільки мігранти вимушені підтверджувати свою компетентність та працездатність, а досягнення виступає способом самоствердження та інтеграції у приймаюче суспільство, умови, в яких вони перебувають, рідко дозволяють реалізовувати амбіції, пов'язані з владою чи широким впливом, і для більшості мігрантів нехарактерною є орієнтація на обмежене коло тісних соціальних контактів. Вони віддають перевагу ширшому колу спілкування, що зумовлено потребою в інтеграції, пошуку нових соціальних зв'язків та ресурсів підтримки у приймаючому середовищі. Уникання замкненості у малих групах дозволяє їм розширювати можливості для професійної та особистісної адаптації.

Для встановлення моделі мотиваційної сфери був проведений факторний аналіз. Результати відображені в таблиці 2.

Таблиця 2

Модель мотиваційної сфери у економічних мігрантів

	Мотиваційний фактор	Фактор 1	Фактор 2
1	Висока заробітна плата та матеріальне заохочення	,008	,751
2	Належні умови праці	,694	-,218
3	Структурування роботи	,410	-,187
4	Соціальні контакти	,407	,179
5	Взаємини: тісні стосунки з невеликим колом людей	,452	,156
6	Визнання заслуг	-,075	-,449
7	Прагнення до досягнень	-,067	,456
8	Влада і впливовість	,165	-,591
9	Ступінь задоволеності	-,734	,064
10	Креативність	-,769	,024
11	Самовдосконалення	-,212	-,625
12	Цікава та корисна робота	-,232	,275

Встановлено 2 фактори. Дисперсія першого фактора – 20,14%, другого – 15,01%. Перший фактор становили: креативність (-,769), ступінь задоволеності (-,734), належні умови праці (,694). Другий фактор – висока заробітна плата та

матеріальне заохочення (-,751), влада й впливовість (,591), самовдосконалення (,625). Узагальнюючи, можна сказати, що, згідно з факторною моделлю, у економічних мігрантів чим більше значення мають «належні умови праці», тим нижчими виявляються «креативність» та «ступінь задоволеності», тобто перший фактор говорить про важливість умов праці, на противагу особистісній самореалізації, і його можна назвати «Адаптаційно-зовнішній фактор» (де зовнішні умови важливіші, ніж внутрішні прояви – креативність, задоволення). Другий фактор відображає домінування матеріальних стимулів (висока заробітна плата, пільги, заохочення) за одночасного зниження значущості статусно-особистісних мотивів (влади, впливу, самовдосконалення). Він інтерпретується як орієнтація на зовнішню винагороду, що переважає над прагненням до влади чи внутрішнього розвитку, його можна назвати «Фактор економічної вигоди».

Висновки та перспективи подальшого дослідження. В науковому дослідженні запропоновано мотиваційний профіль у майбутніх економічних мігрантів. Показано, що економічні мігранти мають суперечливу структуру мотиваційної сфери досліджуваних. Для більшості характерна середня вираженість мотивації у сфері соціального визнання та потреби у широких соціальних контактах, що вказує на значущість соціального схвалення та включення у соціальне середовище. Водночас більшість респондентів не виявляють орієнтації на формування та підтримку довгострокових стабільних стосунків із вузьким колом колег, що може свідчити про поверхневність соціальних зв'язків та відсутність глибокої інтеграції в професійні мікрогрупи. Продемонстровано, що матеріальні стимули залишаються середньо-вагомим чинником мотивації: більшість досліджуваних орієнтуються на отримання високої заробітної плати. Встановлено низьку схильність до креативності та інноваційності, що поєднується з толерантністю до рутини та лише середнім рівнем потреби у цікавій і корисній роботі. Встановлено суперечність, що респонденти, з одного боку, демонструють готовність приймати одноманітність і відсутність постійної стимуляції, але з іншого – не виявляють вираженої орієнтації на пошук змістовності та особистісної значущості у професійній діяльності. Це може свідчити про певний баланс між адаптацією до стандартних умов праці та недостатньою спрямованістю на самореалізацію через роботу. Виявлені дані засвідчують, що мотиваційна сфера досліджуваних характеризується переважанням прагматичних і соціально-орієнтованих мотивів (матеріальне забезпечення, визнання, соціальні контакти) за відносно слабкої вираженості мотивації до креативності, професійної самореалізації та глибинної міжособистісної взаємодії. Це свідчить про адаптивну, але не інноваційно-орієнтовану модель мотивації, що забезпечує стабільність функціонування, проте обмежує потенціал для саморозвитку та творчого зростання. Встановлена двохфакторна модель ресурсної сфери у вимушених мігрантів: адаптаційно-зовнішній фактор і фактор економічної вигоди.

Список використаних джерел і літератури

1. Кіреєва З.О., Швайкін С.А., Балан М.А. Детермінанти й особливості адаптації та психічних ресурсів людини під час повномасштабного вторгнення. *Український психологічний журнал*. 2023. № 1(19). С. 60–82. DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2023.1\(19\).4](https://doi.org/10.17721/upj.2023.1(19).4).
2. Кіреєва З.О., Турлаков І.Д., Швайкін С.А., Балан М.А., Ріффа О.Г. Класифікація ресурсів й особливості ресурсної сфери у осіб різного віку під час війни. *Наукові перспективи*. 2025. № 6 (60). С. 1381–1392. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6\(60\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6(60)).
3. Малімон Л.Я., Глова І.В. Мотивація професійної діяльності державних службовців місцевих органів виконавчої влади : монографія. Луцьк : ВежаДрук, 2015. 220 с.
4. McClelland D.C., Atkinson J.W., Clark R.A., & Lowell E.L. The achievement motive. Appleton–Century–Crofts, 1953. DOI: <https://doi.org/10.1037/11144-000>.
5. Portes A., Rumbaut R.G. Theoretical Overview: Theories of International Migration and Immigrant Adaptation. Chapter 2 of A. Portes and R.G. Rumbaut Immigrant America: A Portrait. 4th ed. University of California Press, 2014. SSRN: <https://ssrn.com/abstract=2780775>.
6. Polavieja J.G., Fernández-Reino M., Ramos M. Are migrants selected on motivational orientations? Selectivity patterns amongst international migrants in Europe. *European social science journal*. 2018. Rev. 34. P. 570–588. DOI: <https://doi.org/10.1093/esr/jcy025>.
7. Ryan R.M., & Deci E.L. Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development and wellness. New York, NY : Guilford Press. 2017. Volume 38, Number 3. DOI: <https://doi.org/10.7202/1041847ar>.
8. Ryan R.M., Deci E.L. Intrinsic and Extrinsic Motivation From a Self-Determination Theory Perspective: Definitions, Theory, Practices, and Future Directions. *Contemporary Educational Psychology*. 2020. 61. Article 101860. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>.
9. Van den Broeck A., Howard J.L., Van Vaerenbergh Y., Leroy H., & Gagné M. Beyond intrinsic and extrinsic motivation: A meta-analysis on self-determination theory's multidimensional conceptualization of work motivation. *Organizational Psychology Review*. 2021. 11(3). P. 240–273. DOI: <https://doi.org/10.1177/20413866211006173>.

References

1. Kireieva, Z.O., & Shvaikin, S.A., Balan, M.A. (2023). Determinanty y osoblyvosti adaptatsii ta psykhychnykh resursiv liudyny pid chas povnomasshtabnoho vtorhnennia [Determinants and features of human adaptation and mental resources during a full-scale invasion]. *Ukrainskyi psykholohichnyi zhurnal*, 1(19), 60–82. DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2023.1\(19\).4](https://doi.org/10.17721/upj.2023.1(19).4) [in Ukrainian].
2. Kireieva, Z.O., Turlakov, I.D., Shvaikin, S.A., Balan, M.A., & Riffa, O.H. (2025). Klasyfikatsiia resursiv y osoblyvosti resursnoi sfery u osib riznogo viku pid chas viiny [Classification of resources and characteristics of the resource sphere in individuals of different ages during wartime]. *Naukovi perspektyvy*, 6(60), 1381–1392. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6\(60\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6(60)) [in Ukrainian].
3. Malimon, L.Ya. & Hlova, I.V. (2015). Motyvatsiia profesiinoi diialnosti derzhavnykh sluzhbovtiv mistsevykh orhaniv vykonavchoi vlady [Motivation for professional activity of civil servants in local executive authorities]. Lutsk: VezhaDruk [in Ukrainian].
4. McClelland, D.C., Atkinson, J.W., Clark, R.A., & Lowell, E.L. (1953). The achievement motive. Appleton-Century-Crofts. DOI: <https://doi.org/10.1037/11144-000> [in English].
5. Portes, A. and Rumbaut, R.G. (2014). Theoretical Overview: Theories of International Migration and Immigrant Adaptation (2014). Chapter 2 of A. Portes and R. G. Rumbaut. Immigrant America: A Portrait. 4th ed. University of California Press, Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=2780775> [in English].

6. Polavieja, J.G., Fernández-Reino, M., Ramos, M. (2018). Are migrants selected on motivational orientations? Selectivity patterns amongst international migrants in Europe. *Eur. Sociol. Rev.* 34, 570–588. DOI: <https://doi.org/10.1093/esr/jcy025> [in English].
7. Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York, NY: Guilford Publishing. Volume 38, Number 3, 2017. DOI: <https://doi.org/10.7202/1041847ar> [in English].
8. Ryan, R.M., and Deci, E.L. (2020). Intrinsic and Extrinsic Motivation From a Self-Determination Theory Perspective: Definitions, Theory, Practices, and Future Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860> [in English].
9. Van den Broeck, A., Howard, J.L., Van Vaerenbergh, Y., Leroy, H., & Gagné, M. (2021). Beyond intrinsic and extrinsic motivation: A meta-analysis on self-determination theory's multidimensional conceptualization of work motivation. *Organizational Psychology Review*, 11(3), 240–273. DOI: <https://doi.org/10.1177/20413866211006173> [in English].

Balan M. A.

Postgraduate Student at the Department of General Psychology and Psychological Counseling
Odesa I.I. Mechnikov National University

Shvaykin S. A.

Candidate of Psychological Sciences,
Lecturer at the Department of General Psychology and Psychological Counseling
Odesa I.I. Mechnikov National University

MOTIVATIONAL PROFILE OF LABOR MIGRANTS DURING WAR

This scientific study explores the motivations of economic (labor) migrants. It reveals that economic migrants exhibit a complex and sometimes contradictory structure in their motivational sphere. Most participants show a moderate level of motivation related to social recognition and the need for broad social contacts, indicating the importance of social approval and integration into the social environment.

At the same time, most respondents do not demonstrate a strong orientation toward forming and maintaining long-term, stable relationships with a close circle of colleagues. This may suggest superficial social connections and a lack of deep integration into professional micro-groups.

Material incentives remain a moderately significant motivational factor: the majority of participants are focused on earning a high salary. The study also found a low tendency toward creativity and innovation, combined with a tolerance for routine and only a moderate need for engaging and meaningful work.

A contradiction was identified: on one hand, respondents are willing to accept monotony and a lack of constant stimulation; on the other hand, they do not show a strong drive to seek meaning and personal significance in their professional activities. This may indicate a certain balance between adapting to standard working conditions and a limited focus on self-realization through work.

The findings suggest that the motivational sphere of the participants is dominated by pragmatic and socially-oriented motives (financial security, recognition, social contacts), while motivation for creativity, professional self-realization, and deep interpersonal interaction is relatively weak. This points to an adaptive, but not innovation-driven, motivational model that supports stable functioning but limits potential for personal growth and creative development.

A two-factor model of the resource sphere in forced migrants was identified, consisting of an adaptation-external factor and an economic benefit factor.

Key words: psychological resources, adaptation, adaptive activity, middle and mature adulthood, migrants, motivation, motivational profile.

Дата надходження статті: 02.10.2025

Дата прийняття статті: 06.11.2025

Опубліковано: 26.11.2025



УДК 316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.2>

Будяченко О. М.

кандидат юридичних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Національний університет «Одеська юридична академія»

e-mail: helga_odessa2008@ukr.net

ORCID ID: 0000-0002-6506-1918

КОНФЛІКТОГЕННА ПОВЕДІНКА ДІТЕЙ ЯК НАСЛІДОК ДИСФУНКЦІОНАЛЬНОГО ВИХОВНОГО ВПЛИВУ

Конфліктогенна поведінка у дітей є актуальною проблемою сучасної психології та педагогіки, оскільки вона негативно впливає на соціальну адаптацію та взаємодію з оточенням. Одним з ключових факторів її формування є дисфункціональне освітнє середовище, яке передбачає не лише конфлікти між батьками, але й використання жорстких методів виховання та моделювання агресивної поведінки. Метою цього дослідження було вивчення впливу дисфункціонального батьківського середовища на формування конфліктної поведінки у дітей молодшого та середнього шкільного віку. Основна увага приділялася механізмам моделювання поведінки, емоційній дисрегуляції та ролі модераторів, таких як вік, стать та рівень самоконтролю. Дослідження мало перехресний дизайн та включало вибірку близько 500 учнів 5–8 класів з різних шкіл віком від 10 до 14 років. Дані збиралися за допомогою стандартизованих анкет, які оцінювали сімейну дисфункцію, спостереження за агресією в сім'ї, емоційною дисрегуляцією та проявами конфліктної поведінки у дітей. Результати кореляційно-структурного аналізу показали, що фактори сімейної дисфункції та моделювання агресивної поведінки батьків та старших членів сім'ї позитивно корелювали з рівнем конфліктної поведінки дітей. Емоційна дисрегуляція була посередником, який подолав розрив між сімейною дисфункцією та проявами агресивності у дітей. Крім того, було виявлено диференціацію впливу факторів за віком та статтю, що вказує на необхідність врахування індивідуальних особливостей під час розроблення профілактичних та корекційних програм.

Факти дослідження підтвердили необхідність комплексного підходу до профілактики конфліктної поведінки, тобто роботи як з дітьми, так і з їхнім сімейним оточенням, розвитку емоційного самоконтролю та підтримки позитивних стилів виховання. Перспективними напрямками подальших досліджень є поглиблені спостереження для встановлення причинно-наслідкових зв'язків, оцінювання впливу соціально-культурного контексту та створення пілотних програм раннього втручання для подолання сімейної дисфункції та рівня агресивної поведінки дітей.

Ключові слова: дисфункціональне батьківство, конфліктогенна поведінка, дитяча агресія, емоційна дисрегуляція, моделювання поведінки, профілактичні програми.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві спостерігається зростання конфліктів у взаємодії між дітьми та підлітками, які можуть виникати як у школі, так і в сім'ї. Сім'я є основним середовищем для розвитку та соціалізації дитини, де відбуваються формування особистості, засвоєння соціальних норм, моральних орієнтирів та ціннісних уявлень. Саме в сім'ї дитина отримує перший жит-

тєвий досвід, який може сприяти формуванню у дитини як просоціальної поведінки, так і конфліктної або агресивної [5, с. 74–76; 6, с. 503–504]. Важливо, щоб більшість дітей засвоювала моделі поведінки, які вони наслідують, від батьків та інших членів сім'ї через процес ідентифікації.

Однією з часто відтворюваних форм поведінки в сімейному середовищі є агресивність. Наукові дослідження підтверджують, що агресивні діти часто виховуються в сім'ях, де переважають агресивні або відкидаючі стилі виховання. Під час спостереження та моделювання вони дізнаються, що агресія є найефективнішим способом вирішення проблем або вираження емоцій [2, с. 215–218]. Водночас механізм ідентифікації, який є найбільш вразливим у дитинстві, залишає глибокий і тривалий слід, який впливає на поведінку особистості в подальшому житті [9, с. 159–171; 13, с. 81–90].

Моделювання агресивної поведінки відбувається через широкий спектр взаємодій дорослих, як-от міжособистісні стосунки батьків, їхній стиль спілкування з оточенням та ставлення до дитини. Якщо у стосунках між партнерами домінують конфлікти, ворожість або знецінення, дитина сприймає їх як допустиму та «нормальну» форму взаємодії [10, с. 432]. Спостереження за агресією, спрямованою на інших (сусідів, колег, перехожих), підтримує цей досвід, отже, діти отримують розуміння соціально прийнятних моделей поведінки. Найбільш небезпечними є, зокрема, фізичні покарання для дитини: хлопчик, якого б'є батько, спочатку робитиме те саме зі своїми друзями, а пізніше зі своїми дітьми [11; 15]. Брати й сестри також відіграють значну роль у цьому процесі, оскільки дитина практично «репетирує» та практикує агресивні моделі поведінки в їхньому колі.

Одним з проявів дисфункціональних дисциплінарних практик є феномен сімейного насильства, який характеризується навмисними діями, спрямованими на заподіяння фізичного або психологічного болю членам сім'ї [7, с. 145; 12, с. 138]. Зазвичай воно має регулярний, повторюваний характер і триває роками, завдаючи шкоди не лише безпосереднім жертвам, але й родині загалом. Ці процеси призводять до розпаду сімейної системи, виникнення патологічних явищ, руйнування довіри та сприяння формуванню антисоціальної та асоціальної поведінки у дітей.

Однією з причин цього є дисфункціональне батьківство, яке проявляється через невідповідність вимог, надмірну опіку, авторитаризм, емоційну холодність або ігнорування потреб дитини [14, с. 130]. Без надійної підтримки та емоційно сприятливого середовища дитина розвиває дезадаптивні стратегії взаємодії, що посилює конфліктогенну поведінку, яка ускладнює процес соціалізації та негативно впливає на психоемоційний розвиток дитини. Дослідження цього питання стає особливо актуальним у контексті зростаючої соціальної напруженості та змін у традиційних моделях сімейного виховання, що вимагає ґрунтовного наукового аналізу причин і наслідків цього явища, а також пошуку ефективних шляхів запобігання йому та його корекції.

Незважаючи на численні наукові дослідження в галузі дитячої та підліткової психології, зв'язок між дисфункціональними стилями виховання та розвитком конфліктогенної поведінки у дітей вивчений недостатньо [10, с. 432]. Більшість досліджень зосереджена на впливі сім'ї та характеристиках агресивності й девіантної поведінки, але їм бракує комплексного аналізу механізмів, що призводять до конфліктів у дитинстві, який представлений лише фрагментарно. Це створює потребу в поглибленому дослідженні, яке дасть змогу чітко визначити шляхи трансформації дисфункціонального батьківського впливу в конфліктогенну поведінку та соціально-психологічні фактори, що посилюють або послаблюють цей процес.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковій літературі підкреслюється, що сімейне середовище є ключовою сферою для формування агресії та конфліктогенної дитини, а процес виховання в дисфункціональній сім'ї має багатовимірний характер, і його важко контролювати та змінювати. Зокрема, одним з найскладніших аспектів є той факт, що діти з таких сімей рідко приходять на допомогу, а їхнє мовчання викликає агресію у дорослих, що дає їм відчуття безкарності та допомагає виправити цикл насильства.

Дослідження агресивної поведінки дітей є постійним предметом інтересу для багатьох науковців. За словами Р.Е. Трембле [14, с. 129–141], розвиток моделей поведінки залежить від біологічних схильностей, які має людина, а також від процесу соціального навчання. Уже в ранньому віці закладаються моделі, які можуть впливати на поведінку в підлітковому і дорослому житті.

Батьківська турбота, безумовно, є основою правильного виховання дитини. С.І. Хог'є та ін. [7, с. 141–151] виявили, що жорстоке поводження з боку батьків призводить до того, що дитина вдається до булінгу. Рівень самоконтролю дитини водночас може допомогти пом'якшити силу цього впливу. А. Радемахер та його колеги [11] стверджують, що емоційна дисрегуляція, яка згодом стає джерелом агресивної поведінки, дуже залежить від стилів виховання.

Діти часто наслідують приклади із сімейного життя. Д. Бобок та Н. Росою [5, с. 73–79] продемонстрували, що сімейні моделі поведінки є основними факторами прямого впливу на поведінку дітей та способу, яким вони розпізнають цю поведінку як «правильну». П. Червоний та А. Надутий [2, с. 209–223] виявляють агресивність у дітей, чії батьки конфліктні та використовують покарання як метод контролю.

Агресивність у дітей розуміється як складне соціально-психологічне явище, що має як індивідуальні, так і сімейні детермінанти. Н. Літвінчук та Н. Мельниченко [1, с. 111–118] наголошують на тому, що агресивність дітей молодшого шкільного віку часто є реакцією на соціально-емоційні труднощі, які потребують уваги вчителів та психологів. Агресія в цьому віці може бути вербальною та фізичною, і без своєчасного втручання здатна закріпитися як стійка риса характеру.

Дослідження В. Шахова та його колег [3, с. 86–91] вказує на те, що на девіантну поведінку підлітків часто впливають соціально-психологічні фактори, такі як сімейні конфлікти, недостатнє емоційне та моральне виховання, а також спостереження за агресивними моделями поведінки в близькому оточенні дорослих. Ці результати підкреслюють важливість сімейного середовища як ключового фактора розвитку агресивних проявів у дітей та підлітків.

Н. Шевченко, О. Булгакова та Я. Цинік [4, с. 105–112] у своєму дослідженні виявили особливості агресивності дітей старшого дошкільного віку, зосереджуючись на емоційних та когнітивних механізмах. Автори наголошують на ролі моделювання поведінки та соціального навчання: діти, які регулярно спостерігають сімейні конфлікти чи насильство, частіше проявляють агресивні реакції під час взаємодії з групами однолітків.

Міжнародні дослідження також підтверджують зв'язок між сімейним насильством та агресивною поведінкою у підлітків. Т.І. Лоуренс, Г.Дж. Меррін та А.А. Макфілд [8] зазначають, що вплив сімейного насильства на агресивну поведінку дітей може бути як прямим, так і непрямим через депресивні симптоми та вживання психоактивних речовин. Це говорить про складність та багатовимірність механізмів агресії у дітей та підлітків.

Конфліктогенна поведінка дітей формується під впливом складного комплексу сімейних, соціальних та індивідуальних факторів. Вчені вказують на те, що сімейне насильство є особливо руйнівним фактором. А.Дж. Шейдов та колеги [12, с. 56–82] наголошують на тому, що воно дезорганізує сім'ю, отже, діти потрапляють під вплив таким чином, що мають як антисоціальні, так і асоціальні характеристики. Більше того, вплив сімейних проблем може різнитися залежно від культури, але досвід насильства у дітей є негативним у будь-якому разі сімейного насильства.

Однак ці діти не єдині, хто може стати агресивним; також були визначені певні групи ризику. А. Лукіч та ін. [9, с. 159–171] досліджували дітей з аутизмом і довели, що поєднання сенсорних порушень та сімейних проблем часто посилює агресивні прояви.

Сучасні дослідження вказують на нові фактори, що модифікують сімейну взаємодію. Х. Ван та його співавтори [15] описують феномен «батьківського фабінгу», коли батьки локально ігнорують дітей за допомогою смартфонів. Це може призвести до того, що діти реагують агресією та соціальним відчуженням. С.У. Нінгрум та ін. [10, с. 431–441] показують, що підтримка сім'ї є життєво важливою під час переходу від дому до школи. Вона здатна знизити ризик агресії в освітньому середовищі.

К. Чен [6, с. 501–506] зазначає, що батьки формують моральність у дітей. Саме вони вирішують, чи вважатиме дитина агресивні дії нормальними. Фактично сім'я є основним середовищем, де формуються як просоціальні, так і конфліктогенні моделі поведінки. Агресія у дітей дуже часто є наслідком дисфункціонального виховання, насильства, неправильних стилів взаємодії та відсутності

емоційної підтримки. Сучасні дослідження показують, що для зменшення агресії потрібен комплексний підхід, який враховує сімейні стосунки, культурні особливості та вплив нових технологій.

Мета статті полягає у виявленні зв'язку між дисфункціональними батьківськими впливами в сім'ї та формуванням конфліктогенної поведінки дітей.

Результати дослідження. Дослідження мало перехресний дизайн, який включав опитування учнів 5–8 класів ($N \approx 500$, вік 10–14 років) з 8–12 державних шкіл різних районів. Дослідження забезпечило представництво різних соціально-економічних контекстів. Усі учасники надали усну/письмову згоду, а їхні батьки – письмову інформовану згоду. Діти з тяжкими когнітивними порушеннями не були включені до вибірки.

Процедура збору даних включала отримання дозволу від адміністрації школи та схвалення етичної комісії, інформування батьків та проведення опитування в класах групами по 10–25 учнів. Опитування тривало 30–45 хвилин і проводилося конфіденційно. Після опитування учні отримали інформацію про доступну їм психологічну допомогу.

Було використано кілька стандартизованих інструментів: шкалу конфліктної поведінки, індекс сімейної дисфункції, анкету оцінки сімейного насильства, шкалу емоційної дисрегуляції, шкалу поведінкового моделювання та соціально-демографічну анкету.

Статистичний аналіз включав описові показники, тест на надійність, кореляційний аналіз, ієрархічну регресію, а також моделі медіації та модерації з бутстрепінгом. Усі процедури відповідали етичним вимогам, була забезпечена анонімність та надавалася можливість пропускати питання.

Статистичний аналіз проводився у кілька етапів. На першому етапі проводилася попередня обробка даних – перевірка на відсутність даних, екстремальні значення та відповідність змінних вимогам нормального розподілу. Для всіх основних показників (рівень дисфункціональної батьківської діяльності, показники конфліктогенної поведінки, рівень емоційної дисрегуляції та самоконтролю) – середнього значення, стандартного відхилення, мінімального та максимального значень – було розраховано описову статистику.

Другий крок полягав у перевірці надійності використаних шкал анкети за допомогою коефіцієнта внутрішньої узгодженості Кронбаха α . Значення $\alpha \geq 0,70$ вважалося точкою прийнятної надійності шкали.

На третьому етапі було проведено кореляційний аналіз (Пірсон або Спірмен, залежно від нормальності розподілу), який дав змогу оцінити зв'язки між показниками дисфункціональної освіти та конфліктогенною поведінкою дітей, а також потенційними медіаторами та модераторами (емоційна дисрегуляція, самоконтроль, стать та вік).

Подальший аналіз включав використання множинної ієрархічної регресії. У першій моделі були введені контрольні змінні (вік, стать та соціально-еконо-

мічний статус сім'ї), у другій – показники дисфункціонального батьківства, у третій – емоційна дисрегуляція, а в четвертій – взаємодія між сімейною дисфункцією та модераторами (наприклад, самоконтролем або статтю). Таким чином, можна було відстежити, наскільки сімейні фактори пояснюють мінливість формування конфліктогенної поведінки дітей після врахування базових характеристик.

Окремо було протестовано медіамоделю, де емоційна дисрегуляція розглядалась як медіатор між дисфункціональним батьківством та конфліктогенною поведінкою. Для цього було використано метод бутстрепа з 5 000 повторними вибірками, що дає змогу отримати надійні довірчі інтервали для непрямих ефектів.

Статистичний аналіз було проведено за допомогою програмного забезпечення Statistics 7.0 з відповідними пакетами для регресійного, медіаційного та модераційного аналізу. Усі тести проводилися на рівні статистичної значущості $p < 0,05$.

Результати дослідження показали, що дисфункціональне виховання та спостереження за агресивною поведінкою в родині безпосередньо впливали на конфліктогенну поведінку дітей, тоді як роль емоційної дисрегуляції була статистично незначущою у прямому зв'язку. Це підкреслює важливість сімейного середовища як ключового чинника формування агресивних і конфліктних проявів у дітей.

У табл. 1 наведено описові статистики та кореляції основних показників. Було встановлено, що дисфункціональний виховний вплив у родині негативно прогнозував конфліктогенну поведінку дітей ($r = -0,06$, $p = 0,01$), тоді як наявність емоційної дисрегуляції ($r = 0,16$, $p < 0,001$) і спостереження за агресивною поведінкою батьків чи братів/сестер ($r = 0,24$, $p < 0,001$) були позитивно пов'язані з проявами конфліктної/агресивної поведінки. Це свідчить про те, що діти, які зазнавали або спостерігали прояви дисфункції та агресії у сім'ї, мали вищий рівень власної конфліктогенної поведінки.

Таблиця 1

Кореляції, середнє, стандартне відхилення та асиметрія

Змінна	1	2	3	4	Mean	SD	Skew
1. Дисфункція сім'ї	–	–	–	–	0,454	0,319	0,57
2. Емоційна дисрегуляція	0,30**	–	–	–	1,218	0,778	0,47
3. Спостереження агресії	0,18**	0,13**	–	–	1,068	0,261	0,21
4. Конфліктогенна поведінка	0,17**	0,02*	0,24**	–	0,505	0,368	0,26

** $p < 0,001$; * $p < 0,01$

Джерело: проаналізовано та систематизовано згідно з джерелом [8]

Модель вимірювання спочатку оцінювали за допомогою підтверджувального факторного аналізу (CFA) з використанням методу максимальної правдоподібності (MLE). Модель вимірювання продемонструвала прийнятну відповідність: $X^2(85) = 562,45$, $X^2/df = 6,62$, CFI = 0,98, TLI = 0,97, RMSEA = 0,03 [0,030–0,035], SRMR = 0,05. Ці показники вказують на те, що вибрана структура змінних адекватно відображає наявні дані.

Структурна модель для оцінки прямих та непрямих ефектів була побудована після підтвердження моделі вимірювання. Модель також продемонструвала прийнятну відповідність: $X^2(84) = 505,01$, $X^2/df = 6,01$, $CFI = 0,98$, $TLI = 0,96$, $RMSEA = 0,05$ [0,049–0,051], $SRMR = 0,06$.

Виявлено позитивний прямий зв'язок між дисфункціональним вихованням та конфліктогенною поведінкою дітей ($\beta = 0,02$, $p = 0,01$), а також між спостереженням агресії та проявами конфліктної поведінки ($\beta = 0,34$, $p < 0,001$). Прямий вплив емоційної дисрегуляції на конфліктогенну поведінку був статистично незначущим ($\beta = 0,08$, $p = 0,35$).

Ці результати свідчать про те, що сімейні фактори, такі як дисфункціональне виховання та моделювання агресивної поведінки, безпосередньо впливали на формування конфліктогенних проявів у дітей, тоді як роль емоційної дисрегуляції може бути опосередкованою або проявлятися у взаємодії з іншими факторами.

Аналіз підтвердив, що як вимірювальна, так і структурна моделі відповідають даним (табл. 2).

Таблиця 2

Показники підгонки вимірювальної та структурної моделей

Модель	X^2	df	p	X^2/df	CFI	TLI	RMSEA	SRMR	90% CI RMSEA
Вимірювальна (дисфункція сім'ї, моделювання агресії, емоційна дисрегуляція)	562,45	85	<0,001	6,62	0,98	0,97	0,03	0,05	[0,030, 0,035]
Структурна (вплив сімейних факторів на конфліктогенну поведінку)	505,01	84	<0,001	6,01	0,98	0,96	0,04	0,06	[0,049, 0,051]

Примітки: CFI – Comparative Fit Index; TLI – Tucker-Lewis Index; RMSEA – Root Mean Square Error of Approximation; SRMR – Standardized Root Mean Square Residual; CI – Confidence Interval.

Джерело: проаналізовано та систематизовано згідно з джерелом [8]

Для моделі вимірювання (сімейна дисфункція, моделювання агресії, емоційна дисрегуляція) всі показники відповідності перебували в межах критеріїв прийнятної відповідності: $CFI = 0,98$, $TLI = 0,97$, $RMSEA = 0,03$, $SRMR = 0,05$. Структурна модель, яка оцінювала вплив сімейних факторів на конфліктогенну поведінку дітей, також мала такі значення: $CFI = 0,98$, $TLI = 0,96$, $RMSEA = 0,04$, $SRMR = 0,06$, що підтверджує адекватність вибраної моделі для подальшого аналізу прямих та непрямих зв'язків.

Результати досліджень показали, що дисфункціональне батьківство разом із спостереженням за агресивною поведінкою вдома є найбільш значущими предикторами конфліктної поведінки дітей. Результати дослідження узгоджуються з результатами попередніх досліджень, які свідчать про те, що агресивна поведінка дітей часто формується під впливом негативних сімейних факторів,

зокрема батьківських конфліктів, жорсткого стилю виховання та фізичних покарань [2, с. 215–218; 5, с. 74–76].

Спостереження за агресією дорослих у сім'ї дає змогу виявити дуже важливий механізм моделювання поведінки, який підтримує гіпотезу соціального навчання. Діти, які регулярно стикаються із сімейними/конфліктними ситуаціями або агресивною поведінкою батьків та братів і сестер, частіше імітують таку ж поведінку у взаємодії з однолітками та дорослими [10, с. 435–438; 13, с. 83–85]. Цей ефект особливо помітний у поєднанні з низьким рівнем емоційного самоконтролю або дисрегуляції [11, с. 5–6].

Хоча емоційна дисрегуляція не показала статистично значущого прямого ефекту в нашій моделі, вона все ще може виконувати посередницьку функцію, долаючи розрив між дисфункціональним батьківством та конфліктною поведінкою, що підтверджується іншими дослідженнями [7, с. 145; 15, с. 5–6]. Це свідчить про те, що розвиток агресивних проявів у дітей – це складний, багаторівневий процес, де сім'я є прямим джерелом як безпосередніх, так і непрямих способів впливу.

Крім того, отримані результати підкреслюють необхідність врахування різних аспектів сімейного середовища – як захисних, так і провокаційних факторів. Наприклад, наявність підтримки, гарне спілкування та теплота стосунків у сім'ї можуть пом'якшити прояви агресії, водночас хронічні конфлікти та жорстке виховання здатні збільшити ризик розвитку конфліктогенної поведінки [6, с. 503–504; 12, с. 140–142].

Таким чином, результати дослідження слугують підтвердженням того, що профілактика та корекція конфліктогенних поведінкових проявів у дітей повинна полягати в роботі не лише із самими дітьми, але й із сімейним середовищем, зосереджуючись на стилі виховання, способах моделювання поведінки та розвитку емоційного самоконтролю [9, с. 162–165; 14, с. 130–133].

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Дослідження довело, що дисфункціональне батьківство та спостереження за агресивною поведінкою вдома є значними факторами, що призводять до формування конфліктогенної поведінки у дітей. Агресивні прояви у дітей частково зумовлені прямим впливом сімейного середовища, але також і посередницькими механізмами, такими як моделювання поведінки та емоційна дерегуляція. Результати дослідження підкреслюють необхідність системного підходу до профілактики та лікування конфліктогенних моделей поведінки, що означає роботу не лише з дітьми, але й з сім'єю, що включає підтримку позитивних стилів виховання, розвиток емоційного самоконтролю та зменшення сімейних конфліктів.

Напрями майбутніх досліджень можуть включати проведення поздовжніх досліджень для з'ясування причинно-наслідкових зв'язків між сімейними факторами та конфліктогенною поведінкою, вивчення ролі культури та соціально-економічного контексту в агресивній поведінці дітей, а також розроблення та пілотування програм раннього втручання, спрямованих на зменшення сімейної дисфункції та підвищення емоційної компетентності дітей.

Список використаних джерел і літератури

1. Литвинчук Н., Мельниченко Н. Агресивність молодших школярів як соціально-психологічна проблема. *Вісник НАУ. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2023. № 22. С. 111–118. <https://doi.org/10.18372/2411-264x.22.17614>.
2. Червоний П., Надутий А. Характерні особливості проявів агресивності у дітей. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. 2024. Т. 105, № 2 (Ч. 2). С. 209–223. <https://doi.org/10.32631/v.2024.2.42>.
3. Шахов В., Шахов В., Ковзун Д. Дослідження соціально-психологічних передумов виникнення девіантної поведінки в осіб підліткового віку. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2025. С. 86–91. <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2025-81-86-91>.
4. Шевченко Н., Булгакова О., Ціник Я. Особливості прояву агресивності у дітей старшого дошкільного віку. *Проблеми сучасної психології*. 2021. № 2. С. 105–112. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2021-2-13>.
5. Boboc D., Rosoiu N. Why do children become aggressive? *Annals of the Academy of Romanian Scientists Series on Biological Sciences*. 2020. Vol. 9. № 2. P. 73–79. <https://doi.org/10.56082/annalsarscibio.2020.2.73>.
6. Chen K. The role of parenting in the development of moral concept during childhood. *Global dialogue on media dynamics, trends and perspectives on public relations and communication*. London, 2024. P. 501–506. <https://doi.org/10.1201/9781003564966-76>.
7. Hogue S.I., Jansen, P.W., Lucassen, N., & Keizer, R. The relation between harsh parenting and bullying involvement and the moderating role of child inhibitory control: A population-based study. *Aggressive Behavior*. 2021. Vol. 48. № 2. P. 141–151. <https://doi.org/10.1002/ab.22014>.
8. Lawrence T.I., Merrin G.J., Mcfield A.A. Family violence and adolescent aggressive behavior: the direct and indirect effects of depression and substance use. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2022. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00971-2>.
9. Lukić A., Arsić B., Gajić A. Aggressive behaviour in children with autism. *Odgojno-obrazovne teme*. 2022. Vol. 5. № 2. P. 159–171. <https://doi.org/10.53577/ooot.5.2.7>.
10. Ningrum S.U., Dwi Utami A., Sumadi T. Social behavior analysis theory of children in the transition period from home to school: Studi literature review. *JPUD – Journal Pendidikan Usia Dini*. 2024. Vol. 18. № 2. P. 431–441. <https://doi.org/10.21009/jpud.v18i2.47971>.
11. Rademacher A., Zumbach J., Koglin U. Parenting style and child aggressive behavior from preschool to elementary school: The mediating effect of emotion dysregulation. *Early Childhood Education Journal*. 2023. <https://doi.org/10.1007/s10643-023-01560-1>.
12. Sheidow A.J., McCart M.R., Drazdowski T.K. Family-based treatments for disruptive behavior problems in children and adolescents: An updated review of rigorous studies (2014 – April 2020). *Journal of Marital and Family Therapy*. 2021. Vol. 48. No. 1. P. 56–82. <https://doi.org/10.1111/jmft.12567>.
13. Smokowski P.R., Rose R.A., Bacallao M., Cotter K.L., Evans C.B.R. Family dynamics and aggressive behavior in Latino adolescents. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*. 2017. Vol. 23. № 1. P. 81–90. <https://doi.org/10.1037/cdp0000080>.
14. Tremblay R.E. The development of aggressive behaviour during childhood: What have we learned in the past century? *International Journal of Behavioral Development*. 2000. Vol. 24. № 2. P. 129–141. <https://doi.org/10.1080/016502500383232>.
15. Wang X., Qiao, Y., Li, W., Lei, L. Parental phubbing and children's social withdrawal and aggression: A moderated mediation model of parenting behaviors and parents' gender. *Journal of Interpersonal Violence*. 2021. P. 088626052110428. <https://doi.org/10.1177/08862605211042807>.

References

1. Litvinchuk, N., & Melnichenko, N. (2023). Ahresyvnist molodshykh shkoliariv yak sotsialno-psykholohichna problema [Aggressiveness of junior schoolchildren as a socio-psychological problem]. *Visnyk NAU. Seriya: Pedagogika. Psykholohiia – Proceedings of the National Aviation University. Series: Pedagogy, Psychology*, (22), 111–118. <https://doi.org/10.18372/2411-264x.22.17614> [in Ukrainian].
2. Chervonyi, P., & Nadutyi, A. (2024). Kharakterni osoblyvosti proiaviv ahresyvnosti u ditei [Characteristic features of manifestations of aggressiveness in children]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu vnutrishnikh sprav – Bulletin of Kharkiv National University of Internal Affairs*, 105 (2, Part 2), 209–223. <https://doi.org/10.32631/v.2024.2.42> [in Ukrainian].
3. Shakhov, V., Shakhov, V., & Kovzun, D. (2025). Doslidzhennia sotsialno-psykholohichnykh peredumov vynyknennia deviantnoi povedinky v osib pidlitkovoho viku [Research into the socio-psychological preconditions for the emergence of deviant behavior in adolescents]. *Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnoho pedagogichnoho universytetu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Seriya: Pedagogika i psykholohiia – Scientific Issues of Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University. Section: Pedagogics and Psychology*, 86–91. <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2025-81-86-91> [in Ukrainian].
4. Shevchenko, N., Bulgakova, O., & Tsynyk, Ya. (2021). Osoblyvosti proiavu ahresyvnosti u ditei starshoho doshkilnoho viku [Peculiarities of the manifestation of aggression in children of senior preschool age]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of Modern Psychology*, (2), 105–112. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2021-2-13> [in Ukrainian].
5. Boboc, D., & Rosoiu, N. (2020). Why do children become aggressive? *Annals of the Academy of Romanian Scientists Series on Biological Sciences*, 9 (2), 73–79. <https://doi.org/10.56082/annalsarscibio.2020.2.73> [in English].
6. Chen, K. (2024). The role of parenting in the development of moral concept during childhood. In *Global dialogue on media dynamics, trends and perspectives on public relations and communication* (pp. 501–506). CRC Press. <https://doi.org/10.1201/9781003564966-76> [in English].
7. Hogue, S.I., Jansen, P.W., Lucassen, N., & Keizer, R. (2021). The relation between harsh parenting and bullying involvement and the moderating role of child inhibitory control: A population-based study. *Aggressive Behavior*, 48 (2), 141–151. <https://doi.org/10.1002/ab.22014> [in English].
8. Lawrence, T.I., Merrin, G.J., & Mcfield, A.A. (2022). Family violence and adolescent aggressive behavior: The direct and indirect effects of depression and substance use. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00971-2> [in English].
9. Lukić, A., Arsić, B., & Gajić, A. (2022). Aggressive behaviour in children with autism. *Odgojno-obrazovne teme*, 5 (2), 159–171. <https://doi.org/10.53577/ooot.5.2.7> [in English].
10. Ningrum, S.U., Dwi Utami, A., & Sumadi, T. (2024). Social behavior analysis theory of children in the transition period from home to school: Studi literature review. *JPUD – Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 18 (2), 431–441. <https://doi.org/10.21009/jpud.v18i2.47971> [in English].
11. Rademacher, A., Zumbach, J., & Koglin, U. (2023). Parenting style and child aggressive behavior from preschool to elementary school: The mediating effect of emotion dysregulation. *Early Childhood Education Journal*. <https://doi.org/10.1007/s10643-023-01560-1> [in English].
12. Sheidow, A.J., McCart, M.R., & Drazdowski, T.K. (2021). Family-based treatments for disruptive behavior problems in children and adolescents: An updated review of rigorous studies (2014 – April 2020). *Journal of marital and family therapy*, 48 (1), 56–82. <https://doi.org/10.1111/jmft.12567> [in English].
13. Smokowski, P.R., Rose, R.A., Bacallao, M., Cotter, K.L., & Evans, C.B.R. (2017). Family dynamics and aggressive behavior in Latino adolescents. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 23 (1), 81–90. <https://doi.org/10.1037/cdp0000080> [in English].

14. Tremblay, R.E. (2000). The development of aggressive behaviour during childhood: What have we learned in the past century? *International Journal of Behavioral Development*, 24 (2), 129–141. <https://doi.org/10.1080/016502500383232> [in English].

15. Wang, X., Qiao, Y., Li, W., & Lei, L. (2021). Parental phubbing and children's social withdrawal and aggression: A moderated mediation model of parenting behaviors and parents' gender. *Journal of Interpersonal Violence*, 088626052110428. <https://doi.org/10.1177/08862605211042807> [in English].

Budyachenko O. M.

Candidate of Law, Associate Professor,

Associate Professor at the Department of Psychology

National University "Odesa Law Academy"

CONFLICT-PROVOKING BEHAVIOR OF CHILDREN AS A CONSEQUENCE OF DYSFUNCTIONAL EDUCATIONAL INFLUENCE

Conflict-provoking in children's have been an actual problem of the modern psychology and-pedagogy, since they exert a negative impact on the social-adaptation and interaction with the environment. One of the key factors of its formation is a dysfunctional educational environment that involves not only conflicts between parents but also the use of the harsh methods of upbringing and the modeling of aggressive behavior. The goal of this research was to study the effect of dysfunctional parenting environment on the formation of conflict behavior in primary and middle school children. Focus was made on the mechanisms of behavior modeling, emotional dysregulation, and the role of moderators like age, gender, and self-control level. The study was cross-sectional in design and had a sample of around 500 students from grades 5–8 from various schools, aged 10 to 14 years. Data were collected using standardized questionnaires that assessed family dysfunction, observation of aggression in the family, emotional dysregulation, and the manifestations of conflict behavior in children.

The findings from the correlational and structural analysis showed that family dysfunction factors and the modeling of parental and elder family members' aggressive behavior were those that correlated positively with the level of children's conflict behavior. Emotional dysregulation was the intermediary that bridged the gap between family dysfunction and children's aggressive manifestations. Moreover, the differentiation of the factors' influence by age and gender was also found indicating the necessity of taking into consideration the individual traits when designing preventive and correctional programs.

The facts of the research have corroborated the necessity of a comprehensive approach for the prevention of conflict behavior, that is a work both with children and their family environment, development of emotional self-control and provision of support to positive parenting styles. The promising directions of further researches are longitudinal observations to establish the cause-effect relationships, assessment of the socio-cultural context impact and the early intervention programs pilot for reducing family dysfunction and children's aggressive behavior levels.

Key words: dysfunctional parenting, conflictogenic behavior, children's aggression, emotional dysregulation, behavior modeling, preventive programs.

Дата надходження статті: 30.09.2025

Дата прийняття статті: 10.11.2025

Опубліковано: 26.11.2025



УДК 159.99

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.3>

Ващенко О. С.

аспірант, молодший науковий співробітник

відділу психології спілкування

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України

e-mail: olena_v8@ukr.net

ORCID ID: 0009-0009-1769-7258

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА «ВРЕГУЛЮВАННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ»: ЗМІСТ, СТРУКТУРА, ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ

У статті представлено розроблення та обґрунтування тренінгової програми «Врегулювання подружніх конфліктів в умовах війни», спрямованої на формування навичок ефективної комунікації та конструктивного вирішення конфліктів у подружніх парах. Аналіз сучасних досліджень вказує на комплексний вплив воєнних подій на сім'ю, що проявляється у підвищенні психоемоційного напруження, зростанні тривожності, депресивних станів, агресивності та конфліктності. Визначено основні групи причин конфліктів у подружніх стосунках під час війни. Програма тренінгу включає три взаємопов'язані компоненти, як-от інформаційно-смісловий, діагностичний та корекційно-розвивальний. Тренінгові сесії спрямовані на комплексне врегулювання конфліктної взаємодії в подружніх парах, підвищення психоемоційної стабільності, розвиток емоційного інтелекту та навичок керування гнівом, формування ефективних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях, усвідомлення впливу стресових факторів та опанування технік саморегуляції, рефлексію особистого досвіду війни, розвиток життєстійкості та толерантності до невизначеності, а також пошук внутрішніх ресурсів. Програма забезпечує розвиток психологічних, емоційних та поведінкових компетенцій, необхідних для зміцнення подружніх стосунків у кризових умовах.

Ключові слова: подружжя, конфлікт, війна, тренінгова програма, врегулювання конфлікту.

Постановка проблеми. Надзвичайно актуальним є впровадження комплексної програми для подружніх пар, спрямованих на розвиток навичок конструктивної комунікації, психологічної саморегуляції та ефективного подолання стресових станів, що суттєво впливають на динаміку сімейних стосунків у кризових умовах. Запропонована тренінгова програма орієнтована на підвищення життєстійкості та емоційної близькості партнерів, удосконалення психологічних, емоційних і поведінкових компетенцій та формування ефективних стратегій подолання конфліктних ситуацій, необхідних для врегулювання конфліктів та зміцнення подружніх взаємин у кризових обставинах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останніми роками спостерігається зростання наукового інтересу до проблем функціонування сім'ї та психічного здоров'я населення в умовах війни. У дослідженні науковиця І. Шинкаренко підкреслює комплексний вплив воєнних дій на родину, що

проявляється у збільшенні психологічних, психосоціальних та психопатологічних проблем [10].

Як зазначають вітчизняні науковці О. Столярчук, О. Сергєєнкова та І. Власенко, у контексті тривалої війни в Україні вивчення переживання сімейних криз набуває особливої актуальності. Їхні дослідження показали, що після початку повномасштабної війни в українських родинах зроста інтенсивність конфліктів, послабилась емоційна підтримка, знизився рівень довіри та згуртованості сім'ї. Встановлено, що сімейні кризи спричинені як зовнішніми чинниками (порушення безпеки, міграційні процеси), так і внутрішніми (емоційне виснаження, діяльнісне перевантаження, вікові кризи членів сім'ї) [8].

У дослідженнях було визначено групи причин конфліктів у подружніх стосунках, спричинених воєнними подіями, а саме: **фізіологічні**, які охоплюють порушення сну, відчуття хронічної втоми та фізичного виснаження, нестачу інтимних стосунків; **соціально-економічні**, що включають зниження рівня фінансового забезпечення, втрату роботи, домівки чи інших важливих активів, а також роз'єднаність родини та стосунки на відстані; **індивідуально-психологічні (особистісні)**, які проявляються у підвищеній роздратованості, тривожності, схильності до депресивних станів тощо; **соціально-психологічні**, пов'язані з відчуттям стресу та перенапруження, негативним впливом медіа, розбіжностями у поглядах на майбутнє та його невизначеністю, надмірною соціальною активністю одного з партнерів (наприклад, у волонтерській діяльності), різними підходами до забезпечення безпеки в умовах воєнної загрози. За результатами опитування, проведеного О. Ващенко у 2024 році, респонденти визначили основні причини конфліктності між подружжям. Серед них найбільш поширеними було зазначено такі: стрес, перенавантаження та невизначеність майбутнього (по 19,6% кожна), втоми та емоційне вигорання (12,8%), зниження фінансового рівня та відчуття роздратованості і злості (по 9,4%), тривожність (8,4%), роз'єднаність родини (7,7%), конфлікти через побутові питання (6,8%) та негативний вплив мас-медіа (6%). Менш поширеними були інші причини, зокрема страх мобілізації, проблеми виховання дітей, хімічні залежності (2–5%) [2].

Мета статті полягає у розробленні та апробації тренінгової програми «Врегулювання подружніх конфліктів в умовах війни», спрямованої на формування в подружніх парах навичок ефективної комунікації, емоційної саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктів, а також на підвищення психоемоційної стійкості подружжя.

Результати дослідження. Тренінгова програма складається з 10 сесій (по 2 академічні години кожна, загалом 20 годин), включає три основні компоненти, як-от інформаційно-смісловий, діагностичний і корекційно-розвивальний. Програма розрахована на групи по 6–8 осіб, зокрема, може передбачати участь як одного представника подружжя, так і обох партнерів. Заняття проводяться з урахуван-

ням добровільної інформованої згоди учасників. Включає такі компоненти, як інформаційно-смісловий, діагностичний, корекційно-розвивальний.

Інформаційно-смісловий компонент тренінгової програми охоплює комплекс мінілекцій та обговорень, спрямованих на поглиблене розуміння сутності та причин подружніх конфліктів, їхнього впливу на взаємини та ефективних методів конструктивного врегулювання. Висвітлює питання психоемоційної рівноваги в умовах стресу, зокрема профілактики тривожності та депресії, важливості ролі емоційного інтелекту у підтриманні гармонійних стосунків; впливу стресових факторів на подружні взаємини, а також пропонує практичні техніки саморегуляції, релаксаційні методики. Завдяки застосуванню наративної техніки учасники отримують можливість усвідомити та інтегрувати травматичний досвід у контексті подружніх взаємин; заняття з розвитку резильєнтності спрямовані на підвищення оптимізму, гнучкості та стресостійкості, також увага приділяється формуванню навичок толерантності до невизначеності та конструктивного прогнозування. Завершальна частина програми передбачає інтеграцію комплексної моделі пошуку ресурсів, що спрямована на розвиток у учасників здатності свідомо мобілізувати власні внутрішні ресурси для ефективного подолання життєвих труднощів та підтримки психоемоційної стабільності в умовах стресу.

Діагностичний компонент програми передбачає комплексну оцінку особистісних та психоемоційних характеристик учасників на різних етапах тренінгу із застосуванням стандартизованих методик, як-от «Оцінка конфліктності особистості» Г. Ложкіна та Н. Пов'якель; запитальник «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» О. Кочаряна; «Шкала тривоги» А. Бека; «Шкала депресії» А. Бека; «Шкала сприйнятого стресу» PSS-10; «Опитувальник рівня агресивності» А. Басса – М. Перрі; «Визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла; «Шкала резильєнтності» К. Коннора та Дж. Девідсона-10; «Стратегія боротьби з конфліктами» Д. Веттен та К. Камерона; наративна техніка «Моя історія війни», «Лист собі через рік». Зазначені техніки дають змогу оцінити вплив травматичного досвіду та здатність до конструктивного прогнозування майбутнього. Завершальним етапом діагностичного компонента є використання моделі подолання стресу BASIC Ph, що дає змогу визначити ресурси учасників для ефективної самопідтримки та психоемоційної регуляції.

Корекційно-розвивальний компонент включає практичні вправи для розвитку навичок усвідомлення власних емоцій, конструктивного керування конфліктами, психоемоційної регуляції, асертивного спілкування, формування життєстійкості та ефективного використання особистісних ресурсів. Особлива увага приділяється інтеграції травматичного досвіду війни в контексті подружніх стосунків та розвитку стратегій підтримки психічного здоров'я в екстремальних умовах. Програму представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Загальна структура тренінгової програми «Соціально-психологічне врегулювання подружніх конфліктів, спричинених воєнними подіями»

Тренінгові сесії	Назва та зміст	Навчальні години
Сесія 1	Знайомство, обговорення організаційних питань. Поняття «конфлікт» та його вплив на подружні стосунки.	2
Сесія 2	«Психоемоційна рівновага в екстремальних умовах: профілактика тривожності та депресії»	2
Сесія 3	Емоційний інтелект та його роль у стосунках подружжя. Колесо Р. Плутчика. Вправи на розвиток емпатії.	2
Сесія 4	Стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях.	2
Сесія 5	Керування гнівом. Драбина гніву. Асертивне спілкування.	2
Сесія 6	Вплив стресу на подружні стосунки. Техніки саморегуляції.	2
Сесія 7	«Моя історія війни».	2
Сесія 8	Життестійкість (резильєнтність) в умовах війни.	2
Сесія 9	Толерантність до невизначеності. Лист собі через рік.	2
Сесія 10 (заключна)	Пошук ресурсів – модель Basic Ph. Завершальна зустріч. Аналіз та рефлексія.	2
	Загалом	20

Зміст тренінгової програми

Ключові завдання тренінгових сесій

Тренінгова сесія 1. Знайомство, обговорення організаційних питань.

Поняття «конфлікт» та його вплив на подружні стосунки.

Знайомство: «Мене звати... Я працюю ...Я очікую від тренінгу...».

Групове обговорення: «Давайте обговоримо правила групи...» (організаційні питання: тривалість сесій, можливість вибрати зручний час для зустрічей, кількість груп тощо).

Вступ до тренінгової сесії

Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

Інформаційно-смісловий компонент тренінгу «Сутність конфлікту, його структура та функції».

Мінілекція «Що таке конфлікт?»

Акцентує на тому, що конфлікт у подружжі – природне явище, що може бути як конструктивним, так і деструктивним. Конструктивні конфлікти сприяють глибшому розумінню партнерами одне одного, виробленню спільних стратегій і зміцненню стосунків. Деструктивні ведуть до відчуження, хронічної напруги та втрати довіри. У воєнний час наслідки конфліктів посилюються через стрес, роз'єднаність сім'ї та невизначеність, а ефект залежить від того, як партнери реагують на труднощі: як на спільний виклик чи як на бар'єр у стосунках.

Діагностичний компонент: «Діагностики рівня конфліктності особистості» Г. Ложкіна, Н. Пов'якель [7]; «Визначення рівня конфліктності особистості: опитувальник щодо поведінки особистості в конфліктній ситуації» О. Кочаряна [9].

Корекційно-розвивальний компонент: навчитись розпізнавати сигнали конфліктів.

Завершення тренінгової сесії: рефлексія учасників після проведеної сесії.

Тренінгова сесія 2. «Психоемоційна рівновага в екстремальних умовах: профілактика тривожності та депресії».

Вступ до тренінгової сесії

Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

Інформаційно-смісловий компонент тренінгу: «Тривожність та депресивні стани та особливості психіки в умовах стресу».

Мінілекція «Як впоратися з тривожними та депресивними станами в складних життєвих ситуаціях».

Тривожність та депресивні стани виступають як природні реакції психіки на стресові фактори, проявляючись як на фізіологічному рівні (порушення сну, м'язове напруження, зниження енергії), так і на психологічному (нав'язливі думки, внутрішнє хвилювання, апатія, зниження мотивації). Тривалий стрес негативно впливає на когнітивні функції, зокрема увагу, пам'ять та ефективність виконання завдань. Прийняття власних обмежень і помилок сприяє зниженню внутрішнього психологічного тиску та підтримує емоційну стійкість. Концепт «вікно толерантності» визначає діапазон емоційних і фізіологічних станів, у межах якого людина здатна підтримувати психологічну рівновагу, ясно мислити та діяти ефективно. Розширення цього діапазону досягається через систематичну роботу з тілом (дихальні та релаксаційні вправи, фізична активність), практики усвідомленості, планування посильних завдань, соціальну підтримку, а також застосування ресурсних стратегій (творчість, прогулянки, музика), що сприяють відновленню психоемоційного балансу.

Діагностичний компонент: виконання психологічних методик «Шкала тривоги» А. Бека [13]; «Шкала депресії» А. Бека [1].

Корекційно-розвивальний компонент: розширити «вікно толерантності» та навчитися повертати себе в стан рівноваги.

Завершення тренінгової сесії: рефлексія учасників після проведеної сесії.

Тренінгова сесія 3. «Емоційний інтелект та його роль у стосунках подружжя. Колесо Р. Плутчика. Вправи на розвиток емпатії».

Вступ до тренінгової сесії

Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

Інформаційно-смісловий компонент тренінгу: розкриття ролі емоційного інтелекту у врегулюванні подружніх конфліктів та гармонізації стосунків.

Мінілекція «Емоції та емоційний інтелект у подружніх стосунках».

Емоції – це короткочасні психічні реакції на події, що впливають на поведінку та стосунки. Вони відрізняються від почуттів (триваліших усвідомлених переживань) та настрою (тривалого емоційного стану). За рівнем збудження емоції поділяються на стенічні (активізують, наприклад радість, гнів) та астенічні

(знижують активність, наприклад смуток, страх); за відтінком задоволення – на позитивні та негативні; за структурою – базові (універсальні) і складні (формується на основі базових). Колесо емоцій Плутчика виділяє вісім базових емоцій, як-от радість, довіра, страх, здивування, сум, відраза, гнів і очікування. Емоційний інтелект за Д. Гоулманом включає самопізнання, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички, що дає змогу ефективно керувати емоціями у взаємодії з партнером.

Діагностичний компонент: методика «Вивчення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла [6].

Корекційно-розвивальний компонент: усвідомлення власних емоції, почуттів та настрою.

Завершення тренінгової сесії: рефлексія учасників після проведеної сесії.

Тренінгова сесія 4 «Стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях».

Вступ до тренінгової сесії:

Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

Інформаційно-смісловий компонент: Стратегії поведінки в конфліктах.

Мінілекція «Стратегії врегулювання подружніх конфліктів за К. Томасом»

Конфлікти в подружніх стосунках є природними й виникають через різницю цінностей, очікувань, комунікаційні труднощі чи суперечності у рішеннях. Для їх ефективного врегулювання К. Томас виділяє п'ять стратегій, як-от **суперництво** (задоволення власних інтересів без врахування іншого), **пристосування** (поступка задля миру), **компроміс** (часткове врахування інтересів обох сторін), **унікнення** (відмова від взаємних поступок), **співпраця** (пошук рішення, що задовольняє всіх). Результати конфліктів можуть розгортатися з такими наслідками: виграв – виграв, виграв – програв, програв – виграв, програв – програв.

Діагностичний компонент: методика «Стратегія боротьби з конфліктами Д. Веттена, К. Камерона [12].

Корекційно-розвивальний компонент: Які стратегії ми вибираємо в конфліктній взаємодії?

Завершення сесії: рефлексія учасників після проведеної сесії.

Тренінгова сесія 5. «Керування гнівом. Драбина гніву. Асертивне спілкування».

Вступ до тренінгової сесії

Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

Інформаційно-смісловий компонент: гнів як емоція та причина конфлікту.

Мінілекція «Керування гнівом. Драбина гніву. Асертивне спілкування».

Гнів – потужна емоція, що сигналізує про порушення потреб або меж і може бути як конструктивним, так і руйнівним у стосунках. Його прояви: **вибух, придушення, усвідомлене визнання**.

Драбина гніву за Р. Кемпбеллом демонструє поступовий перехід способів вираження гніву від незрілих до зрілих форм. На верхньому, зрілому щаблі від-

бувається усвідомлене конструктивне висловлення емоцій: людина ввічливо повідомляє про проблему, спрямовує гнів на конкретну ситуацію та використовує аргументи й раціональний діалог для пошуку рішення, не руйнуючи стосунків. Теорія Дж. Готтмана виділяє 4 «вершники апокаліпсису» у шлюбі: критика, презирство, захисна поведінка, відсторонення. **Асертивність** – здатність відкрито й поважно висловлювати свої думки та потреби, не принижуючи іншого.

Діагностичний компонент: «Опитувальник рівня агресивності А. Басса – М. Перрі» [11].

Корекційно-розвивальний компонент: вправи з ненасильницької комунікації М. Розенберга.

Завершення сесії: рефлексія учасників після проведеної сесії.

Тренінгова сесія 6. «Вплив стресу на подружні стосунки. Техніки саморегуляції».

Вступ до тренінгової сесії

Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

Інформаційно-смісловий компонент: «Стрес та його роль у загостренні подружніх конфліктів».

Мінілекція «Види стресу та вплив на подружні стосунки в умовах війни».

Стрес – це природна реакція організму на надмірне навантаження або загрозу, зокрема під час війни, коли порушується звичний ритм життя та зростає відчуття небезпеки. Він мобілізує нервову та гормональну системи («бий або тікай»), але тривалий стрес виснажує організм і психіку. Виділяють еустрес (корисний, мобілізуючий) та дистрес (руйнівний, що призводить до тривожності, депресії, конфліктів).

Діагностичний компонент: «Шкала сприйнятого стресу (*Perceived Stress Scale, PSS-10*)» [3].

Корекційно-розвивальний компонент: техніки саморегуляції «Чотири стихії».

Завершення сесії

Рефлексія учасників після проведеної сесії.

Тренінгова сесія 7. «Моя історія війни».

Вступ до тренінгової сесії

Мета, завдання, організація тренінгової роботи;

Інформаційно-смісловий компонент: наративна практика: «Моя історія війни».

Інструкція для учасників: візьміть аркуш паперу формату А4 чи А3 та ручку/олівець. Намалюйте горизонтальну лінію часу посередині аркуша. Лівий край – минуле, правий – теперішній момент. Вихідна точка: 24 лютого 2022 року (або інша дата, що стала для вас переламною у воєнному досвіді). Над лінією позначайте позитивні події (радісні моменти, ресурси, підтримка, значущі здобутки). Під лінією позначайте негативні або травматичні події (втрати, розлуки, еваку-

ація, поранення, страх, біль). Розміщуйте події у тій послідовності, в якій вони відбувалися. Важливо зазначати не лише великі, але й «дрібні», але значущі моменти (наприклад, телефонний дзвінок, допомога від незнайомця, маленька перемога в побуті). У груповому форматі: поділіться своєю історією з іншими.

Діагностичний компонент: виявлення впливу травматичного досвіду війни на емоційний стан, поведінкові стратегії та подружні взаємини учасників.

Корекційно-розвивальний компонент: сприяння усвідомленню та інтеграції особистого травматичного досвіду у контексті подружніх стосунків.

Завершення сесії: рефлексія учасників після проведеної сесії.

Тренінгова сесія 8. «Життєстійкість (резильєнтності) в умовах війни».

Вступ до тренінгової сесії

Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

Інформаційно-смісловий компонент: значення життєстійкості для стабільності стосунків.

Мінілекція «Життєстійкість особистості».

Життєстійкість – це здатність ефективно справлятися з життєвими труднощами та розвиватися всупереч кризам, спираючись на внутрішні (характер, цінності, переконання) та зовнішні ресурси (підтримка, соціальні зв'язки). Вона проявляється через терпляче прийняття проблем або активну мобілізацію для їх подолання. Основні складові частини життєстійкості: включеність – усвідомлене залучення в життя та стосунки; контроль – віра у вплив власних дій на події; прийняття виклику – сприйняття труднощів як можливостей для розвитку. Це дає змогу не лише долати труднощі, але й знаходити в них сенс і перспективи особистісного зростання.

Діагностичний компонент: «Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона – 10» [5].

Корекційно-розвивальний компонент: вправи на розвиток оптимізму, стресостійкості, гнучкості: вправа «Самооцінка», вправа «Перевтілення».

Завершення сесії: рефлексія учасників після проведеної сесії.

Тренінгова сесія 9. «Толерантність до невизначеності. Лист собі через рік».

Інформаційно-смісловий компонент: поняття невизначеності та його вплив на подружні взаємини.

Мінілекція «Толерантність до невизначеності».

Толерантність до невизначеності визначається як здатність індивіда сприймати непередбачувані події без надмірної тривоги, зберігаючи емоційну стабільність та ефективну діяльність. У контексті подружніх стосунків високий рівень толерантності сприяє адаптації до змін, конструктивному вирішенню проблем, підтримці взаємоповаги та спільному визначенню життєвих цілей і стратегій. Низький рівень толерантності асоціюється з підвищеною тривожністю, емоційною напруженістю, загостренням конфліктів та зниженням довіри між партнерами. Формування толерантності до невизначеності забезпечується через усвідомлення

власних внутрішніх і зовнішніх ресурсів, розвиток відкритого комунікативного діалогу у парі та формування когнітивної гнучкості для пошуку альтернативних рішень.

Діагностичний компонент: самооцінка рівня толерантності до невизначеності, індивідуальна письмова рефлексія: «Лист собі через рік».

Корекційно-розвивальний компонент: мета вправи передбачає розвиток навичок позитивного прогнозування; формування конструктивного образу бажаного майбутнього; підтримку цілепокладання та мотивації до досягнення життєвих і подружніх цілей.

Тренінгова сесія 10. Пошук ресурсів – модель Basic Ph. Завершальна зустріч. Аналіз та рефлексія.

Вступ до тренінгової сесії

Мета, завдання, організація тренінгової роботи.

Інформаційно-смісловий компонент: модель BASIC Ph [4], комплексний підхід до пошуку внутрішніх ресурсів, самопідтримки та емоційної стабільності.

Мінілекція «Модель BASIC Ph».

Модель BASIC Ph охоплює шість таких основних стратегій подолання кризових ситуацій: **віра та цінності** (Belief & Values) – моральні та духовні орієнтири; **емоційне вираження** (Affect) – усвідомлення та регуляція емоцій; **соціальні зв'язки** (Socialization) – підтримка оточення; **уява й творчість** (Imagination) – генерація ідей та образів; **когнітивні стратегії** (Cognition) – аналіз і планування; **фізична активність** (Physical) – рух та релаксація. Унікальне поєднання цих ресурсів визначає індивідуальний стиль подолання стресу, а модель дає змогу усвідомити сильні сторони, активізувати недостатньо задіяні канали та підвищити ефективність подолання труднощів.

Діагностичний компонент: самооцінка власних ресурсів.

Корекційно-розвивальний компонент: формування навичок усвідомленого використання власних ресурсів у процесі подолання життєвих труднощів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати впровадження тренінгової програми «Соціально-психологічне врегулювання подружніх конфліктів, спричинених воєнними подіями» вказують на її високу ефективність та значний інтерес серед учасників. Програма продемонструвала здатність підвищувати обізнаність учасників щодо психологічних аспектів подружніх стосунків, конфліктних ситуацій, емоційного стану та стресостійкості в умовах війни. Позитивну оцінку учасників отримали корекційно-розвивальні компоненти тренінгу, які спрямовані на розвиток навичок усвідомлення власних емоцій, почуттів і настрою; формування стратегій конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях; керування гнівом; підвищення психоемоційної рівноваги та життєстійкості; розвиток толерантності до невизначеності та здатності до конструктивного прогнозування майбутнього.

Перспективи подальших досліджень полягають у впровадженні тренінгової програми в освітніх та соціальних установах, що може сприяти підвищенню

ефективності подружніх взаємин, підтримці психічного здоров'я учасників та зміцненню стосунків у сім'ях, які зазнали негативного впливу воєнних подій. Програма дає змогу формувати навички усвідомлення власних емоцій, конструктивного керування конфліктами, психоемоційної регуляції та ефективного використання особистісних ресурсів для подолання стресових ситуацій.

Список використаних джерел і літератури

1. Агаєв Н., Кокун О., Пішко І., Лозінська Н., Остапчук В., Ткаченко В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. Київ: Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України, 2016. 234 с.
2. Ващенко О. Дослідження соціально-психологічних причин розгортання подружніх конфліктів під час війни. Вісник Львівського університету. 2024. № 21. С. 24–31.
3. Вельдбрехт О., Тавровецька Н. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): апробація та апробація в умовах війни. Журнал сучасної психології. 2022. № 2. С. 16–27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>.
4. Гершанов О. Основи роботи з травмою. URL: <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b> (дата звернення: 03.09.2025).
5. Кокун О., Мельничук Т. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
6. Кокун О., Пішко І., Лозінська Н., Олійник В. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців: методичний посібник. Київ: ТОВ «7БЦ», 2023. 171 с.
7. Ложкін Г., Пов'якель Н. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навчальний посібник. Київ: Професіонал, 2006. 416 с.
8. Столярчук О., Сергєєнкова О., Власенко І. Особливості переживання українцями сімейної кризи в умовах війни. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2025. Вип. 52. № 6. С. 1538–1549. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6\(52\)-1538-1549](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52)-1538-1549).
9. Федоренко Р. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 332 с.
10. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. Науковий вісник. 2022. № 2. С. 550–557. <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2022-6-550-557>.
11. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник. Т. 1. Київ, 2018. 208 с.
12. Психологічний супровід формування демократичних засад та профілактики і розв'язання конфліктів у закладі освіти: навчальний посібник / авт. кол.: В. Горленко, І. Марухина, В. Панок, В. Предко, В. Рибалка, Д. Романовська, Н. Сосновенко; за заг. ред. В. Панка. Київ: Ніка-Центр, 2021. 168 с.
13. Beck T., Epstein N., Brown G., Steer R.A. An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1988. Vol. 56. № 6. P. 893–897. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.56.6.893>.

References

1. Ahaiev, N., Kokun, O., Pishko, I., Lozinska, N., Ostapchuk, V., & Tkachenko, V. (2016). Zbirnyk metodyk dlia diagnostyky nehatyvnykh psykhichnykh stanu viiskovosluzhbovtiv: metod. posibnyk [Collection of methods for diagnosing negative mental states of military personnel: methodological

manual]. Kyiv, Ukraine: Naukovo-doslidnyi tsentr humanitarnykh problem Zbroinykh Syl Ukrainy [in Ukrainian].

2. Vashchenko, O. (2024). Doslidzhennia sotsialno-psykholohichnykh prychyn rozhortannia podruznykh konfliktiv pid chas viiny [Study of socio-psychological causes of marital conflicts during the war]. *Visnyk Lvivskoho universytetu*, (21), 24–31 [in Ukrainian].

3. Veldbrecht, O., & Tavrovetska, N. (2022). Shkala spryniatoho stresu (PSS-10): aprobatyia ta aprobatyia v umovakh viiny [Perceived stress scale (PSS-10): testing and validation in wartime conditions]. *Zhurnal suchasnoi psykholohii*, (2), 16–27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2> [in Ukrainian].

4. Hershanov, O. (n.d.). Osnovy roboty z travmoiu [Basics of trauma work] [Electronic resource]. Retrieved from <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b> [in Ukrainian].

5. Kokun, O., & Melnychuk, T. (2023). Rezilients-dovidnyk: praktychnyi posibnyk [Resilience handbook: practical manual]. Kyiv, Ukraine: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian].

6. Kokun, O., Pishko, I., Lozinska, N., & Oliynyk, V. (2023). Psykhodiiahnostyka lider skykh yakosti viiskovosluzhbovtiv: metod. posibnyk [Psychodiagnostics of leadership qualities of military personnel: methodological manual]. Kyiv, Ukraine: TOV “7BTS” [in Ukrainian].

7. Lozkin, H., & Poviakel, N. (2006). Psykholohiia konfliktu: teoriia i suchasna praktyka: navchalnyi posibnyk [Psychology of conflict: theory and modern practice: textbook]. Kyiv, Ukraine: Professional [in Ukrainian].

8. Stoliarchuk, O., Serhieenkova, O., & Vlasenko, I. (2025). Osoblyvosti perezhyvannia ukraintsiamy simieinoi kryzy v umovakh viiny [Features of experiencing family crisis by Ukrainians in wartime conditions]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Seriiia “Pedahohika”, Seriiia “Psykholohiia”, Seriiia “Medytsyna”*, 52 (6), 1538–1549. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6\(52\)-1538-1549](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52)-1538-1549) [in Ukrainian].

9. Fedorenko, R. (2022). Psykholohichnyi analiz podruznykh vzaiemyn na riznykh stadiiakh funktsionuvannia sim’i: monohrafiia [Psychological analysis of marital relationships at different stages of family functioning: monograph]. Lutsk, Ukraine: Vezha-Druk [in Ukrainian].

10. Shynkarenko, I. (2022). Simia v umovakh viiny: psykholohichni, psykhosotsialni ta psykhopatolohichni problemy [Family in wartime conditions: psychological, psychosocial, and psychopathological problems]. *Naukovi visnyk*, (2), 550–557. <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2022-6-550-557> [in Ukrainian].

11. Osnovy reabilitatsiinoi psykholohii: podolannia naslidkiv kryzy: navchalnyi posibnyk. Tom 1. (2018). Kyiv, Ukraine [in Ukrainian].

12. Psykholohichnyi suprovid formuvannia demokratychnykh zasad ta profilaktyky i rozviazannia konfliktiv u zakladi osvity: navchalnyi posibnyk / Avt. kol.: V. Horlenko, I. Marukhina, V. Panok, V. Predko, V. Rybalka, D. Romanovska, N. Sosnovenko; za zah. red. V. Panka. (2021). Kyiv, Ukraine: Nika-Tsentr [in Ukrainian].

13. Beck, T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R.A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893–897. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.56.6.893> [in English].

Vashchenko O. S.

Postgraduate Student, Junior Researcher
at the Department of Psychology of Communication
Institute of Social and Political Psychology,
National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine

TRAINING PROGRAM “SETTLEMENT OF MARITAL CONFLICTS IN CONDITIONS OF WAR”: CONTENT, STRUCTURE, AND IMPLEMENTATION PROCEDURE

The article presents the development and justification of the training program “Settlement of Marital Conflicts in Conditions of War”, aimed at developing the skills of effective communication and constructive resolution of conflicts in married couples. The analysis of modern research indicates the complex impact of military events on the family, which is manifested in increasing psycho-emotional tension, anxiety, depressive states, aggressiveness and conflict. The main groups of causes of conflict in marital relations during the war are identified. The training program includes three interrelated components: information-semantic, diagnostic and corrective-developmental. Training sessions are aimed at complex regulation of conflict interaction in marital couples, enhancing psycho-emotional stability, developing emotional intelligence and skills in managing anger, forming effective strategies of behavior in conflict situations, awareness of the influence resources. The program provides the development of psychological, emotional and behavioral competencies necessary to strengthen marital relations in crisis.

Key words: spouses, conflict, war, training program, conflict settlement.

Дата надходження статті: 29.09.2025

Дата прийняття статті: 28.10.2025

Опубліковано: 26.11.2025



УДК 364-1:305-055.2:159.9(477)

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.4>

Жінчин М. В.

аспірантка кафедри соціології та соціальної роботи

Національний університет «Львівська політехніка»

e-mail: mariyamikaella@gmail.com

ORCID ID: 0009-0000-2894-6875

ПРОБЛЕМИ ТА ПОТРЕБИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ: РОЛЬ ГРОМАДСЬКИХ І БЛАГОДІЙНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ

Повномасштабна війна в Україні спричинила глибокі соціальні трансформації, що особливо позначилися на становищі внутрішньо переміщених жінок. Вимушене переселення, втрата житла, роботи та соціальних зв'язків посилюють їхню соціальну вразливість і створюють суттєві труднощі в адаптації до нових умов.

Метою статті є аналіз проблем і потреб внутрішньо переміщених жінок в умовах війни та висвітлення ролі громадських і благодійних організацій у наданні комплексної підтримки.

У статті показано взаємозв'язок між економічними та психологічними проблемами внутрішньо переміщених жінок, такими як: фінансова нестабільність, безробіття та втрата джерел доходів, що призводять до зростання стресу, тривожності й депресивних станів, формуючи замкнене коло вразливості. Особливу увагу приділено тому, як недержавні організації частково компенсують прогалини державної політики, забезпечуючи юридичну, фінансову, психологічну та гуманітарну допомогу. Наголошується, що ці функції мають бути системно інтегровані у діяльність держави та місцевих громад.

Таким чином, внутрішньо переміщені жінки стикаються з комплексом проблем, які охоплюють економічну нестабільність, психологічні труднощі та соціальну ізоляцію. Досвід громадських і благодійних організацій підтверджує необхідність поєднання економічної, соціальної та психологічної підтримки. Подальші дослідження мають бути зосереджені на розробці дієвих механізмів державної та місцевої політики, які забезпечували би сталість і доступність допомоги внутрішньо переміщеним жінкам.

Ключові слова: внутрішньо переміщені жінки, соціальна підтримка, економічні проблеми, психологічні труднощі, громадські організації, благодійні організації, внутрішньо переміщені особи.

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні спричинила масштабні соціальні трансформації, які особливо відобразилися на становищі жінок. Вимушене переміщення, втрата житла, роботи та соціальних зв'язків значно підвищують їхню соціальну вразливість і ускладнюють процес адаптації в нових громадах. Жінки часто залишаються єдиними відповідальними за догляд за дітьми та літніми або хворими родичами, що створює додаткове навантаження й обмежує їхні можливості для працевлаштування та професійної реалізації.

Жінки становлять більшість серед внутрішньо переміщених осіб і стикаються з найбільш гострими проблемами: фінансовою нестабільністю, безробіттям, психологічним виснаженням та підвищеними ризиками гендерно зумовленого

наси́льства. Дослідження свідчать, що понад 80% внутрішньо переміщених жінок мають критично низький рівень доходів, якого вистачає лише на базові потреби.

Попри наявність програм підтримки з боку міжнародних та громадських організацій, державна система допомоги внутрішньо переміщеним жінкам залишається не досить розвиненою. Програми соціального супроводу на рівні громад можуть бути фрагментарними та не орієнтованими на гендерно-специфічні потреби.

Таким чином, проблема полягає не лише у складному соціально-економічному становищі внутрішньо переміщених жінок, а й у відсутності цілісної системи державної та місцевої підтримки, яка б забезпечувала їхню соціальну інтеграцію. Це зумовлює потребу у науковому аналізі й розробці ефективних механізмів організації допомоги та соціального супроводу жінок у громадах, що приймають.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що становище жінок в Україні в умовах війни характеризується комплексом соціальних та економічних проблем. Особливу увагу дослідники та міжнародні організації приділяють питанню вразливості внутрішньо переміщених жінок, їхньому фінансовому становищу, ризикам гендерно зумовленого насильства та необхідності посилення системної підтримки.

Агенція ООН-Жінки зазначає, що жінки в Україні стикаються з «підвищеною схильністю до гендерно зумовленого насильства; зростанням безробіття; зменшенням повноважень у прийнятті рішень; більшими побутовими навантаженнями; важкою кризою психічного здоров'я»; майже 6,7 мільйона жінок потребують гуманітарної допомоги; гендерно зумовлене насильство з 2022 року зросло на 36 відсотків; а у 2023 році жінки в Україні заробляли на 41,4% відсотка менше, ніж чоловіки [15].

Жінки становлять 56% із приблизно чотирьох мільйонів внутрішньо переміщених осіб; 72% зі статусом безробітних – жінки [16].

Результати дослідження фінансового становища жінок, які після 24 лютого 2022 року стали внутрішньо переміщеними особами, свідчать про суттєве погіршення їхнього матеріального стану внаслідок війни та вимушеного переїзду: відбулося істотне скорочення особистих і сімейних доходів, їхній внесок у дохід родини зменшився або зник повністю, однак саме вони залишаються головними у розподілі витрат та прийнятті фінансових рішень; 83,19% жінок-ВПО мають критично низький або низький рівень матеріального забезпечення, коли доходів вистачає лише на придбання товарів першої необхідності; для 43,46% основним джерелом існування стала фінансова чи матеріальна допомога, тоді як лише 27,84% жінок здатні забезпечувати себе завдяки постійній або тимчасовій роботі; більшість жінок-ВПО (88,49%) у випадку повної втрати доходу змогли б прожити на власні заощадження не більше трьох місяців [8].

У звіті CARE Deutschland e.V. (2025) «Новий підхід до стійкості: Зміцнення організацій, очолюваних жінками, для протидії гендерно зумовленому насильству у надзвичайних ситуаціях» наголошується на ключовій ролі організацій, очолю-

ваних жінками (ООЖ), які під час природних катастроф або криз, спричинених людською діяльністю, забезпечують жінкам і дівчатам підтримку у вигляді притулків, медичних, юридичних та психологічних послуг. Вони сприяють розвитку стійкості та інформують громади про ризики гендерно зумовленого насильства, проводячи просвітницькі та адвокаційні заходи. Попри значимість їхньої роботи, такі організації часто стикаються з нестачею фінансування, ресурсів і визнання та обмежені у процесах ухвалення рішень [11].

Водночас, незважаючи на наявність публікацій, питання комплексного розгляду проблем внутрішньо переміщених жінок та ролі організацій, які забезпечують їм підтримку, залишається не досить висвітленим. Сучасні дослідження надають цінні статистичні та аналітичні дані щодо становища жінок в умовах війни, однак обмежено розкривають питання системної підтримки на рівні державної соціальної політики та місцевих громад. Жінкам, які пережили вимушене переміщення, потрібна не лише допомога від громадських і міжнародних організацій, а й гарантована та доступна підтримка з боку держави та органів місцевого самоврядування. Отже, становище внутрішньо переміщених жінок потребує не лише наукового аналізу, а й практичного посилення систем допомоги, що має стати пріоритетом як державної соціальної політики, так і місцевих громад.

Мета статті полягає в аналізі потреб і проблем внутрішньо переміщених жінок в Україні в умовах війни та у висвітленні досвіду громадських і благодійних організацій, які забезпечують їхню підтримку.

Результати дослідження. Внаслідок вимушеного переселення жінки стикаються з низкою труднощів, які особливо ускладнюють їхнє життя у нових громадах. Найбільш гостро ці проблеми відчуються у матерів із малими дітьми, адже вони залишаються єдиними відповідальними за догляд і водночас мають потребу у працевлаштуванні та забезпеченні родини. Таке поєднання обставин обмежує їхні можливості для професійної реалізації та фінансової стабільності.

Найбільш поширені труднощі внутрішньо переміщених жінок на ринку праці пов'язані з невідповідністю умов роботи потребам матерів, втратою професійної кар'єри, обмеженими можливостями працевлаштування за спеціальністю та наявними компетенціями; а важливим напрямом підтримки зайнятості внутрішньо переміщених жінок є сприяння у здобутті нових професій, затребуваних на сучасному ринку праці, проходженні мовних курсів, зокрема англійської, а також допомога у працевлаштуванні та адаптації робочих місць відповідно до їхніх потреб і можливостей [7].

Жінки також стикаються з психологічним виснаженням, тривожними станами, підвищеними ризиками насильства й дискримінації. Втрата соціальних зв'язків, ізоляція та надмірне навантаження з догляду за дітьми й родичами ускладнюють адаптацію у нових громадах та підвищують рівень стресу. О. Когут зазначає, що «найактуальнішими проблемами родин ВПО є такі як: нав'язливі думки, спогади, неконтрольовані емоції, стосунки з близькими, почуття провини» [8].

Вимушене переселення істотно підвищує ризики розвитку депресії, тривожних розладів та посттравматичного стресового розладу. Серед чинників, які посилюють ці стани, значне місце посідають економічні фактори – безробіття, нестача доходів і фінансова невизначеність [13].

UN Women акцентує, що війна створює психологічний тиск, який посилюється через втрату засобів до існування, нестабільність доходів і зростання вразливості [14].

У дослідженні UN Women / CARE повідомляється, що майже всі опитані відчували зростання страху, напруги, депресії – багато з цього пов'язано з економічними труднощами (втрата доходів, брак ресурсів) [16].

У дослідженні з Еквадору показано, що поєднання програм економічної інтеграції з психосоціальною підтримкою дозволяє зменшити рівень депресії серед переселенців, а також поліпшує інші психологічні показники (наприклад, рівень тривожності), тоді як чисті економічні втручання без психологічного компонента виявляються менш ефективними [12].

Отже, економічні труднощі внутрішньо переміщених жінок мають прямий вплив на їхній психологічний стан. Нестабільність доходів, скорочення або повна втрата джерел заробітку створюють постійне відчуття невпевненості у завтрашньому дні. Коли коштів вистачає лише на базові потреби, це породжує тривогу щодо майбутнього, страх перед непередбачуваними обставинами та відчуття безпорадності. Нemoжливість фінансово забезпечити себе й родину часто стає причиною хронічного стресу, підвищеного рівня емоційного виснаження та депресивних станів. Таким чином, економічна вразливість прямо підсилює психологічні проблеми, поглиблюючи кризу соціального та особистісного благополуччя внутрішньо переміщених жінок.

В Україні низка громадських та благодійних організацій надає комплексну підтримку жінкам, матерям та людям з інвалідністю, які постраждали від війни. Так, ГО «Fight For Right» організовує юридичну, медичну, психологічну, фінансову та гуманітарну допомогу людям з інвалідністю, а також здійснює їхню евакуацію у безпечніші регіони України та за кордон [5]. Благодійна організація «Марш Жінок» забезпечує юридичну, психологічну та гуманітарну підтримку жінкам [1], а організація «Позитивні жінки» реалізує програми юридичної, психологічної та гуманітарної допомоги, надає інформаційні послуги жінкам, які живуть з ВІЛ [2]. Благодійний фонд «Мама моя» спрямовує фінансову підтримку самотніми матерям та вразливим жінкам [3], а Центр інтегральної опіки імені Ольги Ціпановської, відомий як Фонд «Горіховий дім», надає прихисток, соціальний та психологічний супровід, організовує навчальні, мотиваційні та профорієнтаційні програми, а також тимчасове проживання [7]. Громадська організація «Фонд Маша» реалізує проєкт «Незламна мама», спрямований на стабілізацію емоційного стану жінок і матерів із дітьми, що постраждали від війни, забезпечуючи групові та індивідуальні заняття з психотерапевтами та різноманітні активності для дітей і дорослих [6]. Благодійний фонд «У матусиних долонях» допомагає

мамам з дітьми, надаючи памперси, гігієнічні товари, ліки, дитяче харчування, продуктові набори, іграшки та навчальні матеріали [4].

Аналіз показує, що громадські та благодійні організації нині виконують низку ключових функцій, які мали б бути системно забезпечені державою та місцевими громадами. Вони організовують надання гуманітарної, фінансової, психологічної, юридичної підтримки, здійснюють евакуацію вразливих груп, створюють притулки та програми інтеграції. Таким чином, саме недержавний сектор частково компенсує прогалини державної політики у сфері підтримки внутрішньо переміщених жінок.

Разом із тим така діяльність організацій має переважно проєктний характер, залежить від зовнішнього фінансування та не завжди охоплює всі потреби на місцях. Це підкреслює необхідність системного підходу з боку держави та органів місцевого самоврядування, які повинні гарантувати сталу, доступну і комплексну допомогу жінкам у громадах. Досвід організацій може слугувати практичною основою для розробки державних програм, які б інтегрували економічну, соціальну та психологічну підтримку.

Таким чином, внутрішньо переміщені жінки в Україні стикаються з комплексом проблем, що охоплюють економічну нестабільність, психологічні труднощі та соціальну ізоляцію. Економічні втрати безпосередньо підсилюють психологічні наслідки вимушеного переселення, формуючи замкнене коло вразливості. Громадські та благодійні організації активно реагують на ці виклики, забезпечуючи юридичну, гуманітарну, фінансову, психологічну підтримку, створюючи притулки й реалізуючи програми інтеграції. Однак їхня діяльність має переважно проєктний характер і не може повністю замінити державні механізми. Тому комплексна допомога внутрішньо переміщеним жінкам має стати системним пріоритетом держави та місцевих громад, спираючись на успішні практики недержавних організацій.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведений аналіз засвідчує, що внутрішньо переміщені жінки в Україні стикаються з багатовимірними труднощами, які охоплюють економічну, психологічну та соціальну сфери. Нестабільність доходів, обмежені можливості працевлаштування та втрата професійної реалізації безпосередньо впливають на психологічний стан, формуючи підвищений рівень стресу, тривожності й депресивних проявів. Водночас громадські та благодійні організації активно реагують на ці виклики, організовуючи комплексну підтримку – від надання гуманітарної допомоги до психосоціальної та професійної інтеграції.

Однак така діяльність має переважно проєктний і тимчасовий характер, що не може повністю замінити державні механізми. Це підкреслює потребу у формуванні сталих систем підтримки з боку держави та місцевих громад, які б враховували гендерно-специфічні потреби та забезпечували інтеграцію жінок у соціально-економічне життя приймаючих територій.

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані з аналізом ефективності конкретних механізмів соціального супроводу внутрішньо переміщених жінок,

розробкою моделей співпраці державних інституцій із громадським та міжнародним секторами, а також вивченням довгострокового впливу програм підтримки на соціальну інтеграцію, професійну реалізацію та психологічне благополуччя жінок. Особливого значення набуває пошук інтегрованих рішень, які поєднують економічну, соціальну та психосоціальну допомогу, орієнтовану на сталий результат.

Список використаних джерел і літератури

1. Благодійна організація «Марш Жінок». 2025. URL: <https://marshzhinok.com.ua/> (дата звернення: 29.09.2025).
2. Благодійна організація «Позитивні жінки». 2025. URL: <https://pw.org.ua/> (дата звернення: 29.09.2025).
3. Благодійний фонд «Мама моя». 2025. URL: <https://mamamoya.org/> (дата звернення: 29.09.2025).
4. Благодійний фонд «У матусиних долонях». 2025. URL: <https://motherspalms.com/> (дата звернення: 29.09.2025).
5. ГО «Fight For Right». 2025. URL: <https://ffr.org.ua/> (дата звернення: 29.09.2025).
6. Громадська організація «Фонд Маша». 2025. URL: <https://mashafund.org.ua/> (дата звернення: 29.09.2025).
7. Гуляєва Л.П. Вплив війни на зайнятість жінок-внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Економіка та суспільство*. 2023. № 51. URL: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-51-33>.
8. Гуляєва Л.П., Олійник А.А. Фінансовий стан жінок-внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія : економіка та управління*. 2023. № 8. URL: <https://doi.org/10.54929/2786-5738-2023-8-08-03>.
9. Когут О.О. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія : Психологія*. 2025. Вип. 2. С. 127–134. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.2.23>.
10. Фонд «Горіховий дім». 2025. URL: <https://www.facebook.com/walnut.house.fund> (дата звернення: 29.09.2025).
11. CARE Deutschland e.V. A new approach to resilience: Strengthening women-led organizations to prevent gender-based violence in emergencies. 2025. URL: http://www.women.lviv.ua/wp-content/uploads/2025/08/CAFI_advocacy_report_UKR.pdf (дата звернення: 29.09.2025).
12. Moyano A., Vergara D., Mirti A., Bonz A.G., Monar A., Astudillo E., Vaca S., Córdova K., Armijos A., Barroso A., Cherrez C., Cottle J., DuBois A., Fernández Capriles I., Grandes J.P., Irrázaval M., Jaramillo B., Kane J.C., Martínez-Viciano C., Mascayano F., Rodríguez Y., Schojan M., Sikkema K., Susser E., Ventevogel P., Wessells M., Zambrano López A., Lovero K.L., Greene M.C. Integrating mental health and psychosocial support into economic inclusion programming for displaced families in Ecuador. *Conflict and Health*. 2024. Vol. 18. Article 68. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13031-024-00629-x>.
13. Sukiasyan S.G., Ghazaryan A.A., Petrosyan M.G., Harutyunyan A.M., Danielyan S.S. The Mental Health of Refugees and Forcibly Displaced Persons. *Journal of Mental Health Research*. 2024. Vol. 5, Issue 4. P. 78–92. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11839216/> (дата звернення: 29.09.2025).
14. UN Women. Inside the crisis you don't see: How war impacts women's mental health. 07.04.2025. URL: <https://www.unwomen.org/en/articles/explainer/inside-the-crisis-you-dont-see-how-war-impacts-womens-mental-health> (дата звернення: 29.09.2025).
15. UN Women. Three years of full-scale war in Ukraine roll back decades of progress for women's rights, safety and economic opportunities. 19.02.2025. URL: <https://www.unwomen.org/en/>

news-stories/press-release/2025/02/three-years-of-full-scale-war-in-ukraine-roll-back-decades-of-progress-for-womens-rights-safety-and-economic-opportunities (дата звернення: 29.09.2025).

16. UN Women & CARE. Ukraine: New UN Women and CARE report highlights disproportionate impact of the war on women and minorities. 04.05.2022. URL: <https://www.unwomen.org/en/news-stories/news/2022/05/ukraine-new-un-women-and-care-report-highlights-disproportionate-impact-of-the-war-on-women-and-minorities> (дата звернення: 29.09.2025).

17. United Nations Ukraine. Over 8 million women and girls in Ukraine will need humanitarian assistance in 2024. United Nations Ukraine, 22 February 2024. URL: <https://ukraine.un.org/en/261357-over-8-million-women-and-girls-ukraine-will-need-humanitarian-assistance-2024> (дата звернення: 29.09.2025).

References

1. Blahodiina orhanizatsiia «Marsh Zhinok». (2025). [Charitable organization "March of Women"]. Retrieved from: <https://marshzhinok.com.ua/> [in Ukrainian].
2. Blahodiina orhanizatsiia «Pozytyvni zhinky» (2025). [Charitable organization "Positive Women"]. Retrieved from: <https://pw.org.ua/> [in Ukrainian].
3. Blahodiinyi fond «Mama moia». (2025). [Charitable foundation "Mama Moya"]. Retrieved from: <https://mamamoya.org/> [in Ukrainian].
4. Blahodiinyi fond «U matusynykh doloniakh». (2025). [Charitable foundation "In Mother's Palms"]. Retrieved from: <https://motherspalms.com/> [in Ukrainian].
5. HO «Fight For Right». (2025). Retrieved from: <https://ffr.org.ua/> [in Ukrainian].
6. Hromadska orhanizatsiia «Fond Masha». (2025). [Public organization "Masha Foundation"]. Retrieved from: <https://mashafund.org.ua/> [in Ukrainian].
7. Huliaieva, L.P. (2023). Vplyv viiny na zainiatist zhinok-vnutrishnio peremishchenykh osib v Ukraini [Impact of war on employment of internally displaced women in Ukraine]. *Ekonomika ta suspilstvo – Economy and Society*, 51. <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-51-33> [in Ukrainian].
8. Huliaieva, L.P., & Oliynyk, A.A. (2023). Finansovyi stan zhinok-vnutrishnio peremishchenykh osib v Ukraini [Financial situation of internally displaced women in Ukraine]. *Problemy suchasnykh transformatsii. Serii: Ekonomika ta upravlinnia – Problems of Modern Transformations. Series: Economics and Management*, 8. <https://doi.org/10.54929/2786-5738-2023-8-08-03> [in Ukrainian].
9. Kohut, O.O. (2025). Psykholohichne blahopoluchchia vnutrishnio peremishchenykh osib [Psychological well-being of internally displaced persons]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu: Serii: Psykholohiia – Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Psychology Series*, 2, 127–134. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.2.23> [in Ukrainian].
10. Fond «Horikhovyi dim». (2025). ["Horikhovyi dim" Fund]. Retrieved from: <https://www.facebook.com/walnut.house.fund> [in Ukrainian].
11. CARE Deutschland e.V. (2025). *A new approach to resilience: Strengthening women-led organizations to prevent gender-based violence in emergencies*. Retrieved from: http://www.women.lviv.ua/wp-content/uploads/2025/08/CAFI_advocacy_report_UKR.pdf [in English].
12. Moyano, A., Vergara, D., Mirti, A.G., Bonz, A.G., Monar, A., Astudillo, E., Vaca, S., Córdova, K., Armijos, A., Barroso, A., Cherrez, C., Cottle, J., DuBois, A., Fernández Capriles, I., Grandes, J.P., Irrázaval, M., Jaramillo, B., Kane, J.C., Martínez-Viciano, C., Mascayano, F., Rodríguez, Y., Schojan, M., Sikkema, K., Susser, E., Ventevogel, P., Wessells, M., Zambrano López, A., & Greene, M.C. (2024). Integrating mental health and psychosocial support into economic inclusion programming for displaced families in Ecuador. *Conflict and Health*, 18, Article 68. <https://doi.org/10.1186/s13031-024-00629-x> [in English].
13. Sukiasyan, S.G., Ghazaryan, A.A., Petrosyan, M.G., Harutyunyan, A.M., & Danielyan, S.S. (2024). The mental health of refugees and forcibly displaced persons. *Journal of Mental Health*

Research, 5(4), 78–92. Retrieved from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11839216/> [in English].

14. UN Women. (2025, April 7). *Inside the crisis you don't see: How war impacts women's mental health*. Retrieved from: <https://www.unwomen.org/en/articles/explainer/inside-the-crisis-you-dont-see-how-war-impacts-womens-mental-health> [in English].

15. UN Women. (2025, February 19). *Three years of full-scale war in Ukraine roll back decades of progress for women's rights, safety and economic opportunities*. Retrieved from: <https://www.unwomen.org/en/news-stories/press-release/2025/02/three-years-of-full-scale-war-in-ukraine-roll-back-decades-of-progress-for-womens-rights-safety-and-economic-opportunities> [in English].

16. UN Women & CARE. (2022, May 4). *Ukraine: New UN Women and CARE report highlights disproportionate impact of the war on women and minorities*. Retrieved from: <https://www.unwomen.org/en/news-stories/news/2022/05/ukraine-new-un-women-and-care-report-highlights-disproportionate-impact-of-the-war-on-women-and-minorities> [in English].

17. United Nations Ukraine. (2024, February 22). *Over 8 million women and girls in Ukraine will need humanitarian assistance in 2024*. Retrieved from: <https://ukraine.un.org/en/261357-over-8-million-women-and-girls-ukraine-will-need-humanitarian-assistance-2024> [in English].

Zhinchyn M. V.

Postgraduate Student at the Department of Sociology and Social Work
Lviv Polytechnic National University

PROBLEMS AND NEEDS OF INTERNALLY DISPLACED WOMEN IN THE CONTEXT OF WAR: THE ROLE OF PUBLIC AND CHARITABLE ORGANIZATIONS

The full-scale war in Ukraine has caused profound social transformations, with internally displaced women remaining among the most vulnerable groups. Forced displacement, loss of housing, employment, and social ties increase their vulnerability and complicate adaptation in new communities.

The purpose of this article is to analyze the key problems and needs of internally displaced women in wartime conditions and to outline the role of public and charitable organizations in providing support.

The article highlights the link between economic and psychological difficulties: financial instability, unemployment, and loss of income sources intensify stress, anxiety, and depressive symptoms. Particular attention is paid to the activities of non-governmental organizations, which partly compensate for gaps in state policy by offering legal, financial, psychological, and humanitarian assistance.

The findings emphasize the necessity of a comprehensive approach that combines economic, social, and psychological support, integrated into sustainable state and local policies.

Key words: internally displaced women, social support, economic problems, psychological difficulties, public organizations, charitable organizations, internally displaced persons.

Дата надходження статті: 06.10.2025

Дата прийняття статті: 12.11.2025

Опубліковано: 26.11.2025



УДК 159.92

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.5>

Завацький В. Ю.

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
e-mail: vadzavatskiy@gmail.com
ORCID ID: 0000-0001-9946-9113
Researcher ID: AAE–8862–2019

Новацький В. Р.

здобувач кафедри практичної психології та соціальної роботи
Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля
e-mail: Edelstarwest@gmail.com
ORCID ID: 0009-0008-8158-8649

КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ПСИХОТЕРАПІЯ В СТРАТЕГІЯХ ВІДНОВЛЕННЯ В СИСТЕМІ СУЧАСНОЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

У статті розглянуто та проаналізовано сучасний стан проблеми застосування когнітивно-поведінкової психотерапії в стратегіях відновлення в системі сучасної соціально-психологічної допомоги. Показано, що практичне значення принципів та методів когнітивно-поведінкової психотерапії пов'язане з необхідністю профілактики та коригування депресії не тільки як переживання, але й як поширеного наразі захворювання. Наголошено на необхідності застосування досягнень цього психотерапевтичного спрямування для стратегій відновлення в системі сучасної соціально-психологічної допомоги широким верствам населення, зокрема осіб, засуджених до позбавлення волі, адже такі умови покликані забезпечити виправлення та ресоціалізацію засуджених, поряд із покаранням, що виявляється в наявності різних обмежень, які призводять до депресивних та аутоагресивних переживань, деструктивної поведінки.

Ключові слова: когнітивно-поведінкова психотерапія, раціонально-емоційна поведінкова терапія, депресивна симптоматика, програми психологічної корекції, стратегії відновлення, система сучасної соціально-психологічної допомоги.

Постановка проблеми. Когнітивно-поведінкова психотерапія – найбільш популярний метод у світовому професійному співтоваристві, один з небагатьох напрямів психотерапії з науково доведеною ефективністю. Когнітивно-поведінкова психотерапія пояснює психологічні проблеми як наслідок некоректної переробки інформації, що надходить у мозок.

Сьогодні саме когнітивно-поведінкова психотерапія є високоефективним методом лікування розладів різного типу та активно використовується в стратегіях

відновлення в системі сучасної соціально-психологічної допомоги. Низка проведених досліджень показала, що когнітивно-поведінкова психотерапія особливо високих результатів досягла в лікуванні депресії. Ця терапія ефективно знімає стан тривоги. Також було зазначено, що когнітивно-поведінкова психотерапія знижує ймовірність виникнення рецидиву захворювання на майбутнє.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Когнітивно-поведінкова психотерапія взаємозалежна з поведінковою психологією. Когнітивно-поведінкова психотерапія працює, коли треба знайти нові форми поведінки, розбудувати майбутнє, закріпити результат. Техніки когнітивно-поведінкової психотерапії постійно застосовуються на певних етапах терапії в комплексі з іншими підходами. Так, когнітивний підхід до емоційних розладів змінює погляд людини на себе та свої проблеми. Найбільш широко когнітивно-поведінкова психотерапія застосовується у клінічній практиці, психологічному консультуванні, роботі з персоналом на підприємствах. Для практикуючих фахівців когнітивно-поведінкова психотерапія зручна тим, що може гармонійно поєднуватися з будь-яким психотерапевтичним підходом, доповнюючи та збагачуючи його ефективність [1–5].

Когнітивно-поведінкова психотерапія дає змогу досягати дуже високих результатів у терапії та консультуванні, стратегіях відновлення в системі сучасної соціально-психологічної допомоги.

Насамперед нагадаємо, що початок когнітивно-поведінкової терапії пов'язують, зокрема, з діяльністю Дж. Келлі, який використав у своїй клінічній роботі психоаналітичні інтерпретації. На думку Дж. Келлі, інтерпретації З. Фрейда виявлялися ефективними, оскільки вони розхитували звичний для пацієнтів спосіб мислення та надавали їм можливість мислити та розуміти по-новому. У процесі терапії відбувається зміна того, як люди інтерпретують свій досвід та як вони дивляться на майбутнє. Люди стають депресивними чи тривожними, адже потрапляють у пастку ригідних, неадекватних категорій власного мислення.

Дж. Келлі вирішив створити техніки для безпосередньої корекції неадекватних способів мислення. Він пропонував пацієнтам усвідомити свої переконання та перевірити їх. Дж. Келлі був одним з перших психотерапевтів, які намагалися безпосередньо змінювати мислення пацієнтів. Ця мета є основою багатьох сучасних терапевтичних підходів, які поєднуються поняттям «когнітивна терапія».

На цьому етапі розвитку психотерапії когнітивний підхід у чистому вигляді майже не практикується: всі когнітивні підходи більшою чи меншою мірою використовують поведінкові техніки.

Сьогодні когнітивна терапія перебуває на стику когнітивізму, біхевіоризму та психоаналізу.

Когнітивна терапія була розроблена А. Беком в Університеті Пенсильванії як структурований, короткостроковий, орієнтований на теперішнє вид психотерапії, призначений для лікування депресивних розладів. Основною метою когнітивної

терапії стало вирішення актуальних проблем пацієнтів, а також зміна дисфункціонального, спотвореного мислення та поведінки.

Загалом сьогодні когнітивна модель передбачає, що в основі всіх психологічних порушень особистості лежить спотворене, чи дисфункціональне, мислення (що, своєю чергою, перекручує емоції і поведінку пацієнта). Реалістична оцінка та зміна такого мислення ведуть до покращення самопочуття та гармонізації поведінки. Отже, щоб досягти стійких результатів, необхідно виявити, оцінити та змінити дисфункціональні погляди та переконання, що лежать в основі будь-якого психологічного розладу.

Відомими вченими було розроблено інші форми когнітивної терапії. Особливо слід відзначити раціонально-емотивну терапію А. Елліс, когнітивно-поведінкову модифікацію Д. Мейченбаума, мультимодальну терапію А. Лазаруса. Вагомий внесок у розвиток когнітивної терапії зробили багато інших теоретиків, зокрема М. Махоні, В. Гьюдано та Дж. Ліотті.

Мета статті полягає у розкритті особливостей застосування когнітивно-поведінкової психотерапії в стратегіях відновлення в системі сучасної соціально-психологічної допомоги.

Результати дослідження. З того часу, як було опубліковано перше дослідження результатів лікування, когнітивно-поведінкова терапія зазнавала всебічних досліджень. Контрольовані експерименти підтвердили її ефективність у лікуванні депресії, генералізованого тривожного розладу, панічного розладу, соціофобії, розладів внаслідок вживання психоактивних речовин, розладів їжі, проблем у стосунках з партнером та госпітальної депресії.

Нині когнітивна терапія застосовується в усьому світі як єдиний або додатковий вид лікування багатьох інших розладів. Це obsesивно-компульсивний розлад, посттравматичний стресовий розлад, розлади особистості, рекурентна депресія, хронічний больовий синдром, іпохондричний розлад та шизофренія. Когнітивна терапія успішно застосовується не тільки в лікуванні психіатричних пацієнтів, але й у роботі з людьми, які відбувають покарання в місцях позбавлення волі, з пацієнтами, які страждають на різноманітні захворювання, і багатьма іншими категоріями осіб. Когнітивно-поведінкова терапія ефективна для пацієнтів незалежно від їхнього походження, рівня освіти та доходів. Вона була адаптована до роботи з пацієнтами всіх вікових груп та модифікована для роботи з групами пацієнтів, вирішення проблем у стосунках з партнером, а також сімейної терапії.

Згідно з її принципами, ключ до розуміння та вирішення психологічних проблем перебуває у свідомості пацієнтів. Проблеми пацієнта впливають переважно з деяких спотворень дійсності, заснованих на помилкових передумовах і припущеннях. Ці неправильні уявлення виникають у результаті неправильного навчання у процесі пізнавального чи когнітивного розвитку особистості. Звідси легко вивести формулу лікування: терапевт допомагає пацієнтові відшукати спотворення у мисленні та навчитися альтернативним, більш реалістичним спосо-

бам формулювання свого досвіду. Когнітивний підхід до емоційних розладів змінює погляд людини на себе і свої проблеми.

Цілями когнітивно-поведінкової терапії є виправлення помилкової переробки інформації та допомога пацієнтам у модифікації переконань, які підтримують неадаптивну поведінку та емоції. Когнітивно-поведінкова терапія спочатку націлена на зняття симптому, включно з проблемною поведінкою та логічними спотвореннями, але її кінцевою метою є усунення систематичних упереджень у мисленні.

У кожної людини в когнітивному функціонуванні є своє слабке місце – «когнітивна вразливість», яка схиляє її до психологічного стресу. Ці «вразливості» належать до структури особистості.

Особистість формується «схемами» чи когнітивними структурами, які є базальними переконаннями (позиціями). Ці схеми починають формуватися у дитинстві з урахуванням особистого досвіду та ідентифікації з іншими. Люди формують концепції себе, інших, того, як функціонує світ. Ці концепції підкріплюються подальшим досвідом навчання і, своєю чергою, впливають на формування інших переконань, цінностей і позицій. Схеми можуть бути адаптивними чи дисфункціональними. Вони є стійкими когнітивними структурами, що стають активними, коли включаються специфічними стимулами, стресорами чи обставинами.

А. Бек розробив такі когнітивні моделі (моделі переробки інформації).

Когнітивна модель депресії. А. Бек описує когнітивну тріаду під час депресії:

- негативне уявлення про себе;
- негативний погляд на світ;
- нігілістичний погляд на майбутнє.

Когнітивна модель тривожних розладів. У мисленні тривожного пацієнта домінують теми небезпеки, тобто він передбачає події, які виявляться згубними для нього, його сім'ї, його майна та інших цінностей.

Манія. Такі індивіди вибірково сприймають переваги будь-якого життєвого досвіду, блокуючи негативний досвід або інтерпретуючи його як позитивний і нереалістично чекаючи на сприятливі результати від різних подій. Перебільшення здібностей, переваг та досягнень призводить до почуття ейфорії.

Когнітивна модель панічного розладу. Пацієнти з панічним розладом схильні розглядати будь-який незрозумілий симптом чи відчуття як ознаку неминучої катастрофи.

Когнітивна модель фобії. У разі фобій є передчуття фізичної чи психологічної шкоди у специфічних ситуаціях.

Когнітивна модель параноїдних станів. Параноїдний індивід приписує іншим людям переконливе ставлення до себе. Інші люди навмисно ображають, втручаються, критикують.

Когнітивна модель obsesій та компульсій. Пацієнти з obsesіями ставлять під сумнів ситуацію, яка більшістю людей вважається безпечною.

Когнітивна модель істерії. У разі істерії пацієнт переконаний, що має соматичний розлад.

Когнітивна модель розладів особистості. В основі порушеної особистості лежить генетична схильність та отриманий досвід навчання. Кожне порушення особистості характеризується базовим переконанням та відповідною поведінковою стратегією.

У терапевтичній зміні взаємодіють когнітивний, емоційний та поведінковий канали, проте когнітивно-поведінкова терапія підкреслює провідну роль когніцій у викликанні та підтримці терапевтичних змін.

Когнітивні зміни відбуваються на трьох рівнях:

- у довільному мисленні;
- у безперервному, або автоматичному, мисленні;
- у припущеннях (переконаннях).

Кожен рівень відрізняється від попереднього своєю доступністю для аналізу та стабільністю.

Когнітивно-поведінкова терапія – навчальний курс, у якому терапевт відіграє активну роль, допомагаючи пацієнту виявити та виправити когнітивні спотворення та дезорганізуючі переконання.

Найближча мета терапії – сприяти когнітивним перетворенням через виправлення систематичних відхилень у мисленні, що передбачає:

- виявлення, впізнання автоматичних думок;
- реконструкцію «базових схем» чи глибинних смислових структур з урахуванням систематичного аналізу автоматичних думок і виявлення їх повторюваних центральних тем;
- цілеспрямовану зміну дисфункціональних базових посилай на більш конструктивні;
- закріплення конструктивних поведінкових навичок, отриманих у ході терапевтичних сеансів.

Когнітивну терапію відрізняє великий обсяг роботи, який наказується пацієнту як домашні завдання, що виконуються ним поза терапевтичними сеансами, а потім перевіряються у спільній з терапевтом роботі, що передбачає більш швидкі темпи позитивних змін у пацієнта та можливість самому стати когнітивним терапевтом.

Когнітивний терапевт виконує подвійну функцію:

- допомагає зрозуміти роль ірраціональних переконань та установок пацієнта в його патологічних афективних реакціях та поведінці;
- виступає каталізатором, що сприяє корекції досвіду та навчання адаптованих навичок.

А. Бек формулює три основні стратегії когнітивної терапії: емпіризм співпраці, сократівський діалог і відкриття, що спрямовується.

Емпіризм співробітництва полягає в тому, що терапевт та пацієнт є співробітниками у дослідженні фактів, які підкріплюють чи спростовують когніції пацієнта.

Розмова є головним терапевтичним інструментом у когнітивній терапії, при цьому широко використовується сократівський тип діалогу.

Терапевт ретельно складає питання забезпечення нового навчання.

Когнітивні техніки використовуються, по-перше, для ідентифікації та подальшої корекції автоматичних думок, по-друге, для ідентифікації неадаптивних припущень (переконань) та дослідження їхньої обґрунтованості.

Для з'ясування думки практичних психологів щодо оцінки можливостей та наявного досвіду застосування методів когнітивно-поведінкової психотерапії у роботі з особами, засудженими до позбавлення волі, було проведено письмове опитування. В анкетуванні взяли участь психологи різних установ. Загальна кількість опитаних становила понад 70 осіб. В рамках дослідження вибірка була поділена на чотири групи відповідно до стажу психологічної роботи в установі (до 5 років, 6–10 років, 11–15 років і більше 15 років).

Аналіз результатів анкетування показав, що майже всі опитані вважають за можливе застосування методів і методик психотерапевтичної роботи в психологічному супроводі засуджених, при цьому більшість вибірки (65%) вказує на необхідність проведення відповідного навчання та наявності методичного забезпечення.

Під час визначення ступеня обізнаності респондентів у галузі методів та технік когнітивно-поведінкової психотерапії у всіх групах домінуючим (70%) стало твердження про те, що вони мають інформацію загального плану. Третина опитаних знайома з конкретними методами та техніками, серед яких були зазначені методи раціонально-емотивної терапії, когнітивно-поведінкової терапії. При цьому фахівці зазначають, що застосовують їх у своїй практиці.

Серед найпоширеніших методів було названо такі: методи виявлення логічних невідповідностей, катарсису, декатастрофізації, виявлення автоматичних думок, зміни ірраціональних переконань та негативних установок, перевизначення, ідентифікації, відволікання, метод записів подій дня, імагінальна техніка тощо. При цьому слід врахувати, що більше половини вибірки методів когнітивно-поведінкової психотерапії у професійній практиці не застосовують.

Психологи, що практикують зазначені методи, використовують їх у роботі з особами, які перебувають на профілактичному обліку (40%), перебувають у депресивному стані, мають алкогольну або наркотичну залежність (по 10%), відбувають покарання без ізоляції від суспільства, готуються до звільнення тощо.

Чверть цих опитаних використовує методи когнітивно-поведінкової психотерапії з різними соціально-демографічними категоріями засуджених.

Під час оцінювання ефективності засобів когнітивно-поведінкової психотерапії за п'ятибальною шкалою домінуючими стали оцінки 4 (45%) і 3 (35%), хоча загалом серед відповідей респондентів були всі п'ять варіантів. Отримана оцінка ґрунтується на реальних результатах практичного застосування методів, тому опитуваним було запропоновано перерахувати основні труднощі, що виникають у процесі їх використання.

До труднощів психологи, які мають стаж роботи до 15 років, частіше відносять недолік наявних знань, відсутність сформованих практичних навичок як наслідок потреби в організації додаткового навчання. У 20% відповідей фахівців з різним стажем роботи як факт, що утрудняє застосування методів когнітивно-поведінкової психотерапії, зазначається низький рівень інтелектуальних здібностей осіб, які відбувають покарання. Як труднощі також були відзначені відсутність методичного забезпечення, брак часу й високе навантаження, низька мотивація участі засуджених у психологічних корекційних заходах тощо.

Незалежно від стажу професійної діяльності, здебільшого (75%) психологи, які взяли участь в опитуванні, висловили зацікавленість у можливості навчитися методам когнітивно-поведінкової психотерапії, щоб використовувати їх у роботі із засудженими. Серед частини вибірки, що залишилася, наявний сумнів у доцільності застосування методів когнітивно-поведінкової психотерапії в роботі з засудженими і небажання навчатися через недостатність наявних знань у цій сфері (7%).

Таким чином, в арсеналі методів практичної роботи психологів наявні методи когнітивно-поведінкової психотерапії, проте назвати їх поширеним засобом не можна. Загалом учасники опитування виявляють готовність до навчання та подальшого застосування зазначених методів у роботі з особами, засудженими до позбавлення волі. Аналіз досвіду використання когнітивно-поведінкової психотерапії в практичній діяльності пенітенціарних психологів показує, що вона є доволі актуальною і часто застосовуваною формою корекційного впливу на особистість засудженого.

Ця перевага пов'язана з тим, що названі методи дають змогу не тільки змінювати внутрішні установки, але й формувати нові способи поведінки. Підтвердження зв'язку між рівнем вираженості депресивної симптоматики (BDI, шкала депресії А. Бека) та ірраціональними установками (методика діагностики ірраціональних установок А. Елліса) було отримано в емпіричному дослідженні засуджених ($n = 50$) чоловічої статі.

Найбільше кореляційних показників (за $p \leq 0,01$, $p \leq 0,05$) отримано для шкали «катастрофізація», у якій замірялася установка, що відбиває гіперболізацію негативного характеру явища чи ситуації, а також надмірне перебільшення негативних наслідків подій.

Вираженість цього ірраціонального вірування супроводжується посиленням депресивної симптоматики, що виявляється у зниженні настрою, збільшенні песимізму і почуття неспроможності, посилюються незадоволеність і почуття провини, відроза до себе, стають більш вираженими дратівливість, ідеї самозвинувачення і суїцидальні думки, нерішучість і втрата працездатності тощо.

Шкала «боргування щодо себе» поступається першістю за кількістю кореляцій із симптомами депресії, проте налічує 17 з 21 можливих.

Цікаво, що ідея обов'язку щодо інших людей практично не корелює (на значущих рівнях) з посиленням ознак депресії, тоді як і «оцінна установка», і

шкала «фрустраційна толерантність» показали зв'язки з деякими симптомами. При цьому встановлення обов'язкової реалізації своїх потреб відображає ірраціональне переконання, що людина, щоб існувати і бути щасливою, повинна обов'язково здійснювати свої бажання, мати певні якості та речі.

Наявність таких установок призводить до того, що бажання розростаються до рівня необґрунтованих імперативних вимог, які в результаті викликають протидію та конфлікти, що призводить до негативних емоцій, які виявляються у посиленні незадоволеності та почутті провини, стомлюваності, нерішучості (11 із 21 можливого). Щодо оцінної установки, то вона полягає в тому, що людей, а не окремі фрагменти їхньої поведінки, властивості тощо, можна оцінювати глобально.

За такої установки оцінка будь-якого обмеженого аспекту характеру людини ототожнюється з оцінкою людини. Вираженість показників за цією шкалою пов'язана з 10 симптомами, зокрема почуттям провини, переживанням незадоволеності, відчуттям загрози покарання, наявністю самозвинувачення, нерішучістю та стомлюваністю.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Слід зазначити, що досвід корекційних заходів дав змогу знизити у засуджених суб'єктивну оцінку наявності депресивних симптомів, а також вираженість параметрів «катастрофізація», «оцінна установка», «фрустраційна толерантність» на рівні значущих показників за критерієм Вілкоксона.

Таким чином, потрібно визнати потенціал методів когнітивно-поведінкової психологічної та психотерапевтичної практики корисним для значного поширення, у тому числі в рамках пенітенціарної системи.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в аналізі вікової та гендерної специфіки застосування методів когнітивно-поведінкової психотерапії в стратегіях відновлення в системі сучасної соціально-психологічної допомоги.

Список використаних джерел і літератури

1. Aharonovich E., Hasin D.S., Nunes E.V., Stohl M., Cannizzaro D., Sarvet A., Bolla K., Carroll K.M., Genece K.G. Modified cognitive behavioral therapy (M-CBT): Development of treatment for cognitively impaired users and results from a Stage 1 trial. *Psychol Addict Behav.* 2018. Vol. 32 (7). P. 800–811. <https://doi.org/10.1037/adb0000398>.
2. De Oliveira I.R. Standard and Innovative Strategies in Cognitive Behavior Therapy. Brazil: Federal University of Bahia, 2012. 204 p. <https://doi.org/10.5772/1161>.
3. McHugh R.K., Hearon B.A., Otto M.W. Cognitive behavioral therapy for substance use disorders. *Psychiatr Clin North Am.* 2010. Vol. 33 (3). P. 511–525. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2010.04.012>.
4. Wu S.S., Schoenfelder E., Hsiao R. C. Cognitive Behavioral Therapy and Motivational Enhancement Therapy. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am.* 2016. Vol. 25 (4). P. 629–643. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2016.06.002>.
5. Zilverstand A., Parvaz M., Moeller S., Goldstein R. Cognitive interventions for addiction medicine: understanding the underlying neurobiological mechanisms. *Prog Brain Res.* 2016. Vol. 224. P. 285–304. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2015.07.019>.

References

1. Aharonovich, E., Hasin, D.S., Nunes, E.V., Stohl, M., Cannizzaro, D., Sarvet, A., Bolla, K., Carroll, K.M., Genece, K.G. (2018). Modified cognitive behavioral therapy (M-CBT): Development of treatment for cognitively impaired users and results from a Stage 1 trial. *Psychol Addict Behav.* Vol. 32 (7), pp. 800–811. <https://doi.org/10.1037/adb0000398> [in English].
2. De Oliveira, I.R. (2012). Standard and Innovative Strategies in Cognitive Behavior Therapy. Brazil: Federal University of Bahia. 204 r. <https://doi.org/10.5772/1161> [in English].
3. McHugh R.K., Hearon, B.A., Otto, M.W. (2010). Cognitive behavioral therapy for substance use disorders. *Psychiatr Clin North Am.* Vol. 33 (3), pp. 511–525. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2010.04.012> [in English].
4. Wu, S.S., Schoenfelder, E., Hsiao, R.C. (2016). Cognitive Behavioral Therapy and Motivational Enhancement Therapy. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am.* Vol. 25 (4), pp. 629–643. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2016.06.002> [in English].
5. Zilverstand, A., Parvaz, M., Moeller, S., Goldstein, R. (2016). Cognitive interventions for addiction medicine: understanding the underlying neurobiological mechanisms. *Prog Brain Res.* Vol. 224, pp. 285–304. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2015.07.019> [in English].

Zavatskyi V. Yu.

Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Professor at the Department of Psychology
Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University

Novatskyi V. R.

Applicant at the Department Social Psychology and Social Work
Volodymyr Dahl East Ukrainian National University

COGNITIVE-BEHAVIORAL PSYCHOTHERAPY IN RECOVERY STRATEGIES IN THE SYSTEM OF MODERN SOCIAL- PSYCHOLOGICAL CARE

The article reveals the features of the application of cognitive-behavioral psychotherapy in recovery strategies in the system of modern socio-psychological care. It is shown that the practical significance of the principles and methods of cognitive-behavioral psychotherapy is associated with the need to prevent and correct depression not only as an experience, but also as a currently widespread disease. The need to apply the achievements of this psychotherapeutic direction for recovery strategies in the system of modern socio-psychological assistance to broad segments of the population, in particular persons sentenced to imprisonment, is emphasized, since such conditions are designed to ensure the correction and resocialization of convicts, along with punishment, which manifests itself in the presence of various kinds of restrictions that lead to depressive and auto-aggressive experiences, destructive behavior.

Key words: cognitive-behavioral psychotherapy, rational-emotional behavioral therapy, depressive symptoms, psychological correction programs, recovery strategies, system of modern socio-psychological assistance.

Дата надходження статті: 29.09.2025

Дата прийняття статті: 28.10.2025

Опубліковано: 26.11.2025



УДК 364.446-053.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.6>

Каркач А. В.

доктор філософії з соціальної роботи,
доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки
Заклад вищої освіти «Відкритий міжнародний університет
розвитку людини «Україна»
e-mail: andrijkarkach@gmail.com
ORCID ID: 0000-0002-3959-0568
Researcher ID: AAQ-8151-2020

ЦИФРОВІЗАЦІЯ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ ЯК ФАКТОР ІНКЛЮЗІЇ У СОЦІАЛЬНЕ ЖИТТЯ

Надзвичайні ситуації (пандемія COVID-19, війна росії з Україною) та пов'язані з ними події розгортаються під час повсюдного розвитку цифрових технологій.

У статті, спираючись на результати власних емпіричних досліджень, розглядаємо потенціал цифрових технологій у реалізації функцій волонтерів літнього віку, зокрема волонтерських загонів ради ветеранів праці та територіального центру надання соціальних послуг, що діють у надзвичайних ситуаціях, аналізуємо вплив цифровізації на волонтерські практики літніх людей та інтенсивність їхнього впливу на соціальну інклюзію останніх.

Мета дослідження полягає у необхідності осмислення проблем набуття людьми літнього віку цифрових компетентностей для розвитку волонтерської діяльності як однієї з форм соціальної інклюзії.

Для реалізації поставленого завдання застосовувався інтегрований дослідницький дизайн – поєднання якісних та кількісних методів дослідження.

Як емпірична база було проведено серію глибинних інтерв'ю з волонтерами, керівниками та лідерами волонтерських груп людей літнього віку ($n = 18$). За гендерним розподілом 84,7% респондентів складають жінки, а 15,7% – чоловіки, за напрямками освіти виділяють гуманітарну (60,4%) та технічну (39,6%).

Як додатковий метод були використані аналіз документів, вторинний аналіз даних, отриманих у минулих проєктах, та дані, отримані за допомогою анкетування ($n = 176$). Віковий діапазон респондентів: від 60 до 80 років.

Наукова новизна статті полягає у тому, що вперше за допомогою комплексних досліджень отримані дані, які дають змогу встановити можливості розвитку волонтерської діяльності людей літнього віку з використанням цифрових технологій, подальшого розвитку набули наукові уявлення про шляхи вдосконалення форм і методів соціальної інклюзії людей літнього віку в умовах цифровізації суспільних процесів.

Висновки дослідження підтверджують гіпотезу про те, що для окремих груп населення, таких як літні люди, цифровізація волонтерських практик стала не лише можливістю для участі у волонтерській діяльності, але й важливим фактором інклюзії до соціального життя на підставі подолання ризику соціальної ексклюзії, пов'язаної з ізоляцією, спричиненою надзвичайними ситуаціями (пандемією COVID-19 та повномасштабною війною росії проти України).

Ключові слова: волонтерська діяльність, волонтерська робота, цифровізація, цифрові компетентності, люди літнього віку, інклюзія, соціальна робота.

Постановка проблеми. Одним з трендів розвитку країн стає процес цифрової трансформації, що стосується всіх сфер життєдіяльності суспільства. Трансформація соціальної сфери країни здійснюється за допомогою таких технологій, як інтернет, групи великих даних, штучний інтелект.

Серед факторів, що детермінують розвиток людини, зміну її світогляду, способу життя, можна виділити становлення інформаційної, цифрової економіки, бурхливе розвиток цифрових технологій, виникнення нової форми обміну інформацією, яка не має меж, поява цифрової культури, нових принципів взаємодії людей та організації соціуму [9].

Цифровізація істотно впливає на сучасний етап соціального розвитку. Цей процес являє собою тренд, що прийшов на заміну інформатизації та комп'ютеризації. Його можна охарактеризувати таким чином: як підґрунтя використовується електронно-цифровий формат даних, що в рамках соціального життя веде до підвищення соціального потенціалу та зростання якості життя [7].

Збільшення тривалості життя, яке спостерігається нині, веде до зростання частки людей старшого віку у загальній численності населення країни. В умовах цифровізації сучасного українського суспільства відбувається ресоціалізація людей літнього віку [5].

Попри здобутки сучасної соціальної роботи у дослідженні життєдіяльності та наданні соціальних послуг людям літнього віку, недостатнім є дослідження впливу цифровізації на якість життя людей літнього віку у сучасному українському суспільстві та потребу у вирішенні практичних завдань щодо включення літніх людей у суспільне життя шляхом залучення їх до цифрової волонтерської діяльності. Пандемія COVID-19 та воєнний стан в Україні значно актуалізували це питання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Інклюзії, як основному елементу розвитку інформаційного суспільства, та основоположним видам взаємовідносин та взаємодій усередині соціуму присвячені роботи українського дослідника Р. Мохнюка. У фокусі наукових розвідок А. Назаряна перебуває врахування кращого європейського досвіду із соціальної інклюзії, а також філософія трансформаційних змін у суспільстві, що враховує унікальність кожної людини. Питанням соціальної роботи в новоутворених об'єднаних територіальних громадах, виявлення загального рівня задоволеності життям та оцінювання емоційно-психологічного стану людей похилого віку присвячено роботи І. Мещан. Науковиця Т. Коленіченко здійснила аналіз вимог, які ставлять перед собою соціальні працівники для роботи з людьми похилого віку, та визначила особливості соціальної роботи з літніми людьми. Проблемам соціальної роботи з людьми похилого віку в умовах воєнного стану, ролі технологічної соціальної роботи у сприянні та наданні необхідної підтримки літнім людям під час воєнного стану присвячено наукові дослідження О. Митькевич та О. Фуштей. У своїх наукових розвідках Т. Павлюк та О. Демченко здійснили аналіз волонтерської діяльності в Україні,

надали оцінку розвитку волонтерської діяльності та її показників, охарактеризували основні тренди розвитку волонтерської діяльності в Україні та надали основні пропозиції щодо вирішення проблем розвитку волонтерської діяльності в Україні на основі успішного міжнародного досвіду. Особливу увагу ними приділено розгляду волонтерської діяльності як складової частини соціальної роботи. Г. Давиденко активно працює над теоретико-методичними засадами організації цифрової доступності в Україні, приділяючи значну увагу доступності електронно-цифрової інформації для соціально чутливих груп. Висвітленню ролі цифрової грамотності в адаптації покоління «третього віку» до умов сучасного інформаційного суспільства присвячено наукові розвідки Н. Уманець. На важливу роль цифрової компетентності у сучасному світі, характеристику специфіки цифрової компетентності людей похилого віку, визначення критеріїв сформованості такої компетентності, умов формування цифрової компетентності звертає увагу у своїх дослідженнях Т. Семигіна.

Мета статті полягає в осмисленні необхідності набуття людьми літнього віку цифрових компетентностей для розвитку волонтерської діяльності як однієї з форм соціальної інклюзії.

Результати дослідження. Цифровізація як процес передбачає принципово новий спосіб зберігання, оброблення та використання інформації. В епоху глобальної цифровізації держава та її інститути стикаються з об'єктивною необхідністю включитися у цей процес, оскільки він зачіпає практично всі сфери життєдіяльності соціуму і безпосередньо впливає на формування нового виду суспільства – цифрового [10]. Зростаюча роль інформації як найбільш цінного ресурсу та розвиток технологій призводять до того, що змінюється сама реальність і, відповідно, формат як соціально-політичних інститутів, так і життя людей, зокрема літнього віку [1]. Глобальна цифровізація, крім усього іншого, справляє не тільки позитивний, але й негативний вплив на те, як людина літнього віку реагує на нові виклики та можливості. У зв'язку з цим порушується питання, як цифровізація позначається на інклюзії людей літнього віку у сучасний соціум.

Повсюдне впровадження інформаційних технологій дає змогу суттєво розширити можливості людей літнього віку щодо їх участі у різних соціальних програмах, проєктах та інших формах соціальної активності [2; 3].

У зв'язку з цим все більш актуальним стає питання цифрової інклюзії людей літнього віку та необхідності пошуку її напрямів, засобів та способів, оскільки нині цифровізацією охоплені практично усі сфери життєдіяльності людей – це охорона здоров'я, освіта, фізична культура і спорт, зайняття улюбленою справою (читання книг, газет, журналів, прослуховування музики, перегляд улюблених фільмів тощо).

Як показують результати наших досліджень, вік не є перепорою в освоєнні цифрового простору, найголовніше – бажання та створення умов, що сприяють цьому процесу [6]. Подальші наші дослідження, проведені у жовтні-грудні

2024 року серед слухачів Університету третього віку при територіальному центрі соціального обслуговування Подільського району м. Полтави ($n = 176$), підтвердили, що основними напрямками використання інтернету літніми людьми є перегляд новин (48,9% респондентів), спілкування у соціальних мережах (35,2% респондентів), спілкування по Zoom, Skype тощо (36,4% респондентів), самонавчання, отримання нових знань (41,9% респондентів). Як видно з результатів дослідження, інтернет дає можливість літнім людям задовольнити потреби у спілкуванні, розширенні соціальних контактів, отриманні нових знань. Отже, з розвитком цифрових технологій ми спостерігаємо постійний перегляд критеріїв, на основі яких аналізуються та описуються реальні форми соціальної адаптації у сучасному цифровому просторі [4].

Соціальна адаптація людей літнього віку в умовах цифровізації передбачає вибір активних стратегій адаптації, цифрові технології як адаптаційний ресурс людей літнього віку включають перетворення соціального середовища як самими літніми людьми, так і тими соціальними суб'єктами, які тією чи іншою мірою покликані полегшити процес інклюзії літніх людей у соціум [11].

Новим фактором соціальної інклюзії, розвитку та ресоціалізації людей літнього віку у сучасному суспільстві є цифровізація, а позитивна динаміка її показників повинна привести до зниження цифрової нерівності та підвищення значущості володіння сучасними цифровими компетентностями у процесі соціальної адаптації. Ресоціалізація є процесом освоєння індивідом соціальних норм і культурних цінностей, не освоєних або недостатньо освоєних раніше, або оновлених на новому етапі суспільного розвитку.

Цифрова ресоціалізація людей літнього віку спрямована на забезпечення їх адаптації до цифрових умов соціального середовища, розширення їхньої активної участі у соціально значущих сферах життя (сімейні турботи та спілкування з близькими та друзями, допомога у вихованні онуків, волонтерська діяльність тощо). Цифрове середовище поступово стає затребуваним каналом ресоціалізації та інклюзії людей літнього віку [5].

Активна участь літніх людей у житті суспільства, зокрема як волонтерів, є поширеною практикою у західних країнах. Позитивний вплив волонтерської діяльності на добробут літніх людей незалежно від їхньої раси, статі та соціального стану показали кількісні дослідження ще на початку 2000-х років [13].

За оцінками зарубіжних дослідників, волонтерство у літньому віці, особливо у сукупності з попереднім високим рівнем соціальних контактів і неодиноким проживанням, може навіть знижувати ризик смерті [14]. У подальших своїх дослідженнях закордонні науковці доводять, що залучення до волонтерської діяльності справді знижує ризик смерті, але тільки для тих волонтерів, чиї мотиви орієнтовані не на себе (англ. “self-oriented”), а на інших (англ. “other-oriented”) [12]. Для людей літнього віку регулярна участь у волонтерстві приводить до більш виражених сприятливих наслідків для їхнього психологічного стану [8].

Для України волонтерська робота чи волонтерська діяльність літніх є відносно новим досвідом і практикою, що наразі не отримали масового поширення. Розвиток волонтерської та іншої добровольчої діяльності, що провокує зовнішню активність людей літнього віку, відкриває нові можливості для зайнятості, вже не професійної, а пов'язаної із самореалізацією, і таким чином дає змогу подолати чи знизити соціальну ексклюзію. Наявність сучасних закордонних досліджень дала можливість виділити шість таких ключових аспектів, у рамках яких розглядається соціальна ексклюзія у літньому віці: довкілля та спільнота (англ. “neighbourhood and community”); сервіси, інфраструктура та мобільність (англ. “services, amenities and mobility”); соціальні відносини (англ. “social relations”); матеріальні та фінансові ресурси (англ. “material and financial resources”); соціально-культурні аспекти (англ. “socio-cultural aspects”); громадянська участь (англ. “civic participation”) [16]. Власне волонтерська та загальна громадянська активність є частиною аспекту «громадянська участь» (англ. “civic participation”).

З початком пандемії COVID-19 та повномасштабної війни 2022 року значно зросла громадянська участь серед усіх вікових груп, у тому числі серед людей літнього віку.

Наше дослідження фокусується на аналізі роботи територіального центру соціального обслуговування Подільського району м. Полтави з людьми літнього віку, які активізуються для волонтерської та іншої активності, спрямованої на допомогу різним категоріям населення (включно з маломобільними літніми людьми) та підвищення громадянської участі літніх людей у надзвичайних ситуаціях (COVID-19, війна росії проти України) і використання цифрових технологій у таких активностях.

Як емпірична база були використані дані, отримані за допомогою анкетування ($n = 176$), а також була проведена серія глибинних інтерв'ю з волонтерами, керівниками та лідерами волонтерських груп ($n = 18$). За гендерним розподілом 84,7% респондентів складають жінки, а 15,7% – чоловіки, за напрямками освіти виділяють гуманітарну (60,4%) та технічну (39,6%).

Більшість опитаних волонтерів (63,2%) відзначає наявність досвіду допомоги, благодійності у своїх батьків. Це говорить про те, що рання соціалізація та соціальне походження значною мірою впливають на вибір на користь волонтерської діяльності. Переконлива кількість опитаних (74,7%) відзначила, що вела доволі активне суспільне життя у шкільні та студентські роки, мала громадські доручення під час професійної діяльності.

Зарубіжні дослідники вже понад десятиліття відзначають значущість та користь цифровізації волонтерської діяльності під час надзвичайних ситуацій [15; 17].

Пандемія COVID-19, війна росії проти України стимулювали використання людьми літнього віку у волонтерській діяльності цифрових технологій, оскільки останні прискорюють та посилюють ефективність можливості збирання інформації та блискавичного оповіщення із зони надзвичайної ситуації, збирання

засобів та координації надання гуманітарної допомоги, забезпечення прозорості інформації, зниження комунікаційних бар'єрів тощо. Внаслідок програми підтримки набуття літніми людьми цифрових компетентностей слухачі факультету цифрових технологій Університету третього віку територіального центру надання соціальних послуг Подільського району м. Полтави завжди перебувають в авангарді процесу цифровізації: швидше, ніж інші їхні однолітки, почали робити email-розсилки, створювати сайти, а пізніше використовувати краудсорсингові та краудфандингові платформи; залучати фахівців з цифрових технологій для створення благодійних проєктів. Вже більше десятиліття Університет третього віку використовує технології, що допомагають реалізовувати його основні функції – просвітництво, навчання, надання соціальної допомоги, психологічної підтримки тощо.

«Без цифрових технологій зовсім, напевно, неможливо працювати, тому що, в тому числі, спілкування, оповіщення та більшість комунікацій відбуваються вже через електронну пошту, месенджери, різні соціальні мережі тощо» (Софія 67 років, слухачка Університету третього віку, волонтерка загону терцентру).

Важливу роль у поширенні інформації про діяльність волонтерських об'єднань та актуалізації проблем, на вирішення яких вона спрямована, на думку самих учасників, відіграють соціальні мережі та месенджери: *«Соціальні мережі – це один із способів поширення інформації. Ну, тобто у нас є групи у Viber, на Facebook, у нас є свій сайт, у нас є канал у Telegram. У нас загалом є канал у Instagram. І все це ми використовуємо, щоб розповідати про якусь ситуацію, про проблему – це дуже важливо»* (Михайло 65 років, волонтер ради ветеранів праці, слухач Університету третього віку).

Учасники волонтерських загонів територіального центру почали переходити в онлайн-формат після введення карантинних заходів у 2020 році і у подальшому, після оголошення війни у 2022 році. Спільно із соціальними працівниками-викладачами Університету третього віку територіального центру ними обговорювалися плани розвитку онлайн-активностей задля взаємодії та надання допомоги, а також нові формати волонтерських практик: *«У нас все одразу закрилося, але дівчинка-координатор, наша соціальна працівниця (Дякую їй велике!), практично відразу написала: мовляв, давайте зустрічатися в зумі обговорювати, як можемо і могли б допомогти. Ось так ми практично відразу вирішили організуватися і в результаті створили форум-спілкування в групі і в зумі, почали думати, як допомагати нашим товаришам, особливо тим, хто не може рухатися: допомагати з доставкою продуктів, допомагати в принципі якось видертися з цієї ситуації»* (Марія 68 років, слухачка Університету третього віку, волонтерка загону терцентру).

Незважаючи на труднощі, пов'язані з пандемією, повітряними тривогами, для клієнтів територіального центру надання соціальних послуг соціальні працівники допомогли перевести волонтерську діяльність у онлайн режим – у чатах

та соціальних мережах за допомогою застосунків для спілкування та конференцій. У зв'язку з цим переважно обговорювалися питання загальної підтримки та організації доставки продуктів та ліків людям літнього віку та маломобільним особам, які перебувають в ізоляції: *«Оскільки сама я вже немолода, то, звичайно, не можу, м'яко кажучи, бути активним волонтером, таким, який може і будь-куди під'їхати, і в усьому брати участь. Тому я перейшла на онлайн-координацію, тобто зараз я координую, кого куди з молодших відправити, але переважно координую наших літніх волонтерів для доставки продуктів, ліків та для наших однолітків, яким потрібна допомога, потрібні продукти, а вони вийти не можуть, бо страшно довкола»* (Емма, 74 роки, волонтерка ради ветеранів праці, слухачка Університету третього віку).

Важливу роль у поширенні інформації про діяльність волонтерських загонів та актуалізації проблем, на вирішення яких спрямована їхня діяльність, на думку самих учасників, відіграють соціальні мережі та месенджери: *«Соціальні мережі, такі як Viber, Facebook, Telegram, Instagram, – наш спосіб поширення інформації. Ну, тобто ми використовуємо ці групи, щоб розповідати про якусь ситуацію, про проблему у когось із колективу, чи у сусідів, родичів літнього віку, яким потрібна допомога – це дуже важливо»* (Ольга 64 роки, волонтерка загону терцентру, слухачка Університету третього віку).

Важливим для волонтерів літнього віку є й терапевтичне спілкування, що дає змогу не відчувати ексклюзії, бути інтегрованими у соціальне життя, бути частиною спільноти. Як зазначали самі інформанти, онлайн- та віртуальне спілкування не може повністю замінити офлайн-спілкування, але сприяє тому, що люди літнього віку включалися в різні взаємодії та активності, долали соціальну ексклюзію. Пандемія COVID-19 та війна росії проти України виявили потребу у нових напрямках роботи з волонтерами літнього віку. Це пошук в інтернеті інформації, потрібних фахівців, встановлення контакту з цими спеціалістами та домовленостей про послуги. Зазвичай люди літнього віку, які не володіли сучасними технологіями, зверталися до своїх однолітків-волонтерів з проханнями допомогти їм у пошуку відомостей та потрібних фахівців, товарів, ліків, послуг тощо. *«Ви знаєте, тепер, з настанням пандемії (та й взагалі, тільки-но оголосили цей локдаун), коли почалася війна, люди евакуювалися, приїздили на нове місце проживання, довелося різко адаптуватися до нових умов. І в результаті тепер я так поділяю: місце, де живу, займаюся чимось, готую, – це все ж таки будинок; а ось саме волонтерство, як і загалом включення комп'ютера, – це вже для мене як суспільна практика, товариство однодумців (сміється). У мене сусідка, їй 82 роки, телефон кнопочний, старий, так я їй допомагала і продукти замовляти. Наша соцслужба має такий договір з Glovo (це там хлопці привозять продукти з магазину), так от я їй замовляла; до лікаря записала, до сімейника; замовила по інтернету ліки і ходила отримати їх у...слово таке...о, у лікоматі (сміється). Ну а що ж...і допомагаю, і нові технології освоюю.*

І корисно...не стою у черзі» (Світлана, 68 років, волонтерка загону терцентру, слухачка Університету третього віку).

Таким чином, і контекст пандемії, і війна росії проти України наснажують на активне використання пристроїв літніми людьми, враховуючи специфіку сьогодення, та створюють можливості для нових практик комунікації та взаємодії, інтеграції пристроїв як адапторів у повсякденність, а нерідко – для заміни комунікації з людьми, яка стає неможливою через суттєві обмеження.

Наші респонденти відзначили, що соціальні мережі – ефективний інструмент інклюзії у суспільні практики, координації діяльності їхніх волонтерських груп. Подібні технології забезпечують швидку та ефективну комунікацію як усередині спільноти літніх волонтерів, так і із зовнішніми суб'єктами. *«Наявність соціальних мереж – це чудова річ. Уся координація наших волонтерів спростилася у рази. Тобто взагалі з'явилася можливість миттєвої координації. Коли, грубо кажучи, кидається клич на чат чи групу у Вайбері чи Телеграмі, Ватсапі, що треба допомогти затягти поліетиленом вікна в квартирі, що постраждала від обстрілу, щоб не розморозити опалення. І коли координатор приїхав... і вже трьох людей побачив, на місці стоять, які, поки він їхав, прочитали та прийшли, вони були поряд» (В'ячеслав, 62 роки, волонтер загону терцентру, слухач Університету третього віку).* *«Через соцмережі поширюються як орієнтування, так і обмін інформацією відбувається через соцмережі і месенджери. Тобто у нас є чат, інформацію ми по проблемі скидаємо безпосередньо в чат, щоб усі учасники могли бачити, оперувати інформацією» (Ольга, 66 років, волонтерка загону терцентру, слухачка Університету третього віку).*

Також соціальні мережі забезпечують залучення нових учасників волонтерських загонів: *«Для нас, як і для будь-якої іншої волонтерської організації, головний ресурс – це люди, тому нам потрібен постійний потік нових людей... а для того, щоб вони про нас дізнавалися, ми ведемо в кількох соцмережах наші власні сторінки... щоб залучати людей» (Іван, 63 роки, волонтер загону терцентру, слухач Університету третього віку).*

Як відзначають наші респонденти, дзвінок або вібросигнал пристрою, можливо, що несе подяку, стає фактично самою подякою і створює привід для радості: *«Якби ви тільки знали, що, коли приходять звуки повідомлень у Вайбері, Телеграмі або Ватсапі, ти хоч людину чи людей не бачиш, але готова сама телефон розцілювати за те, що він сказав тобі «Спасибі»» (Надія, 67 років, волонтерка загону терцентру, слухачка Університету третього віку).*

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Вплив пандемії COVID-19 та війни росії проти України на діяльність волонтерських організацій людей літнього віку можна розглядати по-різному. З одного боку, надзвичайні ситуації сильно порушили їхній звичний спосіб життя, створили нові виклики, особливо офлайн. З іншого боку, перехід на цифровізацію став важливою перспективою для розвитку, дав змогу літнім волонтерам залишатися залученими

до волонтерської діяльності. З'являються тут і свої особливості: волонтерство стає більш рефлексивним та епізодичним, що вписано у загальні контексти особливостей волонтерської діяльності та стає більш помітним та значущим у період надзвичайних ситуацій.

Одним з важливих висновків дослідження є те, що люди літнього віку можуть виступати не тільки в ролі тих, про кого піклуються (підопічних), але й у ролі активних агентів турботи та самотурботи. Участь у волонтерському русі та громадянська активність сприяють зниженню соціальної ексклюзії не лише серед літніх «активістів», але й серед тих, кому вони допомагають. Таке самосприйняття старшого покоління та сприйняття їх з боку молодших сприяють зміні дискурсу про літніх як вразливих і таких, які доживають свого віку.

Саме цифрові форми підтримки стають основними видами волонтерства для літніх людей у період надзвичайних ситуацій. Вони мають позитивні ефекти, а саме сприяють соціальній інклюзії, як для літніх волонтерів, так і для їхніх підопічних, покращують їхній діалог, створюють простір для підтримки та спілкування, взаємодії та подолання ексклюзії.

Список використаних джерел і літератури

1. Головач Н., Червона С. Вплив диджиталізації на соціальну мобільність у сучасному українському суспільстві. *Статистика України*. 2025. № 1. С. 69–78.
2. Гришко О. Забезпечення прав осіб похилого віку в умовах цифровізації. *Юридична Україна*. 2024. № 3. С. 6–11.
3. Данилюк М., Дмитришин М., Горан Т. Цифровізація соціальних послуг. *Економіка. Фінанси. Право*. 2023. № 8. С. 36–39. <https://doi.org/10.37634/efp.2023.8.9>.
4. Жила К. Можливості соціальної адаптації людей похилого віку шляхом навчання їх цифровій грамотності: кваліфікаційна робота, освітній ступінь «Бакалавр»: 231. Суми, 2023. 67 с.
5. Каркач А. Цифрова ресоціалізація літніх людей в умовах територіального центру соціального обслуговування. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Ушинського*. 2020. № 3 (132). С. 173–179. <https://doi.org/10.24195/2617-6688-2020-3-20>.
6. Каркач А., Семігіна Т. Цифрова компетентність людей літнього віку. Таллінн: Teadmus, 2024. 322 с.
7. Краус К. Цифрова якість життя суспільства як результат економічного зростання в умовах інституціонально-структурних змін. *Modeling the development of the economic systems*. 2024. № 3. 38–45. <https://doi.org/10.31891/mdes/2024-13-5>.
8. Круцюк О. Індивідуально-психологічні та мотиваційні особливості особистості як чинники діяльності волонтера: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2019. 231 с.
9. Ничкало Н., Лук'янова Л., Овчарук О. Цифрова трансформація суспільства: європейський досвід, українські реалії. *Освіта для цифрової трансформації суспільства*: монографія. Київ, 2024. Т. 1. С. 74–98.
10. Піжук О., Муравйов В. Цифрове суспільство як нова парадигма розвитку цивілізації XXI століття. *Věda a perspektivy*. 2022. № 2 (9). С. 75–86. [https://doi.org/10.52058/2695-1584-2022-2\(9\)-75-86](https://doi.org/10.52058/2695-1584-2022-2(9)-75-86).
11. Тукач І., Голубенко Т. Соціальна адаптація людей похилого віку в сучасному просторі. *Соціальна політика: виклики часу*: матеріали Міжнар. науково-практ. конф., що присвяч. 190-річ. УДУ ім. Михайла Драгоман., м. Київ, 24 квітня 2024 року. Київ, 2024. С. 23–25.

12. Konrath S., Fuhrel-Forbis A., Lou A., Brown S. Motives for Volunteering are Associated with Mortality Risk in Older Adults. *Health Psychology*. 2012. Vol. 31. No. 1. P. 87–96. <https://doi.org/10.1037/a0025226>.
13. Morrow-Howell N., Hinterlong J., Rozario P.A., Tang F. Effects of Volunteering on the Well-Being of Older Adults. *The Journals of Gerontology: Series B*. 2003. Vol. 58. No. 3. P. 137–145. <https://doi.org/10.1093/geronb/58.3.S.137>.
14. Musick M.A., Herzog A.R., House J.S. Volunteering and Mortality among Older Adults: Findings from a National Sample. *The Journals of Gerontology: Series B*. 1999. Vol. 54B. No. 3. P. 173–180. <https://doi.org/10.1093/geronb/54b.3.s173>.
15. Norris W. Digital Humanitarians: Citizen Journalists on the Virtual Front Line of Natural and Human-Caused Disasters. *Journalism Practice. Special Issue: Mapping Citizen and Participatory Journalism*. 2016. Vol. 11. No. 2–3. P. 213–228. <https://doi.org/10.1080/17512786.2016.1228471>.
16. Walsh K., Scharf T., Keating N. Social Exclusion of Older Persons: A Scoping Review and Conceptual Framework. *European Journal of Ageing*. 2017. Vol. 14. No. 1. P. 81–98. <https://doi.org/10.1007/s10433-016-0398-8>.
17. Zook M., Graham M., Shelton T., Gorman S. Volunteered Geographic Information and Crowdsourcing Disaster Relief: A Case Study of the Haitian Earthquake. *World Medical & Health Policy*. 2010. Vol. 2. No. 2. P. 6–32. <https://doi.org/10.2202/1948-4682.1069>.

References

1. Holovach, N., & Chervona, S. (2025). Vplyv dydzhytalizatsii na sotsialnu mobilnist u suchasnomu ukrainskomu suspilstvi [The impact of digitalization on social mobility in modern Ukrainian society]. *Statystyka Ukrainy*, (1), 69–78 [in Ukrainian].
2. Hryshko, O. (2024). Zabezpechennia prav osib pokhyloho viku v umovakh tsyfrovizatsii [Ensuring the rights of the elderly in the context of digitalization]. *Yurydychna Ukraina*, (3), 6–11 [in Ukrainian].
3. Danyliuk, M., Dmytryshyn, M., & Horan, T. (2023). Tsyfrovizatsiia sotsialnykh posluh [Digitalization of social services]. *Ekonomika. Finansy. Pravo*, (8), 36–39. <https://doi.org/10.37634/efp.2023.8.9> [in Ukrainian].
4. Zhyla, K. (2023). Mozhlyvosti sotsialnoi adaptatsii liudei pokhyloho viku shliakhom navchannia yikh tsyfrovii hramotnosti [Possibilities for social adaptation of the elderly by teaching them digital literacy] [kalif. robota bakalavra v haluzi sotsialnoi roboty]. Sumskyi derzhavnyi universytet [in Ukrainian].
5. Karkach, A. (2020). Tsyfrova resotsializatsiia litnikh liudei v umovakh terytorialnoho tsentru sotsialnoho obsluhovuvannia [Digital resocialization of the elderly in the conditions of a territorial social service center]. *Naukovyi visnyk Pivdennoukrainskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni K. Ushynskoho*, 3 (132), 173–179. <https://doi.org/10.24195/2617-6688-2020-3-20> [in Ukrainian].
6. Karkach, A., & Semyhina, T. (2024). Tsyfrova kompetentnist liudei litnoho viku [Digital competence of older people]. *Teadmus* [in Ukrainian].
7. Kraus, K. (2024). Tsyfrova yakist zhyttia suspilstva yak rezultat ekonomichnoho zrostannia v umovakh instytutsionalno-strukturnykh zmin [Digital quality of life of society as a result of economic growth in conditions of institutional and structural changes]. *Modeling the development of the economic systems*, (3), 38–45. <https://doi.org/10.31891/mdes/2024-13-5> [in Ukrainian].
8. Krutsiuk, O. (2019). Indyvidualno-psykholohichni ta motyvatsiini osoblyvosti osobystosti yak chynnyky diialnosti volontera [Individual psychological and motivational characteristics of the personality as factors of volunteer activity]. *Candidate's thesis*. Kyivskyi natsionalnyi universytet imeni Tarasa Shevchenka. Retrieved from: <https://scc.knu.ua> [in Ukrainian].

9. Nychkalo, N., Lukianova, L., & Ovcharuk, O. (2024). Tsyfrova transformatsiia suspilstva: yevropeyskyi dosvid, ukraïnski realii [Digital transformation of society: European experience, Ukrainian realities]. U V. Kremen (Red.), *Osvita dlia tsyfrovoi transformatsii suspilstva* (T. 1, pp. 74–98). TOV “Yurka Liubchenka” [in Ukrainian].
10. Pizhuk, O., & Muraviov, V. (2022). Tsyfrove suspilstvo yak nova paradyhma rozvytku tsyvilizatsii XXI stolittia [Digital society as a new paradigm for the development of civilization in the 21st century]. *Věda a perspektivy*, 2 (9), 75–86. [https://doi.org/10.52058/2695-1584-2022-2\(9\)-75-86](https://doi.org/10.52058/2695-1584-2022-2(9)-75-86) [in Ukrainian].
11. Tukach, I., & Holubenko, T. (2024). Sotsialna adaptatsiia liudei pokhyloho viku v suchasnomu prostori [Social adaptation of the elderly in modern space]. *Sotsialna polityka: vyklyky chasu* (pp. 23–25). *Ukrainskyi derzhavnyi universytet imeni Mykhaila Drahomanova* [in Ukrainian].
12. Konrath, S., Fuhrel-Forbis, A., Lou, A., Brown, S. (2012) Motives for Volunteering are Associated with Mortality Risk in Older Adults. *Health Psychology*. Vol. 31. No. 1. P. 87–96. <https://doi.org/10.1037/a0025226> [in English].
13. Morrow-Howell, N., Hinterlong, J., Rozario, P. A., Tang, F. (2003) Effects of Volunteering on the Well-Being of Older Adults. *The Journals of Gerontology: Series B*. Vol. 58. No. 3. P. 137–145. <https://doi.org/10.1093/geronb/58.3.S 137> [in English].
14. Musick, M., Herzog, A., House, J. (1999) Volunteering and Mortality among Older Adults: Findings from a National Sample. *The Journals of Gerontology: Series B*. Vol. 54B. No. 3. P. 173–180. <https://doi.org/10.1093/geronb/54b.3.s173> [in English].
15. Norris, W. (2016) Digital Humanitarians: Citizen Journalists on the Virtual Front Line of Natural and Human-Caused Disasters. *Journalism Practice. Special Issue: Mapping Citizen and Participatory Journalism*. Vol. 11. No. 2–3. P. 213–228. <https://doi.org/10.1080/17512786.2016.1228471> [in English].
16. Walsh, K., Scharf, T., Keating, N. (2017) Social Exclusion of Older Persons: A Scoping Review and Conceptual Framework. *European Journal of Ageing*. Vol. 14. No. 1. P. 81–98. <https://doi.org/10.1007/s10433-016-0398-8> [in English].
17. Zook, M., Graham, M., Shelton, T., Gorman, S. (2010) Volunteered Geographic Information and Crowdsourcing Disaster Relief: A Case Study of the Haitian Earthquake. *World Medical & Health Policy*. Vol. 2. No. 2. P. 6–32. <https://doi.org/10.2202/1948-4682.1069> [in English].

Karkach A. V.

PhD in Social Work,

Associate Professor at the Department of Psychology, Social Work and Pedagogy

Higher Education Institution ‘Open International University of Human Development
“UKRAINE”

DIGITALIZATION OF VOLUNTEER ACTIVITIES OF ELDERLY PEOPLE AS A FACTOR OF INCLUSION IN SOCIAL LIFE

Emergency situations (COVID-19 pandemic, Russia’s war with Ukraine) and related events unfold during the widespread development of digital technologies.

The article, based on the results of its own empirical research, examines the potential of digital technologies in the implementation of the functions of elderly volunteers, in particular volunteer detachments of the Council of Labor Veterans and the territorial center for the provision of social services operating in emergency situations, analyzes the impact of digitalization on the volunteer practices of elderly people and the intensity of their impact on the social inclusion of the latter.

The purpose of the study is the need to understand the problems of elderly people acquiring digital competencies for the development of volunteer activity as a form of social inclusion.

Research methodology. To implement the task, an integrated research design was used: a combination of qualitative and quantitative research methods.

As an empirical basis, a series of in-depth interviews were conducted with volunteers, managers and leaders of volunteer groups of elderly people ($n = 18$). By gender, the respondents are 84.7% women and 15.7% men, by areas of education – humanitarian (60.4%), technical (39.6%).

As an additional method, document analysis, secondary analysis of data obtained in past projects and data obtained through questionnaires ($n=176$) were used. Age range of respondents: from 60 to 80 years.

The scientific novelty of the article lies in the fact that for the first time, through comprehensive research, data were obtained that allow establishing the possibilities of developing volunteer activities of elderly people using digital technologies, and further development, scientific ideas were gained about ways to improve the forms and methods of social inclusion of elderly people in the conditions of digitalization of social processes.

The conclusions of the study confirm the hypothesis that for certain groups of the population, such as the elderly, the digitalization of volunteer practices has become not only an opportunity to participate in volunteer activities, but also an important factor of inclusion in social life based on overcoming the risk of social exclusion associated with isolation caused by emergency situations (the COVID-19 pandemic and Russia's full-scale war against Ukraine).

Key words: volunteering, volunteer work, digitalization, digital competencies, elderly people, inclusion, social work.

Дата надходження статті: 17.09.2025

Дата прийняття статті: 24.10.2025

Опубліковано: 26.11.2025



УДК 378.147:159.964.2:376

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.7>

Кущенко І. В.

кандидатка психологічних наук, доцентка,
завідувачка кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки
Заклад вищої освіти «Відкритий міжнародний університет
розвитку людини «Україна»
e-mail: imasljanikova@ukr.net
ORCID ID: 0009-0003-2215-6006

Чернякова О. В.

кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри філософії та психології
Київський університет інтелектуальної власності та права
e-mail: cherniakovaolesia@gmail.com
ORCID ID: 0000-0002-0384-4829

**ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ПСИХОТЕРАПІЇ
У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ ІНКЛЮЗИВНОГО ТИПУ
(НА ПРИКЛАДІ УНІВЕРСИТЕТУ «УКРАЇНА»)**

У статті розглянуто особливості викладання навчальної дисципліни «Психотерапія» у закладі вищої освіти інклюзивного типу на прикладі Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна». Проаналізовано підходи до адаптації змісту, форм і методів викладання відповідно до потреб студентів з особливими освітніми потребами (ООП). Наголошено на важливості створення безбар'єрного освітнього середовища, розвитку індивідуальних освітніх траєкторій, а також інтеграції психотерапевтичного знання з урахуванням когнітивних, емоційних і соціальних особливостей студентів з ООП. Обґрунтовано доцільність використання інтерактивних, практико-орієнтованих та елементів дистанційних технологій навчання. Окреслено перспективи вдосконалення педагогічного супроводу студентів з ООП у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери та психологів.

Ключові слова: психотерапія, інклюзивна освіта, студенти з особливими освітніми потребами, Університет «Україна», вища освіта, психолого-педагогічний супровід, індивідуальна освітня траєкторія.

Постановка проблеми. Сучасні виклики у сфері вищої освіти пов'язані з необхідністю забезпечення рівного доступу до якісного навчання для осіб з ООП. Інклюзивна освіта, яка передбачає адаптацію освітнього процесу до індивідуальних можливостей кожного студента, набуває особливого значення у підготовці майбутніх фахівців соціальної та психологічної сфери. Одним з важливих напрямів такої підготовки є викладання навчальної дисципліни «Психотерапія», що вимагає від викладача не лише глибокого фахового знання, але й

уміння враховувати когнітивні, емоційні, комунікативні та фізичні особливості студентів з ООП.

Попри наявність нормативно-правової бази та окремих наукових досліджень у сфері інклюзивної вищої освіти, питання адаптації змісту, методів і форм викладання психотерапевтичних дисциплін у таких умовах залишаються недостатньо висвітленими. Особливої уваги потребує вивчення практичного досвіду закладів, які мають стало функціонуюче інклюзивне середовище, зокрема Університету «Україна» як провідного ЗВО в Україні, що реалізує інклюзивні освітні підходи [11].

Отже, актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового обґрунтування й узагальнення підходів до викладання психотерапії у закладах вищої освіти інклюзивного типу з урахуванням потреб студентів з ООП, а також потребою у пошуку ефективних дидактичних, організаційних та психолого-педагогічних рішень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання інклюзивної освіти та створення безбар'єрного середовища у закладах вищої освіти активно досліджуються як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями. Зокрема, у працях А. Колупаєвої [5], Н. Софій [9], О. Топузова [10], І. Єрмакова [2], О. Задорожної [3] висвітлено теоретико-методологічні засади інклюзії в освіті, принципи організації освітнього процесу для осіб з ООП, роль психолого-педагогічного супроводу.

У фокусі наукових досліджень також перебуває професійна підготовка фахівців для роботи в інклюзивному середовищі. Автори наголошують на важливості інтеграції інклюзивної компоненти у зміст освітніх програм, розроблення спеціальних методичних підходів і адаптації викладання гуманітарних та психолого-педагогічних дисциплін, зокрема таких, як «Психотерапія».

У контексті викладання психотерапії слід відзначити праці Т. Яценко [12], Г. Кочюба [6], І. Беха [1], С. Максименка [8], які розкривають теоретичні основи психотерапевтичного знання, структуру підготовки фахівців-психологів, а також значення практико-орієнтованого навчання у цій галузі.

Водночас питання поєднання психотерапевтичної освіти зі специфікою навчання студентів з ООП розглянуто фрагментарно. Окремі аспекти інклюзивної практики у ЗВО досліджувалися у працях Л. Ляшенко [7], В. Засенка [4; 11], А. Колупаєвої [5], Н. Софій [9; 11], однак системний аналіз особливостей викладання психотерапії у закладах вищої освіти інклюзивного типу, зокрема на прикладі Університету «Україна», залишається малодослідженим.

Таким чином, актуальним є подальше вивчення педагогічних підходів, форм і методів викладання навчальної дисципліни «Психотерапія» з урахуванням потреб студентів з ООП у контексті практичного досвіду Університету «Україна» як флагмана інклюзивної вищої освіти в Україні.

Незважаючи на достатній обсяг досліджень у сфері інклюзивної освіти та викладання психотерапії, питання адаптації навчальної дисципліни «Психотера-

пія» для студентів з ООП у закладах вищої освіти інклюзивного типу залишається недостатньо опрацьованим. Наявні наукові праці переважно зосереджені або на загальних теоретичних засадах інклюзії, або на методиках викладання психотерапії як такої, без належної уваги до специфіки освітнього процесу для студентів з ООП.

Особливо мало досліджень присвячено комплексному аналізу дидактичних, організаційних та психолого-педагогічних аспектів викладання психотерапевтичних дисциплін з урахуванням індивідуальних потреб студентів з різними нозологіями. Невирішеним залишається питання розроблення та впровадження ефективних методичних рекомендацій, які б сприяли підвищенню якості навчання та формуванню професійної компетентності студентів з ООП у контексті вивчення психотерапії.

Крім того, відсутній системний аналіз практичного досвіду закладів вищої освіти, зокрема Університету «Україна», що має статус інклюзивного ЗВО та володіє унікальними напрацюваннями у цій сфері. Це створює потребу у глибокому вивченні особливостей викладання психотерапії в умовах інклюзії задля визначення оптимальних підходів, які забезпечують рівний доступ до якісної освіти для студентів з ООП.

Таким чином, визначені прогалини у науковому знанні обґрунтовують необхідність проведення дослідження, спрямованого на виявлення специфічних характеристик, проблем і перспектив викладання психотерапії у закладі вищої освіти інклюзивного типу.

Мета статті: комплексне дослідження особливостей викладання навчальної дисципліни «Психотерапія» у закладі вищої освіти інклюзивного типу на прикладі Університету «Україна», з урахуванням потреб студентів з ООП.

Для досягнення цієї мети поставлено такі завдання:

- проаналізувати теоретичні підходи до організації інклюзивного освітнього процесу у закладах вищої освіти;
- дослідити специфіку адаптації змісту, форм і методів викладання психотерапії для студентів з ООП;
- виявити особливості організаційно-педагогічного супроводу студентів з ООП у процесі вивчення психотерапії;
- узагальнити практичний досвід Університету «Україна» щодо забезпечення доступності та якості психотерапевтичної освіти в інклюзивному середовищі;
- визначити перспективи вдосконалення методичного забезпечення викладання психотерапії в умовах інклюзивної вищої освіти.

Результати дослідження. Почнемо з теоретичних підходів до організації інклюзивного освітнього процесу у ЗВО. Інклюзивна освіта у закладах вищої освіти спрямована на забезпечення рівних можливостей навчання для всіх студентів, зокрема осіб з ООП. Її теоретичні засади базуються на принципах безбар'єрності, індивідуалізації та диференціації навчального процесу, що передбачає створення

адаптивного освітнього середовища та застосування гнучких педагогічних технологій.

Сучасний інклюзивний освітній процес у вищих навчальних закладах має ґрунтуватися на системному поєднанні академічних, соціальних і психолого-педагогічних компонентів, що забезпечує всебічну підтримку студентів з ООП і сприяє їх ефективній інтеграції в навчальний і соціальний простір університету.

Організація інклюзивної освіти базується на сукупності теоретичних підходів, серед яких можна виділити соціально-правовий, педагогічний, психолого-педагогічний, соціально-педагогічний, а також модель універсального дизайну для навчання (UDL).

Соціально-правовий підхід акцентує увагу на гарантіях прав людини та створенні безбар'єрного освітнього середовища, що усуває перешкоди для повноцінної участі студентів у навчальному процесі. Педагогічний підхід зосереджується на індивідуалізації та адаптації змісту й форм навчання відповідно до потреб кожного студента із застосуванням різноманітних методів і технологій.

Психолого-педагогічний супровід передбачає підтримку, діагностику, корекційну роботу та соціально-психологічну допомогу, що сприяє успішній адаптації та мотивації студентів з ООП. Соціально-педагогічний підхід підкреслює важливість інтеграції студентів у соціальне середовище університету через розвиток толерантності, комунікативних навичок і створення підтримуючих мереж.

Модель універсального дизайну для навчання спрямована на проектування гнучких та доступних освітніх програм, які враховують різноманітність студентських потреб і забезпечують рівні умови для засвоєння знань усіма студентами.

У сукупності ці підходи формують комплексну основу організації інклюзивного освітнього процесу, що забезпечує доступність, ефективність і якість навчання у закладах вищої освіти.

Перейдемо до специфіки адаптації змісту, форм і методів викладання психотерапії для студентів з ООП. Викладання психотерапії студентам з ООП потребує комплексного підходу до адаптації змісту навчального матеріалу, форм і методів навчання з урахуванням індивідуальних можливостей і потреб кожного студента.

Перш за все адаптація змісту навчальної дисципліни передбачає диференціацію матеріалу. Це включає спрощення складних теоретичних понять і чітку структурування інформації для полегшення її засвоєння. Важливо враховувати рівень підготовки студентів і специфіку їх нозологій, виділяти ключові ідеї та формувати логічну послідовність викладу. Для покращення розуміння використовують мультимедійні засоби, ілюстрації, схеми та практичні приклади.

Щодо форм навчання, то застосовуються різноманітні підходи, які забезпечують активне залучення студентів. Це можуть бути лекції у поєднанні з інтерактивними дискусіями, семінари, практичні заняття, тренінги, рольові ігри та кейс-стаді. Особливо ефективними є практико-орієнтовані форми, які допомага-

ють студентам закріпити теоретичні знання через набуття практичних навичок у безпечному навчальному середовищі.

Для студентів з ООП також важливо впроваджувати індивідуальні та групові консультації, а також використовувати дистанційні технології, що сприяють гнучкості та комфортності навчального процесу.

Щодо методів навчання, то вони мають бути диференційованими і гнучкими, враховуючи особливості сприйняття і засвоєння інформації студентами з різними нозологіями. Ефективними є наочне навчання, інтерактивні методи, моделювання, рефлексія, проблемне навчання та ігрові технології.

Важливо також застосовувати методи активної підтримки, зокрема поетапне пояснення матеріалу, повторення, надання зворотного зв'язку, а також стимулювання самостійної роботи і розвитку критичного мислення.

Отже, адаптація змісту, форм і методів викладання психотерапії студентам з ООП спрямована на створення сприятливих умов для ефективного засвоєння дисципліни, розкриття потенціалу кожного студента та формування необхідних професійних компетентностей.

Важливим є організаційно-педагогічний супровід студентів з ООП у процесі вивчення психотерапії. Він є комплексним багаторівневим процесом, спрямованим на створення умов для ефективного навчання, адаптації та соціалізації.

Однією з основних особливостей супроводу є індивідуалізація освітнього процесу з урахуванням типу нозологій, навчальних потреб та особистісних характеристик студентів. Це передбачає розроблення індивідуальних навчальних планів, адаптацію навчальних програм і графіків занять.

Для забезпечення всебічної підтримки необхідна координація між викладачами, психологами, соціальними працівниками, керівництвом закладу та батьками, що дає змогу комплексно оцінити потреби студентів і організувати ефективний супровід.

Важливо також створити доступ до адаптованих навчальних матеріалів і технічних засобів, які полегшують засвоєння знань та сприяють комфортному навчанню.

Психолого-педагогічна підтримка включає регулярне консультування, корекційну роботу, розвиток мотивації і підтримку емоційного стану студентів, що сприяє подоланню стресу і формуванню позитивного ставлення до навчання.

Не менш важливою є організація системи зворотного зв'язку і моніторингу навчальних досягнень, яка дає змогу своєчасно виявляти труднощі та коригувати освітній процес відповідно до індивідуальних можливостей студентів.

Крім того, створення сприятливого навчального середовища, що забезпечує психологічний комфорт, підтримку міжособистісних взаємин і формування атмосфери взаємоповаги і толерантності, є запорукою успішної інтеграції студентів з ООП.

Таким чином, організаційно-педагогічний супровід є цілісною системою заходів і ресурсів, що сприяють ефективному навчанню, розвитку і соціальній адаптації кожного студента у процесі навчання, в тому числі вивчення психотерапії.

Зупинимося більш докладно на узагальнені практичного досвіду Університету «Україна» щодо забезпечення доступності та якості викладання психотерапії в інклюзивному середовищі. Університет «Україна» активно впроваджує принципи інклюзивної освіти у викладанні психотерапії, створюючи сприятливі умови для навчання студентів з ООП. Практичний досвід університету базується на комплексному підході, який поєднує адаптацію навчального матеріалу, використання різноманітних форм і методів навчання, а також системний педагогічний супровід. Наведемо конкретні приклади.

Так, задля полегшення сприйняття теоретичного матеріалу навчальні ресурси адаптуються до потреб студентів з різними нозологіями. Матеріали подаються у різних форматах, а саме: текстових, аудіо- та візуальних з урахуванням принципів спрощення і структуризації інформації. Використовуються сучасні цифрові технології, які забезпечують доступність контенту для всіх категорій студентів.

Впроваджується широкий спектр активних та інтерактивних форм навчальної діяльності, як-от: тренінги, моделювання, рольові ігри, кейс-методи. Особлива увага приділяється практико-орієнтованому підходу, що дає змогу студентам закріплювати знання у безпечному освітньому середовищі. Широко застосовуються дистанційні платформи, що забезпечують участь студентів з обмеженою мобільністю.

Здійснюється міждисциплінарна взаємодія викладача та фахівців Центру інклюзивних технологій навчання університету: психолога та соціального працівника. Забезпечуються індивідуалізація освітнього процесу, адаптація форм оцінювання знань, а також регулярна психолого-педагогічна підтримка, спрямована на подолання труднощів адаптації та підвищення мотивації до навчання студентів з ООП.

Освітній процес організовано з урахуванням принципів безбар'єрності, взаємоповаги та взаємодопомоги. Функціонує система наставництва, у межах якої студенти старших курсів підтримують студентів з ООП. Аудиторії облаштовані згідно з вимогами фізичної доступності.

Викладачі університету розробляють адаптовані навчальні програми з урахуванням специфіки сприйняття інформації студентами з ООП, спрощують складні теоретичні концепції та використовують мультимедійні ресурси для покращення розуміння матеріалу. Особлива увага приділяється практико-орієнтованим формам занять, що дає змогу студентам здобувати необхідних професійних навичок у безпечному і підтримуючому середовищі.

Наведемо приклади вивчення конкретних тем з навчального курсу психотерапії. Під час викладання теми «Психодинамічні підходи в психотерапії» для студентів із затримкою психічного розвитку та ментальними порушенням використову-

ються короткі блоки інформації з чіткими схемами, порівняльними таблицями та ключовими тезами, які допомагають краще засвоїти складні поняття (наприклад, механізми захисту, структура особистості за Фрейдом). Для студентів з порушенням слуху створено електронні презентації з сурдоперекладом або субтитрами, які дублюють основні терміни та визначення.

Теорія трансактного аналізу викладається через мультиплікаційні відео й ситуаційні діалоги, що моделюють «ігри» між дорослим, батьківським і дитячим Его-станами.

У темі «Когнітивно-поведінкова терапія» студенти опрацьовують типові кейси (наприклад, страх публічного виступу), а складна теорія АВС-схеми подається через комікси або покрокові інструкції.

Всі заняття супроводжуються відеофрагментами з реальних або змодельованих психотерапевтичних сесій, які озвучуються або адаптуються до потреб студентів з вадами зору (через аудіоопис чи додаткові пояснення викладача).

Під час вивчення теми з арттерапії студенти з ООП виконують проєкти (колажі, метафоричні карти, робота з піском) під супроводом викладача або наставника з боку іншого студента, що дає їм змогу безпечно експериментувати з психотерапевтичними техніками.

Як зазначалось раніше, інклюзивний процес навчання супроводжується також регулярною психолого-педагогічною підтримкою з боку викладачів та інших фахівців університету, що включає індивідуальні консультації, групову роботу, сприяючи подоланню труднощів у навчанні та адаптації до освітнього середовища.

Для забезпечення доступності викладання університет використовує сучасні інформаційно-комунікаційні технології та асистивні засоби, які допомагають усунути бар'єри у сприйнятті і засвоєнні навчального матеріалу. Служби підтримки студентів активно взаємодіють з викладачами та адміністрацією для моніторингу успішності і своєчасного коригування освітнього процесу.

Крім того, Університет «Україна» створює толерантне та підтримуюче соціальне середовище, яке сприяє інтеграції студентів з ООП у навчальний колектив, розвитку комунікативних навичок та формуванню позитивної мотивації до навчання.

Отже, практичний досвід Університету «Україна» підтверджує ефективність системного підходу до організації викладання психотерапії в інклюзивному середовищі, що забезпечує доступність, якість і результативність навчання для студентів з ООП. Як моніторинг щодо якості викладання навчальних дисциплін, в тому числі психотерапії, після закінчення навчального курсу використовується анонімне опитування через електронну платформу Moodle. Позитивні відгуки студентів свідчать про важливість вивчення курсу психотерапії для студентів з ООП та мотивують викладачів на подальше удосконалення навчальної дисципліни у циклі підготовки фахівців соціально-психологічної сфери.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Викладання психотерапії у закладах вищої освіти інклюзивного типу потребує комплексного системного підходу, який передбачає адаптацію змісту, форм і методів навчання до індивідуальних потреб студентів з ООП, а також ефективну організацію організаційно-педагогічного супроводу. Аналіз практичного досвіду Університету «Україна» засвідчує ефективність інтеграції принципів інклюзії у процес викладання навчальних дисциплін, в тому числі психотерапії.

До основних умов успішного інклюзивного навчання належать такі:

- індивідуалізація навчального процесу, тобто впровадження гнучких освітніх маршрутів з урахуванням типу нозологій, когнітивних можливостей, навчальних потреб і особистісних характеристик студентів; такий підхід сприяє підвищенню мотивації до навчання та досягненню кращих результатів;
- адаптація змісту навчальної дисципліни, що передбачає спрощення складних теоретичних понять, структуризація матеріалу, логічне його подання, а також застосування мультимедійних і візуальних засобів навчання, що полегшують сприйняття інформації;
- використання практико-орієнтованих форм навчання, як-от: активне залучення студентів до тренінгів, рольових ігор, кейс-методів і моделювання психотерапевтичних ситуацій, що сприяє формуванню професійних компетентностей у доступний та безпечний спосіб;
- психолого-педагогічний супровід – системна підтримка з боку викладачів, фахівців інклюзивного центру навчання університету, керівництва закладу та батьків, що включає консультування, індивідуальну та групову роботу, психологічну підтримку та створення мотиваційного середовища;
- забезпечення безбар'єрного освітнього середовища – доступність фізичного простору, адаптованих навчальних матеріалів, цифрових платформ, асистивних технологій, а також розвиток атмосфери взаємоповаги, толерантності та взаємодопомоги у студентському колективі.

Таким чином, досвід Університету «Україна» демонструє реальні можливості впровадження інклюзивного підходу у процес викладання психотерапії. Цей підхід не лише гарантує рівний доступ до освіти для студентів з ООП, але й сприяє розбудові гуманістичного, відкритого та соціально відповідального освітнього середовища, що формує у майбутніх фахівців готовність працювати в умовах різноманітності.

Подальший розвиток наукових досліджень у сфері викладання психотерапії в інклюзивному освітньому середовищі доцільно спрямовувати на вдосконалення підходів до організації навчального процесу, професійної підготовки кадрів і підтримки студентів з ООП. У цьому контексті актуальними, на наш погляд, залишаються такі напрями:

- оцінювання ефективності адаптованих освітніх програм – визначення критеріїв якості та результативності навчання студентів з різними нозологіями, розроблення відповідного методичного інструментарію;

- вивчення моделей міждисциплінарної взаємодії – аналіз механізмів координації зусиль викладачів, фахівців з інклюзивної підтримки (психологів, соціальних працівників і медичних працівників) у забезпеченні навчального супроводу;
- удосконалення технологій формування професійних компетентностей – дослідження впливу практико-орієнтованих методів на професійний розвиток майбутніх фахівців у сфері психотерапії;
- інтеграція цифрових рішень в інклюзивне навчання – адаптація електронних ресурсів, онлайн-платформ та дистанційних форматів до потреб студентів з різними нозологіями.

Впевнені, що результати таких досліджень стануть підґрунтям для вдосконалення практик інклюзивного навчання у галузі психотерапії та сприятимуть підвищенню доступності, якості й ефективності вищої освіти для осіб з ООП.

Список використаних джерел і літератури

1. Бех І. Особистісно орієнтоване виховання: теоретико-технологічні засади. Київ: Либідь, 2003. 280 с.
2. Єрмаков І. Психолого-педагогічний супровід осіб з особливими потребами в умовах вищої школи. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2021. № 1 (82). С. 23–29.
3. Задорожна О. Система супроводу студентів з інвалідністю у вищому навчальному закладі. *Вища освіта України*. 2020. № 2. С. 56–61.
4. Засенко В., Кононко О. Педагогіка інклюзивного навчання: навч. посібник. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2019. 256 с.
5. Колупаєва А. Інклюзивна освіта: реалії та перспективи. Київ: Університет «Україна», 2009. 164 с.
6. Кочюбе Г. Психотерапія в системі підготовки психологів: навчальний аспект. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1. С. 89–94.
7. Ляшенко Л. Інклюзивна освіта у вищій школі: проблеми і шляхи вирішення. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2020. № 2 (4). С. 1–10.
8. Максименко С. Психологія особистості: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 528 с.
9. Софій Н. Інклюзивна освіта: навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ЦСІ, 2011. 284 с.
10. Топузов О. Теоретико-методичні основи професійної підготовки фахівців в умовах інклюзивної освіти. *Педагогіка і психологія*. 2019. № 1. С. 12–18.
11. Університет «Україна» як простір інклюзивної освіти / за заг. ред. В. Засенка, Н. Софій. Київ: Університет «Україна», 2016. 220 с.
12. Яценко Т. Глибинна психокорекція: теорія і практика. Київ: Логос, 2003. 344 с.

References

1. Bekh, I. (2003). *Osobystisno oriyentovane vykhovannia: Teoretyko-tekhnologichni zasady* [Personality-oriented education: Theoretical and technological principles]. Kyiv: Lybid [in Ukrainian].
2. Yermakov, I. (2021). Psykhologo-pedahohichniy suprovid osib z osoblyvymy potrebamy v umovakh vyshchoi shkoly [Psychological and pedagogical support of persons with special needs in higher education]. *Osvita i rozvytok obdarovanoi osobystosti*, (1), 23–29 [in Ukrainian].

3. Zadorozhna, O. (2020). Systema suprovodu studentiv z invalidnistiu u vyshchomu navchalnomu zakladi [Support system for students with disabilities in higher education institutions]. *Vyshcha osvita Ukrainy*, (2), 56–61 [in Ukrainian].
4. Zasenka, V., & Kononko, O. (Eds.). (2019). *Pedahohika inkliuzyvnoho navchannia: Navchalnyi posibnyk* [Pedagogy of inclusive education: Textbook]. Kyiv: Vydavnychi Dim “Slovo” [in Ukrainian].
5. Kolupaeva, A. (2009). *Inklyuzyvna osvita: Realii ta perspektyvy* [Inclusive education: Realities and prospects]. Kyiv: Universytet “Ukraina” [in Ukrainian].
6. Kochiube, H. (2018). Psykhoterepiia v systemi pidhotovky psykholohiv: navchalnyi aspekt [Psychotherapy in psychologist training: educational aspect]. *Psykholohiia i suspilstvo*, (1), 89–94 [in Ukrainian].
7. Liashenko, L. (2020). Inkliuzyvna osvita u vyshchii shkoli: problemy i shliakhy vyrishennia [Inclusive education in higher education: problems and solutions]. *Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy*, 2 (4), 1–10 [in Ukrainian].
8. Maksymenko, S. (2012). *Psykholohiia osobystosti* [Psychology of personality]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury [in Ukrainian].
9. Sofii, N. (2011). *Inklyuzyvna osvita: Navchalno-metodychnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv* [Inclusive education: A teaching manual for higher education students]. Kyiv: Tsentralno-ukrainskyi instytut [in Ukrainian].
10. Topuzov, O. (2019). Teoretyko-metodychni osnovy profesiinoi pidhotovky fakhivtsiv v umovakh inkliuzyvnoi osvity [Theoretical and methodological principles of professional training in the context of inclusive education]. *Pedahohika i psykholohiia*, (1), 12–18 [in Ukrainian].
11. Zasenka, V., & Sofii, N. (Eds.). (2016). *Universytet “Ukraina” yak prostir inkliuzyvnoi osvity* [University “Ukraine” as a space of inclusive education]. Kyiv: Universytet “Ukraina” [in Ukrainian].
12. Yatsenko, T.S. (2003). *Hlybynna psykorektsiia: Teoriia i praktyka* [Deep psychocorrection: Theory and practice]. Kyiv: Lohos [in Ukrainian].

Kushchenko I. V.

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Psychology, Social Work and Pedagogy
Higher Education Institution “Open International University of Human Development
“UKRAINE””

Chernyakova O. V.

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Philosophy and Psychology
Kyiv University of Intellectual Property and Law

FEATURES OF TEACHING PSYCHOTHERAPY IN AN INCLUSIVE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION (USING THE EXAMPLE OF THE UNIVERSITY “UKRAINE”)

The article examines the features of teaching the academic discipline “Psychotherapy” in an inclusive higher education institution using the example of the Open International University of Human Development “Ukraine”. Approaches to adapting the content, forms and methods of teach-

ing in accordance with the needs of students with special educational needs (SEN) are analyzed. Attention is drawn to the importance of creating a barrier-free educational environment, developing individual educational trajectories, as well as integrating psychotherapeutic knowledge taking into account the cognitive, emotional and social characteristics of students with SEN. The feasibility of using interactive, practice-oriented and elements of distance learning technologies is substantiated. Prospects for improving pedagogical support for students with SEN in the process of professional training of future social specialists and psychologists are outlined.

Key words: psychotherapy, inclusive education, students with special educational needs, University “Ukraine”, higher education, psychological and pedagogical support, individual educational trajectory.

Дата надходження статті: 25.08.2025

Дата прийняття статті: 06.10.2025

Опубліковано: 26.11.2025



УДК 364.07

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.8>

Марченко І. Ф.

кандидат технічних наук, доцент,
перший проректор
Державний вищий навчальний заклад
«Приазовський державний технічний університет»
e-mail: marchenko_i_f@pstu.edu
ORCID ID: 0000-0002-4566-3866

Верескун М. В.

доктор економічних наук, професор,
директор навчально-наукового інституту сучасних технологій
Державний вищий навчальний заклад
«Приазовський державний технічний університет»
e-mail: vereskun_m_v@pstu.edu
ORCID ID: 0000-0002-9704-0652

МОЛОДІЖНЕ ВОЛОНТЕРСТВО В УКРАЇНІ В УМОВАХ ВІЙНИ: ТРАНСФОРМАЦІЇ, ВИКЛИКИ ТА ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ

Стаття присвячена аналізу організації молодіжного волонтерства в умовах війни в Україні. Підкреслюється зростаюча роль молоді як ключового ресурсу підтримки Збройних Сил, допомоги постраждалим та зміцнення соціальної стабільності. Мета дослідження полягає у визначенні чинників ефективності волонтерського руху та виробленні рекомендацій для його оптимізації. Методологія базується на аналізі наукових джерел, нормативно-правової бази та результатах соціологічного опитування молодих волонтерів. Встановлено трансформацію напрямів діяльності від соціально-культурних проєктів у довоєнний час до гуманітарної допомоги, підтримки ЗСУ та психологічного супроводу під час війни. Виявлено ключові бар'єри, серед яких емоційне вигорання, нестача фінансування та обмежена державна підтримка. Особливу увагу приділено значенню цифрових платформ для координації зусиль та розширення участі молоді. Наукова новизна роботи полягає у системному аналізі змін у структурі, мотивації та ресурсному забезпеченні волонтерського руху в умовах воєнних викликів. Результати дослідження можуть стати основою для вдосконалення державної політики, освітніх програм та цифрових сервісів у сфері молодіжного волонтерства.

Ключові слова: молодіжне волонтерство, війна в Україні, соціальна підтримка, організація волонтерства, цифрові платформи, мотивація, ресурси, державна підтримка.

Постановка проблеми. Волонтерська діяльність є однією з ключових складових частин соціального життя будь-якої країни, зокрема України. У світовому контексті вона розглядається як певна форма соціальної роботи, що відображає колективну участь у розвитку суспільства.

У період війни молодіжне волонтерство набуває особливої актуальності та значущості. Молодь стає однією з ключових рушійних сил допомоги, активно залучаючись до розв'язання численних соціальних і гуманітарних проблем, спричинених військовими діями. В таких умовах волонтерська діяльність стає не просто добровільною допомогою, а важливою частиною загальнонаціональної підтримки, що охоплює різні напрями: від надання гуманітарної допомоги постраждалим до психологічної підтримки та участі у відновлювальних процесах. Особливості організації молодіжного волонтерства під час війни полягають у підвищеній мобільності, здатності швидко реагувати на виклики та вмінні адаптуватися до екстремальних умов. Молоді люди часто створюють інноваційні ініціативи, активно використовують технології для координації та залучення широких верств населення до волонтерської діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика волонтерського руху останніми роками (2022–2024 рр.) складає суттєву частину наукових досліджень в різних аспектах. Проблеми та перспективи волонтерства в умовах війни розглядаються, наприклад, у роботах Ю. Вірт [2], Ж. Сидоренко [9], О. Савайда [7]. При цьому на український волонтерський рух покладаються великі сподівання і на етапі післявоєнного відновлення країни. Зокрема, молодіжне волонтерство також перебуває у фокусі дослідження багатьох науковців, таких як С. Богатчук [1], І. Найда [4]. Міністерство молоді та спорту України, Національна соціальна сервісна служба України у співавторстві з Центром демократії та верховенства права та Українською волонтерською службою створила методичний посібник із законодавства, менеджменту та найкращих практик діяльності волонтерів [6]. Питання використання ІКТ у волонтерській діяльності, зокрема цифрових платформ, проаналізовано у роботах О. Панькової, О. Касперовича [5]. Підсумовуючи аналіз, можемо сказати, що тема волонтерства загалом і молодіжного волонтерського руху зокрема є предметом досліджень багатьох науковців та організацій.

Мета статті полягає в дослідженні та узагальненні особливостей організації молодіжної волонтерської діяльності в Україні в умовах війни, виявленні ключових чинників, які впливають на її ефективність, та формуванні рекомендацій для оптимізації та підвищення ефективності молодіжного волонтерського руху.

Результати дослідження. Під час війни молодіжна волонтерська діяльність набуває особливого значення. Молодь стає рушійною силою, яка допомагає долати виклики, пов'язані з гуманітарними потребами, підтримкою військових та цивільного населення. Організація волонтерської діяльності серед молоді в умовах конфлікту вимагає координації, взаємодії та адаптації до нових реалій. Аналіз цих аспектів є ключовим для розуміння того, як молодь може ефективно сприяти вирішенню соціальних і гуманітарних проблем під час війни, а також як масштабувати ці зусилля для максимального впливу. Зрештою, молодіжна волонтерська діяльність під час війни є надзвичайно важливим елементом у підтримці як військових, так і цивільного населення. Її ефективна організація

та масштабування вимагають спільних зусиль, координації та використання сучасних технологій.

Попередні дослідження [3] окреслили систему критеріїв, яка дає змогу комплексно оцінювати молодіжну волонтерську діяльність, її організаційні особливості та вплив на суспільство. Система критеріїв охоплює характеристики бенефіціарів, специфіку діяльності волонтерів, напрями застосування та ресурсне забезпечення ініціатив. Критерії охоплюють спрямованість допомоги, сегментацію отримувачів та їхніх потреб, що дає змогу оцінити адресність і релевантність підтримки. Додатково враховуються масштаби залученості молоді, суспільне сприйняття волонтерства, психоемоційний стан волонтерів, а також матеріально-фінансове забезпечення програм. У довоєнний період ці критерії давали змогу відслідковувати поступове зростання активності молоді та формування волонтерської культури, орієнтованої переважно на локальні соціальні ініціативи. Натомість під час війни їх застосування набуло особливої актуальності, оскільки виявило радикальні зміни у структурі бенефіціарів, у масштабах і напрямках діяльності, у рівні ресурсної підтримки та суспільної оцінки волонтерського руху. Таким чином, запропонована система критеріїв не лише виступає інструментом для порівняльного аналізу довоєнних та воєнних практик, але й може слугувати для визначення стратегій розвитку молодіжного волонтерства в умовах кризових викликів. Хоча система критеріїв дає змогу комплексно оцінити стан і динаміку молодіжного волонтерства у воєнний час, для глибшого розуміння його специфіки та пошуку шляхів підвищення ефективності було проведено соціологічне дослідження «Особливості організації молодіжного волонтерства в Україні: погляд волонтерів». Мета дослідження полягала в аналізі специфіки молодіжного волонтерського руху під час війни, ідентифікації бар'єрів та викликів у процесі реалізації волонтерських ініціатив, визначенні мотивацій та ресурсів учасників, а також у формуванні практичних рекомендацій для оптимізації організації волонтерської діяльності.

Для проведення дослідження було вибрано метод анкетування, який є ефективним інструментом для збору інформації від різних категорій осіб, зокрема від індивідуальних волонтерів, представників громадських організацій та благодійних фондів, студентів, що беруть участь у волонтерському русі. Цей метод є зручним для збору інформації у різних регіонах та може бути швидко адаптованим залежно від потреб дослідження. Анкета включала чотири блоки питань, що стосувалися соціально-демографічних аспектів та загальної інформації про волонтерський досвід, викликів та проблем, адаптації та підтримки, пропозицій щодо покращення організації волонтерської діяльності молоді.

Блок 1. Соціально-демографічні характеристики та загальна інформація про волонтерський досвід. Соціологічне дослідження показало, що у волонтерському русі під час війни бере участь широка вікова група молоді. Більшість респондентів складають особи віком 36–45 років (55,6%), тоді як 20% становлять люди

віком 26–35 років, 16,7% – 21–25 років, і ще 18,3% – до 20 років. Дослідження також показало, що кількість молоді, яка бере участь у волонтерських ініціативах зросла: якщо до війни це було 61,1%, то під час війни – вже 75,2%.

Також кардинально змінилися напрями волонтерської діяльності. Якщо до війни молодь здебільшого брала участь у соціальних проєктах (41,7%), освітніх та культурних заходах (27,8%), мистецьких чи екологічних ініціативах (22% кожна), то під час війни пріоритетами стали допомога ЗСУ (50%), гуманітарна допомога постраждалим (47,2%), інформаційне волонтерство (16,7%), психологічна (11,1%) та медична (8,3%) підтримка. Ці результати демонструють гнучкість молодіжного волонтерського руху, його здатність адаптуватися до кризових умов і брати на себе функції, що раніше не були актуальними.

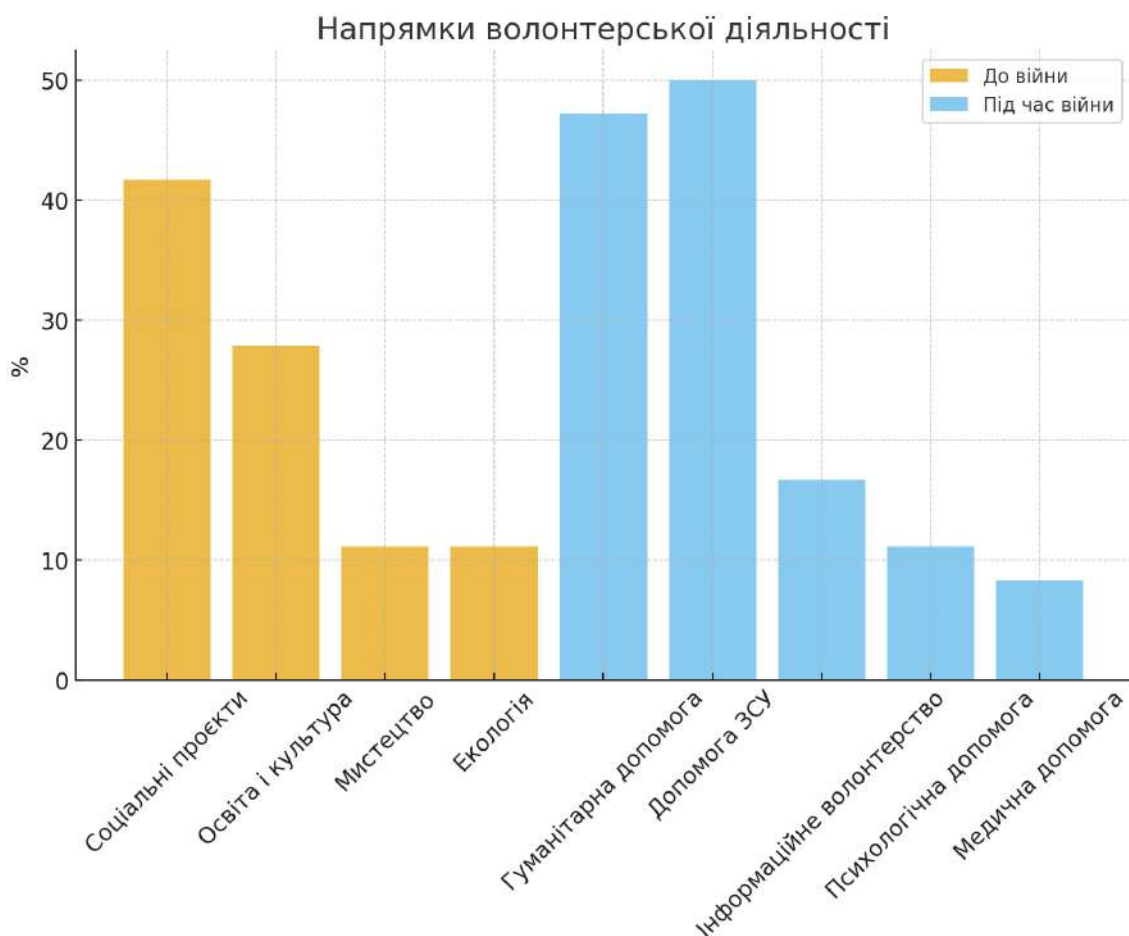


Рис. 1. Напрями волонтерської діяльності молоді до та під час війни

Блок 2. Виклики та проблеми, адаптація та підтримка. Цей блок присвячений аналізу труднощів, з якими стикаються волонтери під час війни. Опитування стосується як загальних викликів (фізичних, емоційних, організаційних), так і специфічних аспектів, таких як доступ до психологічної підтримки та тренінгів. Під час опитування було виявлено, що найбільші труднощі пов'язані з емоційним

вигоранням (22%), недостатнім фінансуванням (19,4%), відсутністю підтримки з боку держави (22%).

Розкриваючи більш детально емоційні проблеми, ми побачили, що 69,4% стикаються у своїй діяльності з проявами страху, тривоги та депресії, тоді як 30,6% не відчують на собі негативного впливу цих факторів. Відповідно, 63,9% респондентів не мають достатнього доступу до психологічної підтримки, щоб відновити себе емоційно, 36,1% вважають що доступ до такого ресурсу у них повноцінний.

2.3 Чи достатньо у Вас доступу до психологічної підтримки під час волонтерства?

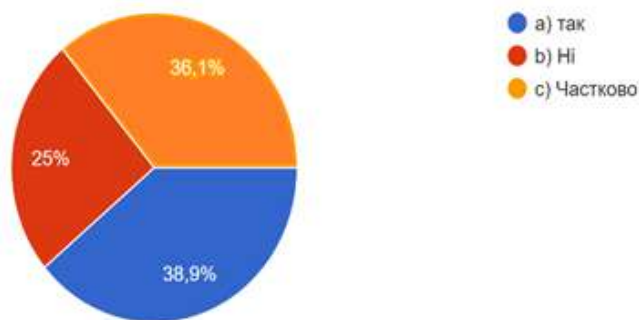


Рис. 2. Доступ до психологічної підтримки

«Яку підтримку ви отримували під час волонтерської діяльності?» – це питання є важливим для розуміння того, які саме ресурси та допомогу отримують волонтери під час своєї діяльності, що дає змогу оцінити ефективність підтримки та визначити можливі прогалини, враховуючи специфіку цієї підтримки. У воєнних умовах різні види підтримки можуть бути нерівномірно доступні. Наприклад, фінансова або психологічна підтримка може бути важливою, але недостатньо розвиненою. Різні види допомоги здатні відігравати вирішальну роль у мотива-

2.5 Яку підтримку Ви отримували під час волонтерської діяльності? (можна вибрати кілька варіантів)

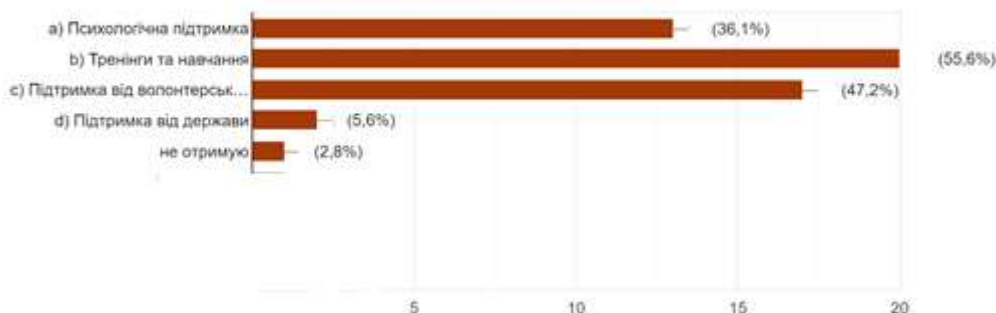


Рис. 3. Оцінка підтримки під час волонтерської діяльності

ції волонтерів продовжувати свою діяльність. Відповідно, 55,6% респондентів зазначили, що вони мали можливість професійно зростати (навчатися та залучатися до тренінгів), 47,2% мали допомогу від волонтерських організацій, 36,1% отримали психологічну допомогу, 5,6% отримували допомогу від держави.

Блок 3. Пропозиції щодо покращення організації волонтерської діяльності серед молоді. Цей блок виявив можливості для вдосконалення, допоміг визначити сфери, де молодь вважає, що волонтерська діяльність потребує поліпшення, пропонує свої ідеї щодо покращення координації та підтримки. Зокрема, питання стосувалися координації між організаціями, покращення логістики, створення цифрових платформ. Аналізувалася також оцінка ресурсів та необхідної підтримки, в тому числі ефективність впровадження цифрових рішень у волонтерську діяльність.

Більшість респондентів (63,9%) вважає, що ситуацію покращить підтримка з боку держави. Ця відповідь показує, що існує потреба в офіційній підтримці волонтерів. Це може включати фінансування, доступ до ресурсів або законодавчі ініціативи для полегшення волонтерської роботи. Більша залученість державних структур може допомогти зміцнити волонтерський рух, забезпечуючи додаткові можливості для розвитку. Приблизно стільки ж опитуваних (61,1%) вважають, що інформаційна підтримка є критичним елементом для ефективної організації волонтерської діяльності, особливо під час війни. Така підтримка забезпечує оперативне оновлення про потреби в певних зонах або для певних груп та координацію між організаціями через інформаційні канали для уникнення дублювання зусиль. Цей варіант відповіді вибрали 47,2% опитуваних. Логістика є важливим аспектом у будь-якій волонтерській діяльності, особливо під час війни. 41,7% респондентів вважають, що покращення цих аспектів дало б змогу волонтерам швидше й ефективніше реагувати на нагальні потреби. Цифровізація у наданні

3.1 Які, на вашу думку, заходи можуть покращити організацію волонтерської діяльності під час війни для молоді? (можна вибрати кілька варіантів)

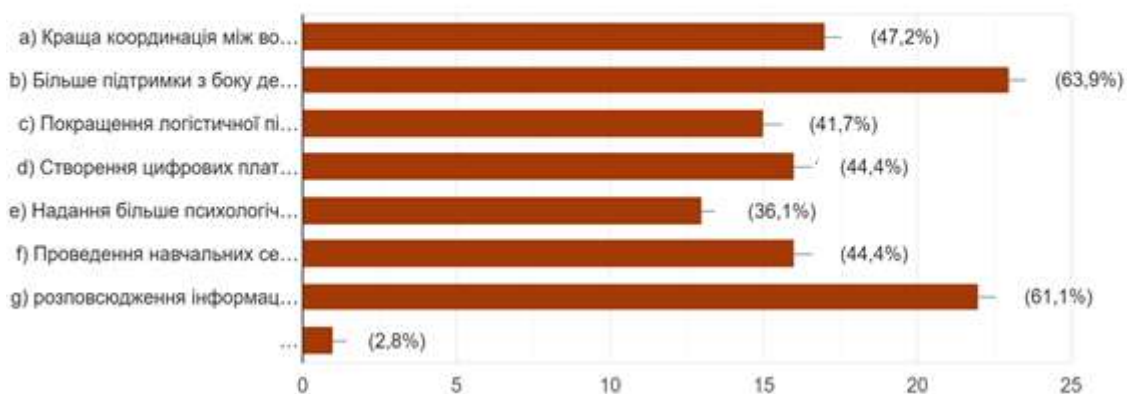


Рис. 4. Заходи, щодо покращення організації волонтерської діяльності

допомоги – ще один чинник підвищення ефективності волонтерського руху. Так вважають 44,4% опитуваних. Цифрові платформи можуть полегшити координацію та облік волонтерських ініціатив. Вони здатні включати функції для пошуку проєктів, реєстрації волонтерів, відстеження прогресу і навіть зворотного зв'язку. Запровадження таких платформ сприятиме підвищенню прозорості й зручності волонтерських процесів. Психологічна підтримка є важливою [8] – так вважають 36,1% волонтерів, оскільки волонтери зазнають значного емоційного та психічного навантаження під час роботи, особливо в умовах війни. Ще 44,4% вважають, що їм потрібно підвищувати свої знання й навички. Тренінги можуть бути пов'язані з першою медичною допомогою, керуванням стресом або організацією командної роботи. Це підвищить рівень підготовки волонтерів і зробить їхню діяльність більш професійною.

Питання, пов'язане із залученням ресурсів для покращення роботи, є також важливим, оскільки воно допомагає виявити конкретні потреби волонтерів і визначити пріоритети для покращення їхньої діяльності. Розглядаючи основні ресурси, 66,7% респондентів вважають, що фінансова підтримка є найбільш потрібною. За наявності фінансування волонтери можуть здійснювати більші та складніші проєкти. Це може включати організацію великих гуманітарних заходів, закупівлю необхідних ресурсів або створення нових ініціатив, що відповідають потребам громади. Залучення університетів як ресурсу для молодіжного волонтерства має значний потенціал і може позитивно вплинути на розвиток волонтерської діяльності [10]. Так вважають 44,4% опитуваних. Університети можуть активно просувати ідеї волонтерства серед студентів, заохочуючи їх до участі в соціальних проєктах. Включення волонтерських ініціатив у навчальний процес (наприклад, як частина курсу або практики) може сприяти збільшенню залучення молоді. Аналіз відповідей на це питання дає змогу визначити, які саме ресурси є найбільш критичними для волонтерів. Це допоможе організаторам та

3.2 Які ресурси Вам найбільше потрібні для покращення вашої волонтерської роботи?

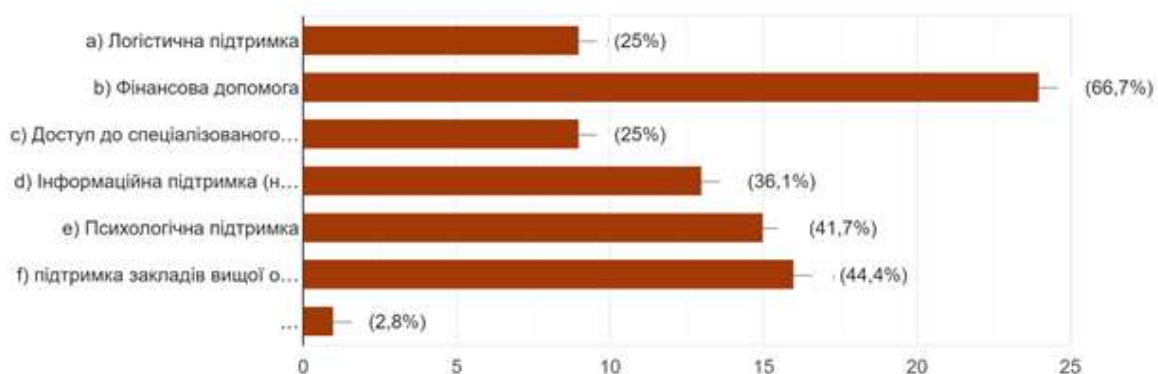


Рис. 5. Ресурси для покращення волонтерської діяльності

уряду більш ефективно розподіляти ресурси та забезпечувати волонтерів необхідними засобами для їхньої діяльності.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. На підставі проведеного дослідження можна сформулювати такі висновки та надати конкретні пропозиції, спрямовані на підвищення ефективності молодіжного волонтерства в умовах воєнного конфлікту.

Загалом результати опитування вказують на важливість комплексного підходу до вирішення викликів, з якими стикаються волонтери. Основні труднощі пов'язані з емоційним вигоранням, недостатнім фінансуванням та відсутністю підтримки з боку держави. Для покращення ситуації важливо забезпечити психологічну підтримку, розвивати навчальні програми та посилювати фінансування волонтерських ініціатив, а також активно залучати державні інституції до співпраці з волонтерами.

Результати опитування про підтримку, яку отримують волонтери під час своєї діяльності, показують, що основні ресурси, на які спираються учасники, включають можливості для професійного зростання через навчання та тренінги, підтримку від волонтерських організацій і психологічну допомогу. Важливо зазначити, що понад половини респондентів відзначили наявність навчальних програм, що підвищує їхню мотивацію та ефективність. Однак значна частина волонтерів також відчула брак психологічної підтримки, що свідчить про необхідність розширення ресурсів у цій сфері, особливо в умовах війни, коли емоційний стрес є частим явищем. Незважаючи на активність волонтерських організацій, лише невеликий відсоток респондентів отримував підтримку від держави, що вказує на прогалини у державній політиці щодо волонтерства [10]. Це підкреслює важливість залучення державних структур для забезпечення необхідних ресурсів і підтримки волонтерських ініціатив. Загалом створення більшої кількості програм психологічної підтримки, професійного навчання та активне державне втручання можуть суттєво підвищити ефективність волонтерської діяльності, забезпечити стабільність у роботі волонтерів і зміцнити їхню мотивацію в умовах викликів, які виникають у воєнний час.

Аналіз відповідей респондентів на пропозиції щодо покращення організації волонтерської діяльності та необхідних ресурсів в умовах війни вказує на необхідність реалізації пропозицій, що охоплюють державну підтримку, інформаційні та логістичні ресурси, цифровізацію, психологічну допомогу та навчання. Це сприятиме суттєвому покращенню організації волонтерської діяльності серед молоді в умовах війни і дасть змогу більш ефективно відповідати на виклики, з якими стикається суспільство, а також забезпечити кращу підтримку для тих, хто цього потребує.

Результати опитування свідчать також про високий рівень підтримки ідеї створення цифрової платформи для координації дій молодіжного волонтерства. Вражаючи 88,9% респондентів вважають таку ініціативу корисною або дуже корисною, що підкреслює усвідомлення важливості сучасних технологій для покращення організації та ефективності волонтерської роботи, вказує на наявність запиту на інноваційні рішення, які могли б покращити координацію волонтерських ініціа-

тив, оптимізувати комунікацію між учасниками та забезпечити доступ до актуальної інформації. Впровадження такої платформи може стати важливим кроком до підвищення ефективності волонтерства серед молоді та підтримки їхніх ініціатив у складних умовах.

На основі соціологічного дослідження були вивчені мотиваційні фактори, які спонукають молодь долучатися до волонтерства під час війни. Результати свідчать про те, що разом з традиційними мотивами, такими як бажання допомогти та розвиватися, в умовах війни ключовими рушійними силами стали патріотизм та почуття відповідальності за країну.

Підсумовуючи, можемо стверджувати, що молодіжне волонтерство в умовах війни має вагоме значення як фактор підтримки суспільства та національної безпеки. Отримані результати вказують на необхідність адаптації та вдосконалення волонтерських програм з огляду на потреби та виклики, що виникають у період воєнного конфлікту.

Список використаних джерел і літератури

1. Богатчук С., Коліжук Б. Волонтерство молоді в сучасному українському суспільстві. *Innovative Solutions to Modern Scientific Challenges: proceedings of the XI International scientific and practical conference* (Zagreb, Croatia, February 21–23, 2024). Zagreb, 2024. С. 217–222. URL: https://isu-conference.com/wp-content/uploads/2024/02/Innovative_solutions_to_modern_scientific_challenges_Feb_21_23_2024.pdf?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 04.10.2025).
2. Вірт Ю. Волонтерський рух в Україні в умовах повномасштабного вторгнення: проблеми та перспективи. *Філософсько-світоглядний вимір сучасності: міжгалузеві диспути*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, 16–17 листопада 2023 р. Івано-Франківськ, 2023. С. 4–7. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/19270>.
3. Марченко І. Аналіз особливостей організації молодіжного волонтерства під час війни в Україні. *Організація і надання соціальних послуг в Україні в умовах воєнного стану: виклики сьогодення*: колективна монографія / за ред. В. Николаєвої. Дніпро: ПДТУ, 2025. 546 с. С. 440–459. URL: <https://sites.google.com/d/1Onj7gk85siLdedxphhrcHSKg3joHvbxX/p/1VebPZMKyZ0fRRDTTnVQozNXLFTfP4FIE/edit>.
4. Найда І. Волонтерська діяльність молоді як прояв патріотичних почуттів: управлінський аспект. *Право та державне управління*. 2023. № 1. С. 215–221. <https://doi.org/10.32840/pdu.2023.1.31>.
5. Панькова О., Касперович О., Іщенко О. Ресурсний потенціал волонтерського руху українського суспільства: дослідницька розвідка. *Український соціум*. 2016. № 1 (56). С. 65–74. <https://doi.org/10.15407/socium2016.01.065>.
6. Путівник з волонтерства в Україні. Міністерство молоді та спорту України. 2022. URL: <https://mms.gov.ua/news/provedeno-doslidzhennia-molodizhne-volonterstvo-v-ukraini> (дата звернення: 28.09.2025).
7. Савайда О., Черевко В. Природно-правовий феномен волонтерства в Україні в умовах війни. *Modern research in world science: proceedings of the 4th International scientific and practical conference* (Lviv, 2022). Lviv, 2022. С. 730–734. URL: https://iino.knuba.edu.ua/images/2023/Mizhnarodne-vydannia-MAG-2022-Biber_22-Melnyk_O-Uhryn_V-Shevchuk_D-MODERN-RESEARCH-IN-WORLD-SCIENCE-25--Lviv-27.12.22.pdf (дата звернення: 04.10.2025).
8. Савиченко О., Лущик А., Мельниченко С., Шуневич Є. Психічне здоров'я волонтерів в умовах війни. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія*

«Психологія». Острог: вид-во НаУОА, 2024. № 17. С. 90–96. <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2024-17-90-96>.

9. Сидоренко Ж., Яковліва О., Поліщук К. Мотивація волонтерської діяльності студентської молоді під час війни. *Наукові перспективи*. 2023. № 3. С. 125–128. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-3\(33\)-415-427](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-3(33)-415-427).

10. Українська волонтерська служба. Допомогти та не нашкодити. Як стати волонтером під час війни. *Суспільне Новини*. 2022. 21 квітня. URL: <https://suspilne.media/231159-dopomogti-ta-ne-naskoditi-ak-stati-volonterom-pid-cas-vijni> (дата звернення: 04.10.2025).

References

1. Bohatchuk, S., Kolizhuk, B. (2024). Volonterstvo molodi v suchasnomu ukrainskomu suspilstvi [Youth volunteering in contemporary Ukrainian society]. *Innovative Solutions to Modern Scientific Challenges: proceedings of the XI International scientific and practical conference* (Zagreb, Croatia, February 21–23, 2024), 217–222. Retrieved from: https://isu-conference.com/wp-content/uploads/2024/02/Innovative_solutions_to_modern_scientific_challenges_Feb_21_23_2024.pdf (accessed: 04.10.2025) [in Ukrainian].

2. Virt, Yu. (2023). Volonterskyi rukh v Ukraini v umovakh povnomasshtabnoho vtorhnennia: problemy ta perspektyvy [Volunteer movement in Ukraine in the conditions of full-scale invasion: problems and prospects]. *Filosofsko-svitohliadnyi vymir suchasnosti: mizhhaluzevi dysputy: materials of the international scientific and practical conference*, November 16–17, 2023. Ivano-Frankivsk, 4–7. Retrieved from: <https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/19270> (accessed: 04.10.2025) [in Ukrainian].

3. Marchenko, I. (2025). Analiz osoblyvostei orhanizatsii molodizhnoho volonterstva pid chas viiny v Ukraini [Analysis of features of youth volunteering organization during the war in Ukraine]. *Organization and provision of social services in Ukraine under martial law: challenges of today: collective monograph* / ed. by V. Nikolaieva. Dnipro: PDTU, 440–459. Retrieved from: <https://sites.google.com/d/1Onj7gk85siLdedxphhrcHSKg3joHvbxX/p/1VebPZMKyZ0fRRDdTnVQozNXLFTfP4FIE/edit> [in Ukrainian].

4. Naida, I. (2023). Volonterska diialnist molodi yak proiav patriotychnykh pochuttiv: upravlinskyi aspekt [Volunteer activity of youth as a manifestation of patriotic feelings: management aspect]. *Pravo ta derzhavne upravlinnia*, 1, 215–221. <https://doi.org/10.32840/pdu.2023.1.31> [in Ukrainian].

5. Pankova, O., Kasperovich, O., Ishchenko, O. (2016). Resursnyi potentsial volonterskoho rukhu ukrainskoho suspilstva: doslidnytska rozvidka [Resource potential of the Ukrainian volunteer movement: research study]. *Ukrainskyi socium*, 1(56), 65–74. <https://doi.org/10.15407/socium2016.01.065> [in Ukrainian].

6. Putivnyk z volonterstva v Ukraini. Ministerstvo molodi ta sportu Ukrainy [Volunteer guide in Ukraine [Electronic resource]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine]. (2022). Retrieved from: <https://mms.gov.ua/news/provedeno-doslidzhennia-molodizhne-volonterstvo-v-ukraini> (accessed: 28.09.2025) [in Ukrainian].

7. Savaida, O., Cherevko, V. (2022). Pryrodno-pravovyi fenomen volonterstva v Ukraini v umovakh viiny [Natural-law phenomenon of volunteering in Ukraine in war conditions] [Electronic resource]. *Modern research in world science: proceedings of the 4th International scientific and practical conference* (Lviv, 2022), 730–734. Retrieved from: https://iino.knuba.edu.ua/images/2023/Mizhnarodne-vydannia-MAG-2022-Biber_22-Melnyk_O-Uhryn_V-Shevchuk_D-MODERN-RESEARCH-IN-WORLD-SCIENCE-25--Lviv-27.12.22.pdf (accessed: 04.10.2025) [in Ukrainian].

8. Savichenko, O., Lushchik, A., Melnychenko, S., Shunevych, Ye. (2024). Psykhichne zdorov'ia volonteriv v umovakh viiny [Mental health of volunteers in war conditions]. *Scientific notes of the National University "Ostroh Academy." Series "Psychology."* Ostroh: Nauka, 17, 90–96. <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2024-17-90-96> [in Ukrainian].

9. Sydorenko, Zh., Yakovlyva, O., Polishchuk, K. (2023). Polishchuk K. Motyvatsiia volonterskoi diialnosti studentskoi molodi pid chas viiny [Motivation of student youth volunteer activity during the war]. *Naukovi perspektyvy*, 3, 125–128. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-3\(33\)-415-427](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-3(33)-415-427) [in Ukrainian].

10. Ukrainska volonterska sluzhba. Dopomohty ta ne nashkodyty. Yak staty volonterom pid chas viiny [Ukrainian Volunteer Service. Helping and not harming. How to become a volunteer during the war]. *Suspilne News*. 2022, April 21. Retrieved from: <https://suspilne.media/231159-dopomogti-ta-ne-naskoditi-ak-stati-volonterom-pid-cas-vijni> (accessed: 04.10.2025) [in Ukrainian].

Marchenko I. F.

Candidate of Technical Sciences, Associate Professor,
First Vice-Rector
State Higher Education Institution “Pryazovskyi State Technical University”

Vereskun M. V.

Doctor of Economic Sciences, Professor,
Director of the Educational and Scientific Institute of Contemporary Technologies
State Higher Education Institution “Pryazovskyi State Technical University”

**YOUTH VOLUNTEERING IN UKRAINE DURING THE WAR:
TRANSFORMATIONS, CHALLENGES, AND WAYS
TO ENHANCE EFFECTIVENESS**

The article is devoted to the analysis of the organization of youth volunteering in the context of the war in Ukraine. The increasing role of young people as a key resource for supporting the Armed Forces, assisting victims, and strengthening social stability is emphasized. The purpose of the study is to identify the factors influencing the effectiveness of the volunteer movement and to develop recommendations for its optimization. The methodology is based on the analysis of scientific sources, the regulatory framework, and the results of a sociological survey of young volunteers. The study revealed the transformation of volunteering activities from socio-cultural projects in the pre-war period to humanitarian aid, support of the Armed Forces, and psychological assistance during the war. The key barriers identified include emotional burnout, insufficient funding, and limited state support. Special attention is paid to the importance of digital platforms for coordinating efforts and expanding youth participation. The scientific novelty of the study lies in the systematic analysis of changes in the structure, motivation, and resource support of the volunteer movement under wartime challenges. The findings may serve as a basis for improving state policy, educational programs, and digital services in the field of youth volunteering.

Key words: youth volunteering, war in Ukraine, social support, volunteer organization, digital platforms, motivation, resources, state support.

Дата надходження статті: 30.09.2025

Дата прийняття статті: 06.11.2025

Опубліковано: 26.11.2025



УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.9>

Мельник О. А.

аспірантка кафедри загальної психології та психологічного консультування

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

e-mail: melnyk.oksana@stud.onu.edu.ua

ORCID ID: 0009-0006-8462-0902

АКТУАЛЬНІ ЗДІБНОСТІ ЯК ВНУТРІШНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ

У статті висвітлено проблему внутрішніх ресурсів особистості в умовах воєнного часу та їх значення для психічного функціонування й адаптації людини. Теоретичний аналіз ґрунтується на положеннях салютогенної концепції А. Антоновського, теорії збереження ресурсів С. Хобфолла та позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, які розглядають ресурси як системоутворюючий компонент, що забезпечує збереження психологічної рівноваги. Особливу увагу приділено актуальним здібностям як проявам внутрішніх ресурсів, які можуть підтримувати особистість у ситуації тривалих стресових навантажень. Емпіричне дослідження, здійснене за методикою «Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0)», дало змогу виявити домінування середнього рівня розвитку актуальних здібностей у більшості респондентів, що свідчить про їхню адаптивність та здатність зберігати відносний баланс у кризових умовах. Водночас за окремими показниками зафіксовано високі значення, зокрема за такими здібностями, як «Надія», «Довіра», «Вірність» та «Обов'язковість», що вказує на активізацію ресурсів, важливих для психологічної підтримки. За результатами факторного аналізу виділено три інтегральні виміри внутрішніх ресурсів: «Надія», «Сенс» та «Саморегуляція». Отримані результати підкреслюють багатовимірний характер внутрішніх ресурсів особистості та їхню роль у збереженні адаптаційних можливостей у період соціальної та особистісної нестабільності.

Ключові слова: внутрішні ресурси, позитивна психотерапія, WIPPF, актуальні здібності, адаптація, психологічна стійкість, ресурси, надія, сенс, саморегуляція.

Постановка проблеми. Умови життя, в яких перебувають українці як на території України, так і у вимушеній еміграції за кордоном, вимагають наявності ресурсів для подолання всіх труднощів, що випали на долю нації. Питання збереження або відновлення благополуччя, адаптація до викликів часу та подальший розвиток особистості в умовах постійних загроз стають головними темами досліджень наукової психологічної спільноти. У воєнні часи особистість опиняється перед необхідністю мобілізації всіх доступних ресурсів – як зовнішніх, так і внутрішніх. Саме внутрішні ресурси, зокрема актуальні здібності, виступають ключовим чинником здатності людини не лише витримувати екстремальні обставини, але й зберігати психологічну стійкість, підтримувати власну суб'єктність і здатність до подальшого розвитку. Усвідомлення й дослідження цих ресурсів набуває виняткової важливості, адже воно створює основу для формування ефек-

тивних стратегій психологічної допомоги та програм підтримки, спрямованих на відновлення й посилення потенціалу особистості та суспільства загалом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні українська психологічна спільнота крокує у напрямку досліджень питань збереження психологічного здоров'я кожного українця. Л. Сердюк разом з колегами у власних наукових дослідженнях зазначає, що наукова патогенетична парадигма змінюється салютогенетичною, завдання якої полягають у «пошуку факторів, що сприяють стійкості до стресів» [4, с. 56]. Науковці зазначають, що такими факторами можуть бути як психологічні, так і соціальні чи навіть фактори фізичного середовища (оптимізм, соціальна підтримка, чиста питна вода тощо) [4]. Такий погляд добре висвітлює біопсихосоціальну модель, що нині прийнята Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) і є базовою у визначенні поняття здоров'я особистості, що «є станом повного фізичного, душевного і соціального добробуту, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів» [11].

Започаткована А. Антоновським салютогенна теорія спирається на почуття когерентності, що забезпечує можливість розуміти причинно-наслідкові зв'язки у життєвих подіях, відчуття наявності необхідних ресурсів подолання негараздів засобами самодопомоги та контрольованість життя через осмислення його сенсів. А. Антоновський визначив три такі компоненти, які дають змогу впоратися з життєвими негараздами: зрозумілість (comprehensibility), керованість (manageability), осмисленість (meaningfulness) [6]. Основою салютогенного погляду, як зазначає Л. Сердюк з колегами, є «спрямованість на досягнення психологічного благополуччя» [4, с. 56], як рушійної сили для саморозвитку й позитивного функціонування особистості. Вони доходять висновку, що «наслідки стресу – будуть вони негативними, нейтральними чи позитивними – залежать не так від характеру самого стресу, як від індивідуальних способів реагування на нього» [4, с. 57].

Отже, можна припустити думку про те, що саме ресурсний компонент є вагомою силою, яка дає можливість особі вистояти, зберегти або відновити свій стан благополуччя і нормального функціонування.

У науковій психологічній літературі існує значна кількість досліджень, присвячених ресурсам особистості. Н. Слободяник використовує термін «ресурси» «для позначення джерел регулювання життєдіяльності людини» [5, с. 92], а також зазначає, що саме вони допомагають забезпечувати психологічну стійкість [5]. О. Даценко зазначає, що «ресурси (“ressource”, фр. – допоміжний засіб) розуміються як все те, що може бути задіяно людиною для ефективного існування та підтримки якості життя» [2, с. 23]. С. Хобфол визначає ресурси як певні змінні, що допомагають людині адаптуватися до складних життєвих ситуацій. У теорії збереження ресурсів дослідник (conservation of resources (COR)) [8] постулює думкою про те, що людина прагне до збереження ресурсів, тобто вона воліє отримувати, зберігати, розвивати та захищати те, що вона цінує перш за все, а стрес виникає, коли головні ресурси перебувають під загрозою втрати, втрачаються або

коли їх не вдається отримати. Потреба у збереженні ресурсів є вшитою у поведінку людини. Люди відчують себе безпечно, коли мають їх достатній запас [8]. Як зазначає А. Безпалько, до головних загальноціннісних ресурсів відносять здоров'я, благополуччя, сім'ю, самооцінку та відчуття мети й сенсу в житті [1].

Важливо також зазначити, що за класифікацією ресурсів щодо індивіда С. Хобфол розділяє їх на внутрішні і зовнішні ресурси особистості. До внутрішніх відносить такі ресурси, як, наприклад, оптимізм, самоповага, саморегуляція, а до зовнішніх – соціальну підтримку [7, с. 515].

Н. Пезешкіан, вивчаючи ресурси особистості, ввів термін «актуальні здібності», під яким розуміються певні характерологічні та особистісні особливості, що сформувалися у особи протягом життя як результат засвоєних батьківських моделей, власного індивідуального досвіду, впливу культурного середовища, освіти та виховання [10]. Такі характеристики в позитивній психотерапії відносять до внутрішніх ресурсів особистості, а для їх виміру засновником методу у співпраці з колегами (розроблена Н. Пезешкіаном і Х. Дайденбахом, доопрацьована А. Ремерсом) було розроблено Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) для діагностики внутрішніх ресурсів особистості. Його перекладено українською мовою та адаптовано на українській виборці Л. Сердюк та С. Отенко у 2021 році [3].

Спираючись на гуманістичний, психодинамічний, транскультуральний і системний підходи, позитивна психотерапія зосереджує увагу на ресурсному аспекті кожної людини, постулюючи думку про те, що завдяки власним сильним сторонам людина здатна долати життєві труднощі і навіть зцілюватись. Наявність від природи двох базових здібностей – «любити» і «знати» – створюють основу для розвитку в процесі онтогенезу похідних від базових первинних (походять від «любити») і вторинних (походять від «знати») актуальних здібностей. Задоволення вікових потреб, оточення й часові вимоги впливають на формування індивідуального профілю актуальних здібностей, де у кожної особистості відзначається відповідний рівень їх розвитку. Первинні актуальні здібності формуються способом їх моделювання від значущих дорослих і визначають емоційні потреби й здатність будувати стосунки. Вторинні актуальні здібності формуються за рахунок виховання і визначають соціальні норми та формують взаємини [3].

Мета статті полягає у теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні внутрішніх ресурсів українців, що проживають під час війни.

Результати дослідження. В проведеному пілотному дослідженні взяли участь 56 українських респондентів віком від 17 років і старше за випадковим способом відбору. Метою було дослідження внутрішніх ресурсів українців, що живуть у часи воєнного стану.

Методика містить 27 шкал, які оцінюють три такі групи показників: актуальні здібності (шкали 1–11 – вторинні здібності, які оцінюють ставлення до власної поведінки; шкали 12–19 – первинні здібності, які визначають ставлення до себе),

конфліктні реакції за чотирма сферами моделі балансу Пезешкіана (шкали 20–23), суб'єктивне оцінювання моделей ставлень значущих людей до опитуваного, між собою, до інших і до світу взагалі (шкали 24–29) [3].

За описом методики діапазон результатів включає проміжок від 3 до 12 балів, низьким результат вважається в діапазоні від 3 до 5 балів, високий – у проміжку 10–12 балів і, відповідно, середній – в проміжку 6–9 балів. За даними методики результати в діапазоні середніх значень вказують на збалансованість і адаптивність характеристики у досліджуваного. Водночас результати, отримані в крайніх діапазонах за низьким і високим рівнями, можуть свідчити про дефіцитний або профіцитний рівень розвитку якості, тож саме на них треба звертати додаткову увагу під час роботи психологу або психотерапевту [3].

Отже, з отриманих даних було оцінено профіль внутрішніх ресурсів групи досліджуваних та складено результуючу таблицю, яка показує розподіл кількості респондентів у відсотках за рівнями (низький, середній, високий) розвитку характеристик у досліджуваних відповідних шкал за методикою (табл. 1).

Враховуючи опис методики, що зазначено вище, за результатами отриманих даних з табл. 1 можемо зазначити, що для більшості респондентів характерний саме середній рівень розвитку актуальних здібностей, тобто середній рівень розвитку здібностей є домінуючим і оптимальним для адаптивного способу життя й взаємодії зі світом і оточуючими. Наприклад, «Акуратність» (75%), «Охайність» (73,2%), «Слухняність» (82,1%) мають переважно середні показники, що вказує на орієнтацію на соціально прийняті норми. Однак за групами показників спостерігаються результати, що відповідають високому рівню значень. Так, за групою вторинних актуальних здібностей, що охоплюють соціально-когнітивні навички, необхідні для унормовування поведінки та позитивної соціальної взаємодії, виявлено, що достатньо великому проценту опитуваних притаманний високий рівень розвитку вторинних здібностей: «Обов'язковість» на високому рівні у 64,3% опитуваних, «Вірність» – 57,1%, «Відкритість» – 48,2%, «Пунктуальність» – 44,6%.

За поясненнями Н. Пезешкіана у перекладі Л. Сердюк, високий рівень шкали «Обов'язковість» (точність, сумлінність) говорить про надмірну принциповість, скрупульозність й досконалість у поведінці особи, що вмотивована і має певну позицію й непохитність у діях та обіцянках. Шкала вірності описує наслідування власних норм і концепцій, що за високих показників визначає закоріненість поглядів і власних концепцій, їхню непохитність, прагнення консерватизму і уникнення змін. Шкала «Відкритість» описує здатність сміливо висловлювати власну думку. Високий рівень – імпульсивне, нестримане прямолінійне вираження думок. Шкала «Пунктуальність» – точне дотримання зазначеного часу, а високі показники – принциповість у часових домовленостях до хвилини [3].

За логікою самої методики високі або низькі показники є зонами підвищеної уваги дослідника або практичного психолога чи терапевта, що свідчить про точки

Таблиця 1

Розподіл досліджуваних за рівнями розвитку актуальних здібностей, конфліктних реакцій та рольових моделей за методикою «Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0)»

Номер	Назва показника	Низький рівень, %	Середній рівень, %	Високий рівень, %
1	Акуратність	10,7	75,0	14,3
2	Охайність	10,7	73,2	16,1
3	Пунктуальність	3,6	51,8	44,6
4	Ввічливість	1,8	58,9	39,3
5	Відкритість	0	51,8	48,2
6	Старанність	5,4	67,9	26,8
7	Обов'язковість	0	35,7	64,3
8	Ощадливість	33,9	62,5	3,6
9	Слухняність	8,9	82,1	8,9
10	Справедливість	1,8	58,9	39,3
11	Вірність	0	42,9	57,1
12	Терпіння	3,6	53,6	42,9
13	Час	8,9	58,9	2,1
14	Контакти	5,4	64,3	30,4
15	Довіра	0	46,4	53,6
16	Надія	0	39,3	60,7
17	Ніжність/сексуальність	0	39,3	60,7
18	Любов	0	50,0	50,0
19	Віра/сенси/релігія	8,9	64,3	26,8
20	Тіло/відчуття	12,5	66,1	21,4
21	Діяльність	16,1	60,7	23,2
22	Контакти	23,2	58,9	17,9
23	Фантазії/майбутнє	5,4	62,5	32,1
24	Я мати	7,1	71,4	21,4
25	Я батько	32,1	46,4	21,4
26	Я інші	46,4	33,9	19,6
27	Ти	26,8	51,8	21,4
28	Ми	10,7	62,5	26,8
29	Пра Ми	37,5	57,1	5,4

конфліктних зіткнень у міжособистісній взаємодії і є перешкодою для позитивної адаптації особистості до викликів життя. Однак, враховуючи той факт, що українці вже не один рік проживають у стані стресу, переживаючи наслідки воєнних дій і глобальних соціально-економічних викликів, можемо припустити думку про те, що саме завдяки таким виявленим внутрішнім особистим ресурсам респондентам вдається справлятися з надважкими викликами життя. Середній і високий рівні вторинних актуальних здібностей (1–11 пункти) допомагають українцям у стані постійного напруження тримати власну внутрішню структуру, бо саме вторинні здібності відповідають за самоорганізацію, саморегуляцію, дисципліну і внутрішню стійкість, що є важливим чинником і сильною стороною українців. «Обов'язковість», «Вірність», «Ввічливість», «Пунктуальність» є тими чеснотами, що допомагають витримувати й долати сьогоденні страшні

виклики. При цьому слід наголосити на внутрішній вбудованій вмотивованості кожного українця. Можна також припустити думку про те, що високі показники за зазначеними характеристиками іноді заважають у міжособистісній взаємодії, а якщо брати узагальнено, то це може говорити про людину, яка справляє враження надійної, стабільної, навіть зрілої особистості, яка відповідально й сумлінно ставиться до власних обіцянок і зобов'язань, дотримується правил, віддана справі, ідеалам, стосункам, вміє цінувати довіру, може підтримати, не схильна до зрад чи легковажності, поважає співрозмовника, дотримується часу й домовленостей. При цьому якщо врахувати гарний відсоток середнього рівня розвитку здібностей за такими вторинними здібностями, як «Слухняність», «Акуратність», «Охайність», «Старанність», то особистісний внутрішній профіль групи за вторинними здібностями значно урівноважує портрет групи. Надмірна відповідальність, надійність, тактовність за рахунок значної кількості вторинних здібностей середнього рівня розбавляються певною гнучкістю. Так, за здібністю «Слухняність» виражено помірний рівень, що характеризує таку людину, що не лише вміє витримувати правила, але й має власну думку і може відстоювати її. «Акуратність» і «Охайність» говорять про помірну педантичність і фіксацію на дрібницях, що у часи невизначеності є марною тратою ресурсу, який потрібно витрачати на більш значущі речі, такі як збереження життя, фізичного й ментального здоров'я свого і своїх близьких, забезпечення умовно оптимальних умов життя. Середній рівень старанності може свідчити про дотримання балансу між надмірними зусиллями й збереженням сил.

За низьким рівнем виявлено таку здібність, як «Ощадливість», що говорить про її недостатню сформованість у третини опитуваних (33,9%), що може відображати труднощі у раціональному використанні ресурсів. За Н. Пезешкіаном, низький рівень може говорити про певну марнотратність у негативному ключі та щирість і «широту душі» у позитивному. З одного боку, це може ускладнювати адаптацію через наявний ризик браку ресурсів і відчуття нестабільності, що підвищує стресовість під час війни, а з іншого – здатність ділитися є соціальним ресурсом, що дає можливість допомагати, згуртовуватись, що, власне, показали українці з початку повномасштабного вторгнення.

За групою первинних здібностей (12–19 пункти), що охоплюють емоційно-ціннісні установки і які формують основу для міжособистісних стосунків і внутрішньої стійкості, значний відсоток опитуваних виявили високий рівень розвитку здібностей «Надія», «Ніжність/сексуальність», «Довіра», «Любов» – 60,7%, 60,7%, 53,6%, 50,0% опитуваних відповідно. Решта опитуваних виявила більшість за середнім значенням розвитку первинних здібностей, серед яких вище значення проявили такі здібності, як «Контакти», «Віра/сенси/релігія», «Час», «Терпіння», «Любов» – 64,3%, 64,3%, 58,9%, 53,6%, 50,0% відповідно. Цікавим виявився той факт, що низький рівень не показав жодний з опитуваних за такими здібностями, як «Надія», «Довіра», «Ніжність», «Любов» (0% опитуваних).

Як зазначає Л. Сердюк, за Н. Пезешкіаном, шкала «Надія» описує здатність сподіватися у майбутньому на можливість позитивного розвитку для себе й світу навколо. Високі показники говорять про завищені оптимістичні сподівання у прекрасне ідеалістичне позитивне майбутнє. Шкала «Ніжність/сексуальність» характеризує ставлення опитуваного до тілесного контакту або задоволення фізичних потреб. Високий рівень здібності говорить про залежність від фізичного контакту і високу потребу у тілесних задоволеннях та задоволенні базових потреб. Шкала «Довіра» описує здатність приймати інших людей різними й неповторними, позитивно реагуючи на прояви їхньої поведінки. Високі показники говорять про наївність і надмірну довірливість до людей та ідеалізовані очікування від їхньої поведінки. Шкала «Любов» визначає тепле емоційне прийняття людини, що не залежить від її внутрішніх якостей і поведінки. Високий рівень – залежність і надмірна опіка, наче «материнська позиція» з ідеалістичним ставленням до оточуючих [3].

Враховуючи вплив воєнного часу на досліджуваних, можемо пояснити високий відсоток респондентів за високим рівнем таких здібностей, як «Надія», «Віра/сенс/релігія», «Довіра», «Ніжність», «Терпіння», як найбільш значущих внутрішніх ресурсів, які допомагають українцям зберігати сподівання на світле гарне майбутнє, триматися разом, бути підтримуваними, натхненними, толерантними і витримувати тривалий час складні умови життя, шукаючи при цьому можливостей для збереження себе і своїх ресурсів. Можливо, саме фанатична надія, навіть іноді наївна і нереалістична, надає ресурсу рухатись вперед і підтримувати дух боротьби й незламності, шукати шляхів для відновлення, зберігаючи міцність і непохитність, незважаючи на шалену щоденну напругу й виклики.

Отримані результати, згідно з якими більшість опитаних продемонструвала середній рівень вираженості конфліктних реакцій у всіх чотирьох сферах («Тіло/відчуття», «Діяльність», «Контакти», «Фантазії/майбутнє»), свідчать про відносну збалансованість психологічного функціонування групи.

По-перше, середній рівень індикаторів означає, що респонденти не демонструють ані надмірного уникання конфлікту (що могло б свідчити про витіснення, пасивність чи брак усвідомлення проблем), ані гіпертрофованих, деструктивних реакцій (що відображало б високий рівень внутрішньої напруги та схильність до дезадаптивних стратегій).

По-друге, такі дані можна інтерпретувати як прояв адаптивної гнучкості: учасники дослідження вміють певною мірою залучати різні сфери (тілесну, поведінкову, комунікативну, уявну) для вираження чи опрацювання конфліктних переживань, проте не роблять жодну з них домінантною.

По-третє, середні показники в усіх сферах можуть свідчити про помірний рівень інтегрованості особистості: конфлікти усвідомлюються, але не стають надмірно руйнівними, а їхні прояви розподіляються більш-менш рівномірно між різними психічними площинами.

Таким чином, результати дають змогу дійти висновку, що для більшості досліджуваних характерні стабільна, відносно гармонійна стратегія реагування на внутрішньоособистісні конфлікти або зовнішні стресові події, яка, з одного боку, убезпечує від крайніх форм дезадаптації, а з іншого – створює потенціал для подальшого розвитку більш конструктивних форм опрацювання суперечностей.

За рольовими моделями у досліджуваних простежується домінування середнього рівня, що може означати, що особисті сімейні ролі («мати», «батько») виражені, але не надмірно, при цьому материнська ідентичність виявилась сильнішою, ніж батьківська. Соціально-комунікативні ролі («Ти», «Ми») мають збалансований характер, тобто досліджувані переважно здатні вибудовувати значущі стосунки, але при цьому зберігаючи певну автономність. Роль «Я інші» та «Пра Ми» мають більш низькі показники, що вказує на слабкий вплив на особисте Я інших значущих дорослих, та менший вплив батьківської позиції на світосприйняття. Це може свідчити про певний індивідуалізм, прагнення самостійності, але також і про ризик меншої інтеграції у спільноту в умовах криз. Загалом група досліджуваних характеризується певною мірою балансом між особистісною автономією та соціальною взаємодією з більш вираженим акцентом на мікросоціальних ролях (родина, близькі) порівняно з макросоціальними (родові, колективні).

Також було проведено кореляційний аналіз шкал методики WIPPF 2.0 (табл. 2), який дав змогу виокремити як прямі, так і обернені зв'язки між різними здібностями, сферами конфліктних реакцій і моделями ставлень, що набувають особливого значення в умовах воєнного часу.

Прямі кореляції виявилися найбільш вираженими у блоках, що інтегрують нормативність, соціальні ролі та емоційно-ціннісні орієнтації. Так, «Акуратність» і «Охайність» узгоджуються зі «Старанністю», «Слухняністю» та ідентифікацією з колективом («Ми»), що може відображати підвищену потребу у дисципліні та структурі в умовах невизначеності та загрози. Подібно «Пунктуальність» у поєднанні з «Відкритістю» та «Ніжністю/сексуальністю» свідчить про здатність поєднувати організованість з відкритістю до теплих соціальних контактів, що в кризі набуває ресурсотворюючого характеру.

Важливими є кореляції між «Ввічливістю», «Справедливістю» та «Вірою/сенсами/релігією», які об'єднують морально-нормативні й духовно-екзистенційні орієнтації. В умовах війни такі зв'язки можуть виконувати функцію психологічної опори, допомагаючи особистості утримувати баланс між моральними принципами та пошуком життєвого сенсу.

Ядро соціально-емоційних ресурсів утворюють кореляції між «Довірою», «Вірністю», «Любов'ю» та «Надією». Саме ці якості забезпечують згуртованість, підтримку та оптимістичну орієнтацію на майбутнє, що є ключовим чинником резильєнтності в умовах воєнного досвіду. Крім того, прямі зв'язки між рольовими моделями («Я мати», «Я батько», «Ти», «Ми») та емоційними шкалами

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки між актуальними здібностями, конфліктними реакціями та рольовими моделями у досліджуваних, що проживають під час війни

№	Назва показника	Пряма кореляція	Обернена кореляція
1	2	3	4
1	Акуратність	Охайність, Відкритість, Старанність, Слухняність, Час, Контакти, Ми	
2	Охайність	Акуратність, Слухняність,	
3	Пунктуальність	Відкритість, Старанність, Ніжність/сексуальність	
4	Ввічливість	Обов'язковість, Справедливість, Віра/сенси/релігія, Тіло/відчуття, Контакти, Фантазії/майбутнє	
5	Відкритість	Акуратність, Пунктуальність, Старанність, Справедливість, Вірність, Надія, Ти	
6	Старанність	Акуратність, Пунктуальність, Відкритість, Справедливість, Терпіння, Час, Віра/сенси/релігія, Діяльність, Контакти, Ми	
7	Обов'язковість	Ввічливість, Вірність, Ніжність/сексуальність, Контакти, Фантазії/майбутнє	
8	Ощадливість	Фантазії/майбутнє	
9	Слухняність	Акуратність, Слухняність, Справедливість, Терпіння, Час, Я мати, Я батько, Ми	Я інші
10	Справедливість	Ввічливість, Відкритість, Старанність, Слухняність, Терпіння, Час, Віра/сенси/релігія, Тіло/відчуття, Діяльність, Контакти, Фантазії, Ми	
11	Вірність	Відкритість, Обов'язковість, Довіра, Любов, Ти	
12	Терпіння	Старанність, Слухняність, Справедливість, Контакти	
13	Час	Акуратність, Старанність, Слухняність, Справедливість, Контактність, Любов, Контакти, Ми	
14	Контактність	Терпіння, Час, Довіра, Надія, Ніжність/сексуальність, Я батько, Ти, Ми	
15	Довіра	Вірність, Контакти, Надія	
16	Надія	Відкритість, Контакти, Довіра, Ніжність/сексуальність, Ти, Ми	
17	Ніжність/сексуальність	Пунктуальність, Обов'язковість, Контакти, Надія, Діяльність, Контакти	
18	Любов	Вірність, Час, Я мати, Ти, Ми	Тіло/відчуття, Фантазії/майбутнє
19	Віра/сенси/релігія	Ввічливість, Старанність, Справедливість, Тіло/відчуття, Фантазії/майбутнє, Пра Ми	
20	Тіло/відчуття	Ввічливість, Справедливість, Фантазії/майбутнє	Любов, Віра/сенси/релігія, Я мати, Ти
21	Діяльність	Старанність, Справедливість, Ніжність/сексуальність	
22	Контакти	Акуратність, Ввічливість, Старанність, Обов'язковість, Справедливість, Час, Ніжність/сексуальність, Фантазії/майбутнє, Ми	
23	Фантазії/майбутнє	Ввічливість, Обов'язковість, Ощадливість, Справедливість, Віра/сенси, Тіло/відчуття, Контакти	Любов

Продовження таблиці 2

1	2	3	4
24	Я мати	Слухняність, Любов, Я батько, Ти, Ми	Тіло/відчуття, Я інші
25	Я батько	Слухняність, Контакти, Я мати, Ти, Ми, Пра Ми	Я інші
26	Я інші		Слухняність, Я мати, Я батько, Ти
27	Ти	Відкритість, Вірність, Контакти, Надія, Любов, Тіло/відчуття, Я мати, Я батько, Ми, Пра Ми	Я інші
28	Ми	Акуратність, Старанність, Слухняність, Справедливість, Час, Контакти, Надія, Любов, Контакти, Я мати, Я батько, Ти	
29	Пра Ми	Віра/сенси/релігія, Я батько, Ти, Ми	

вказують на те, що прийняття соціальних ролей і близькі стосунки залишаються важливим джерелом психологічної стійкості.

Обернені кореляції виявили потенційні зони напруження. Так, негативний зв'язок між «Слухняністю» та роллю «Я інші» може відображати дилему між необхідністю дотримання нормативних вимог та здатністю до більш вільної ідентифікації з ширшим колом значущих близьких (сиблінгами, бабусею, дідушем тощо). Зворотні кореляції «Любов» з «Тіло/відчуття» та «Фантазії/майбутнє» вказують на можливе розділення емоційно-афективної сфери та тілесно-уявного досвіду в кризовій ситуації, що може бути пов'язано з механізмами психологічного захисту в умовах стресу.

Особливу увагу слід звернути на негативні кореляції між роллю «Я інші» та іншими рольовими моделями («Я мати», «Я батько», «Ти»). Це може свідчити про звуження кола значущих стосунків до базових сімейних ролей у ситуації загрози, що, з одного боку, допомагає зберегти внутрішню цілісність, але з іншого – обмежує ширший соціальний ресурс підтримки.

Отже, в умовах війни прямі кореляції відображають інтеграцію дисципліни, соціальних ролей та емоційно-ціннісної сфери як ресурсу адаптації, тоді як обернені зв'язки вказують на ті сфери, де відбуваються внутрішнє напруження й можливий конфлікт цінностей. У сукупності це свідчить, що резильєнтність досліджуваних забезпечується поєднанням нормативності, смислових орієнтирів та соціально-емоційної підтримки, водночас вимагаючи подальшого розвитку здатності інтегрувати ширші кола соціальних зв'язків у систему ідентичності.

Проведений факторний аналіз шкал методики WIPPF2.0 (табл. 3) дав змогу виокремити три інтегральні виміри внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують адаптацію й психологічну стійкість у кризових умовах.

Перший фактор («Надія») об'єднав показники, що відображають позитивну орієнтацію на майбутнє та соціально-емоційні зв'язки: «Надію», «Любов», «Відкритість», «Старанність», «Контакти», ідентифікацію «Ми» та «Ти». Дані з таблиці розподілу свідчать про те, що за цими шкалами у значної частини респондентів

Таблиця 3

**Факторний аналіз внутрішніх ресурсів досліджуваної групи,
що живе під час війни**

Номер	Назва показника	Компонент	Компонент	Компонент
1	Акуратність	,220	,190	,586
2	Охайність	-,032	,141	,544
3	Пунктуальність	,033	,334	-,045
4	Ввічливість	,068	,683	,228
5	Відкритість	,513	,129	-,070
6	Старанність	,514	,445	,182
7	Обов'язковість	,262	,370	,065
8	Ощадливість	-,211	,210	,355
9	Слухняність	,156	,188	,686
10	Справедливість	,472	,483	,152
11	Вірність	,405	,114	,225
12	Терпіння	,275	-0,060	,223
13	Час	,482	,124	,282
14	Контакти	,567	-,054	,236
15	Довіра	,399	,126	,112
16	Надія	,688	-,061	-,147
17	Ніжність/сексуальність	,489	,248	-,234
18	Любов	,569	-,435	,122
19	Віра/сенси/релігія	,204	,619	-,201
20	Тіло/відчуття	-,138	,730	-,216
21	Діяльність	,356	,305	-,024
22	Контакти	,219	,551	,273
23	Фантазії/майбутнє	-,222	,749	,146
24	Я мати	,103	-,297	,661
25	Я батько	,378	-,128	,521
26	Я інші	-,136	,162	-,595
27	Ти	,607	-,290	,383
28	Ми	,576	-,035	,468
29	Пра Ми	,428	,069	,099

домінують середні та високі рівні, зокрема по «Надії» та «Любові» переважають високі показники. Це підтверджує, що в умовах війни важливим ресурсом для українців є здатність спиратися на близькі стосунки, підтримку оточення та збереження сподівань у відновлення. Надія тут виступає не лише індивідуальною рисою, але й соціально інтегрованим чинником, що зміцнює резильєнтність.

Другий фактор («Сенс») включив шкали, пов'язані з тілесністю, духовністю та уявними конструктами: «Тіло/відчуття», «Фантазії/майбутнє», «Віра/сенси/релігія», «Ввічливість», «Контакти». За результатами розподілу більшість респондентів має середні показники у цих сферах, що вказує на помірну здатність віднаходити смисли та інтегрувати тілесний і духовний досвід. В умовах воєнної реальності саме цей ресурс набуває особливої ваги: через тілесність фіксуються стани напруги й травматичного досвіду, а через віру, уяву й сенси формується

опора на майбутнє. Помірний рівень вираженості цього фактору вказує на потенціал для подальшого розвитку смислової сфери як джерела стійкості.

Третій фактор («Саморегуляція») об'єднав нормативно-ролеві характеристики: «Слухняність», «Охайність», «Акуратність», а також рольові позиції «Я мати» і «Я батько». У розподілі результатів спостерігається переважання середніх значень з тенденцією до зниження за шкалами «Я батько» та «Пра Ми». Це може відображати певні труднощі з інтеграцією ширших соціальних ідентичностей на користь мікросоціальних ролей та безпосередніх стосунків. У воєнних умовах «Саморегуляція» набуває компенсаторного значення: вона забезпечує порядок, дисципліну та відтворення базових соціальних ролей, що допомагає долати хаотичність і невизначеність середовища.

Загалом отримані результати вказують на те, що у вибірки українців, які переживають війну, найсильніше вираженим ресурсом є «Надія», що інтегрує віру у майбутнє та соціально-емоційні опори. «Сенс» і «Саморегуляція» представлені переважно на середньому рівні, що свідчить про їхню функціональність, але також і про потребу в їх подальшому розвитку, зокрема у сфері смислотворення та розширення кола соціальних ідентичностей.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Таким чином, модель «Надія – Сенс – Саморегуляція» відображає три ключові внутрішні ресурси українців, які проживають у воєнних умовах. Вона показує, що поєднання емоційно-соціальної підтримки, смислової орієнтації та нормативно-рольової впорядкованості дає змогу зберігати психологічну стійкість і здатність до відновлення навіть у контексті тривалої кризи. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розширенні досліджень резильєнтних ресурсів особистості, враховуючи зовнішні ресурси, такі як соціальна підтримка, а також дослідження ресурсності резильєнтності за різними віковими групами.

Список використаних джерел і літератури

1. Беспалько А. Теоретичний аналіз стану дослідженості проблеми копінг-ресурсів особистості у психології. *Knowledge, Education, Law, Management*. 2020. № 7 (35). Vol. 1. С. 90–96. <https://doi.org/10.51647/kelm.2020.7.1.15>.
2. Даценко О. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Т. 31 (70) № 4. С. 22–27.
3. Сердюк Л. Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3 (27). С. 130–141. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.13>.
4. Сердюк Л. Салютогенетичні основи життєстійкості особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2022. Вип. 1. С. 56–60. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknup_2022_1_11.
5. Слободяник Н. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74). С. 91–95. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14>.
6. Antonovsky A. The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence. *Israeli Journal Psychiatry and Related Sciences*. 1985. Vol. 22. No. 4. P. 273–280.

7. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1999. Vol. 44 (3). P. 513–524.
8. Hobfoll S.E., Halbesleben J., Neveu J.P., & Westman M. Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2018. Vol. 5, P. 103–128.
9. Peseschkian N. *Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method*. Springer, 2016.
10. Peseschkian H, Remmers A. *Positive Psychotherapie. In der Buchreihe "Wege der Psychotherapie"*. Reinhardt Verlag München, 2013.
11. World Health Organization. World health statistics 2018: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/27259>.

References

1. Bepalko, A. (2020). Teoretychnyi analiz stanu doslidzhenosti problemy kopinh-resursiv osobystosti u psykholohii [Theoretical analysis of the research state of coping resources of personality in psychology]. *Knowledge, Education, Law, Management*, 7 (35), Vol. 1, 90–96. <https://doi.org/10.51647/kelm.2020.7.1.15> [in Ukrainian].
2. Datsenko, O. (2020). Psykholohichniy resurs osobystosti yak naukova paradyhma [Psychological resource of personality as a scientific paradigm]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiia*, 31 (70) (4), 22–27 [in Ukrainian].
3. Serdiuk, L. (2022). Visbadenskyi opytuvalnyk pozytyvnoi terapii i simeinoi terapii (WIPPF 2.0) N. Pezeschkiana dlia diahnostryky vnutrishnikh resursiv osobystosti [Wiesbaden Questionnaire of Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF 2.0) by N. Peseschkian for the diagnosis of personal internal resources]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, 3 (27), 130–141. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.13> [in Ukrainian].
4. Serdiuk, L. (2022). Saliutohenetychni osnovy zhyttiistykosti osobystosti [Salutogenetic foundations of personality resilience]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Psykholohiia*, (1), 56–60. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknup_2022_1_11 [in Ukrainian].
5. Slobodanyk, N. (2024). Stresostiikist yak psykholohichniy resurs osobystosti v sytuatsii zmin [Stress resistance as a psychological resource of personality in a situation of change]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiia*, 35 (74), 91–95. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14> [in Ukrainian].
6. Antonovsky, A. (1985). The life cycle, mental health and the sense of coherence. *Israeli Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 22 (4), 273–280 [in English].
7. Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44 (3), 513–524 [in English].
8. Hobfoll, S.E., Halbesleben, J., Neveu, J.P., & Westman, M. (2018). Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 5, 103–128 [in English].
9. Peseschkian, N. (2016). *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method*. Springer [in English].
10. Peseschkian, H., & Remmers, A. (2013). *Positive Psychotherapie. In Wege der Psychotherapie*. Reinhardt Verlag [in English].
11. World Health Organization. (2018). World health statistics 2018: Monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/27259/> [in English].

Melnyk O. A.

Postgraduate Student at the Department of General Psychology
and Psychological Counseling
Odesa I.I. Mechnikov National University

ACTUAL ABILITIES AS INTERNAL RESOURCES OF PERSONALITY

The article addresses the issue of personal internal resources in wartime conditions and their significance for psychological functioning and human adaptation. The theoretical analysis is grounded in A. Antonovsky's salutogenic concept, S. Hobfoll's conservation of resources theory, and N. Pesechian's positive psychotherapy, which conceptualize resources as a systemic component ensuring psychological balance. Particular attention is paid to actual abilities as manifestations of internal resources that can support individuals in situations of prolonged stress. The empirical study, conducted with the Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF 2.0), revealed a predominance of medium-level actual abilities among most respondents, indicating adaptability and the capacity to maintain relative balance under crisis conditions. At the same time, high scores were recorded for several abilities such as "Hope," "Trust," "Faithfulness," and "Conscientiousness," which reflect the activation of resources essential for psychological support. Factor analysis identified three integral dimensions of internal resources: "Hope," "Meaning," and "Self-regulation." The results emphasize the multidimensional nature of personal internal resources and their role in sustaining adaptive potential during periods of social and personal instability.

Key words: internal resources, positive psychotherapy, WIPPF, actual abilities, adaptation, psychological stability, resources, hope, meaning, self-regulation.

Дата надходження статті: 30.09.2025

Дата прийняття статті: 03.11.2025

Опубліковано: 26.11.2025



УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.10>

Мироненко О. С.

магістр з психології,

аспірант

Інститут психології імені Г.С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України

e-mail: helena.myro@gmail.com

ORCID ID: 0009-0008-4614-5535

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ В РОЗВИТКУ ПОЗИТИВНОГО САМОСТАВЛЕННЯ ТА КОРЕКЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ ОСОБИСТОСТІ

У статті розкрито актуальність проблеми корекції неадаптивних психологічних захистів і гармонізації особистісного функціонування в контексті сучасних соціально-психологічних викликів. Наголошується на потребі у науково обґрунтованих підходах, спрямованих на розкриття потенціалу особистості, підвищення рівня самоприйняття, розвиток рефлексивності та ціннісної інтеграції. Метою статті є розкриття змісту та аналіз результатів впровадження комплексної програми психологічного забезпечення розвитку позитивного самоставлення й корекції психологічних захистів засобами позитивної психотерапії. Подано опис та апробаційні результати тренінгової програми, яка складається з чотирьох блоків, і є розвивальною психолого-терапевтичною системою, побудованою на принципах позитивної психотерапії. Програма реалізовувалася у форматі групової роботи протягом 24 тижнів (13 занять по 6 годин) серед слухачів Базового курсу Позитивної психотерапії Центру «Терра Баланс». Тренінг стабілізації самооцінки та системи ставлень особистості ґрунтується на припущенні, що використання методів і технік позитивної психотерапії сприяє особистісному зростанню, зміцненню Я-концепції, гармонізації її структурних компонентів і, відповідно, корекції психологічних захистів. Наукова новизна програми полягає у створенні цілісної корекційно-розвивальної моделі, спрямованої на комплексну гармонізацію особистості з одночасною роботою над самосприйняттям, міжособистісними контактами, ціннісно-смісловою сферою та професійною самореалізацією. Отримані результати свідчать про виражену тенденцію до зниження напруженості психологічних захистів по мірі занурення досліджуваних у метод Позитивної психотерапії, а також про конструктивні зміни в системі самоставлення. Зафіксовано підвищення показників самоприйняття, позитивного ставлення до себе, гармонізації внутрішнього досвіду та зростання рівня саморегуляції.

Ключові слова: позитивна психотерапія, WIPPE, психологічні захисти, самоставлення, самооцінка, саморегуляція, актуальні здібності.

Постановка проблеми. У сучасних умовах суспільних трансформацій, підвищеної психологічної напруги та глобальної невизначеності особливої актуальності набуває проблема пошуку ефективних методів психологічної допомоги, спрямованих не лише на редукцію симптомів дезадаптації, але й на активізацію внутрішніх ресурсів особистості. Сучасна психологічна практика дедалі більше

орієнтується на гуманістичні та позитивні підходи, що розглядають людину як активного суб'єкта власного розвитку та носія потенціалу самовідновлення.

Одним з пріоритетних напрямів сучасної психокорекції є розроблення та впровадження програм, здатних забезпечити гармонізацію особистісного функціонування, розвиток саморегуляції та корекцію неадаптивних механізмів психологічного захисту. Психологічні захисти, будучи природними автоматичними механізмами збереження цілісності «Я», у разі їхньої надмірної ригідності чи неусвідомленості можуть призводити до порушень емоційної рівноваги, дезадаптивних поведінкових реакцій та труднощів у міжособистісній взаємодії. Отже, особливої значущості набувають психотерапевтичні підходи, спрямовані на усвідомлення індивідом власних способів реагування, формування зрілих, гнучких захисних стратегій та гармонізацію системи ставлень до себе, інших і світу.

У цьому контексті позитивна психотерапія Носсрата Пезешкіана виступає ефективним методологічним і практичним інструментом особистісного розвитку. Її концептуальним підґрунтям є уявлення про дві фундаментальні здібності людини – до пізнання та до любові, які, взаємодіючи, визначають індивідуальний стиль сприйняття, мислення й поведінки. У процесі онтогенетичного розвитку ці здібності диференціюються, формуючи унікальну структуру особистісних рис і цінностей, що забезпечують адаптацію до мінливих умов життя. Позитивна психотерапія розглядає людину як цілісну систему, здатну до саморегуляції, внутрішнього зростання та відновлення балансу між основними життєвими сферами – тілесною, діяльнісною, міжособистісною та духовною. Таким чином, позитивна психотерапія пропонує глибоко гуманістичний підхід до розуміння особистісних труднощів, акцентуючи увагу не лише на їх подоланні, але й на усвідомленні їхнього сенсу та потенціалу розвитку. Завдяки цьому вона є перспективним напрямом у корекції неадаптивних психологічних захистів, стабілізації самооцінки та гармонізації системи ставлень особистості.

Отже, актуальність проблеми полягає в потребі у науково обґрунтованих підходах, що не лише забезпечують відновлення емоційної рівноваги, але й сприяють розкриттю потенціалу особистості, підвищенню рівня самоприйняття та ціннісної інтеграції. У цьому контексті позитивна психотерапія розглядається як ефективна парадигма, що поєднує глибинно-гуманістичне бачення природи людини з практичною орієнтацією на розвиток її ресурсності та цілісності. Саме це зумовлює доцільність дослідження її корекційних можливостей у стабілізації самооцінки та системи ставлень особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній психотерапевтичній науці спостерігається підвищений інтерес до ресурсно-орієнтованих підходів, що розглядають особистість як відкриту, цілісну систему, здатну до саморозвитку, гармонізації та відновлення внутрішньої рівноваги. Одним з найбільш визнаних підходів цього напрямку є позитивна психотерапія – теорія і метод, засновані Н. Пезешкіаном [14], які поєднують гуманістичні, психодинамічні та міжкуль-

турні принципи. Вчені Л. Сердюк, С. Отенко, Н. Ханецька [12; 21], які працюють у цьому напрямі, виділяють два основні виміри людського життя, які є одними з найважливіших: здатність до любові (пов'язана з правою півкулею мозку, що відповідає за емоційний і духовний досвід, уяву та інтуїцію) і здатність пізнавати (пов'язана з лівою півкулею, що визначає раціональні та інтелектуальні аспекти людини, її здатність займатися наукою і здатність засвоювати соціальні норми й моделі поведінки). Ці здібності розвиваються в чотирьох основних життєвих сферах, як-от тіло, досягнення, стосунки та уява, сенс, майбутнє. Розвиваючись під впливом часу, внутрішніх і зовнішніх факторів, базові здібності диференціюються на первинні (внутрішня мотивація) та вторинні (поведінкові характеристики) здібності, які визначають спосіб реагування людини на зміни обставин та вимог оточення. Залежно від вимог, здібності розвиваються неоднаково у різних людей. У деяких вони можуть розвинути до найвищого рівня майстерності, в інших – залишитися незрілими. Залежно від того, як людина розподіляє свою увагу, енергію і час між цими чотирма життєвими сферами (тіло, досягнення, стосунки і майбутнє) та наскільки гармонійно розвинуті у неї первинні та вторинні здібності, можна зрозуміти, наскільки збалансованим є її життя [14].

Останніми роками результати численних емпіричних досліджень переконливо підтверджують високу ефективність позитивної психотерапії у розвитку психологічного благополуччя, зниженні депресивної симптоматики, формуванні позитивних когнітивно-емоційних установок та модифікації особистісних механізмів адаптації. Зокрема, у порівняльному дослідженні Л.М. Фурхтленер, Е. Фішер та Р. Шустер [9], спрямованому на зіставлення результативності групової позитивної психотерапії та когнітивно-поведінкової терапії, встановлено, що учасники програми позитивної психотерапії продемонстрували вищі показники суб'єктивного щастя, оптимізму та задоволеності життям. Важливо, що досягнуті позитивні зміни зберігалися протягом щонайменше шести місяців після завершення курсу, що свідчить про стійкий характер психокорекційного впливу позитивної психотерапії та її потенціал у тривалому підвищенні життєстійкості особистості.

Подібні результати отримано у дослідженнях Ерлімаз та Кемер [8], які встановили, що застосування позитивної психотерапії достовірно підвищує рівень суб'єктивного благополуччя, життєвої задоволеності, щастя та психологічної стійкості, навіть у разі короткотривалих групових інтервенцій. У роботах Моейні та ін. [13], Бахші та ін. [7] емпірично доведено, що позитивна психотерапія сприяє зростанню самоприйняття, самоефективності та покращенню якості міжособистісних взаємин, водночас зменшуючи прояви емоційного виснаження та професійного вигорання.

Сучасна українська науковиця О. Чиханцова [5] емпірично довела, що засоби позитивної психотерапії сприяють актуалізації особистісних ресурсів, розвитку життєстійкості та підвищенню рівня психологічного благополуччя. Учена вважає одним з перспективних напрямів сучасної психології вивчення структури,

механізмів функціонування та динаміки особистісних ресурсів, а також розроблення й апробацію тренінгових програм, у яких позитивна психотерапія виступає не лише методом психологічної корекції, але й фактором розвитку життєстійкості та гармонізації життєдіяльності особистості. Аналізуючи результати тренінгу розвитку життєстійкості засобами позитивної психотерапії, дослідниця вказує на збільшення всіх показників життєстійкості [6]. Науковиця підкреслює, що застосування методик та інструментів позитивної психотерапії сприяє активізації внутрішніх ресурсів особистості, адже цей підхід орієнтований на розвиток самопізнання, формування адекватної самооцінки та гармонізацію відносин із навколишнім світом.

Особливу увагу сучасні дослідження приділяють трансформації механізмів психологічного захисту під впливом психотерапії. Так, у роботі Херсуг та ін. [10] показано, що внаслідок комплексної терапії (когнітивно-поведінковий підхід у поєднанні з елементами емоційно-фокусованої роботи) відбувається зниження рівня незрілих та нейротичних форм захисту, водночас – зростання адаптивних стратегій за шкалою DMRS (Defense Mechanism Rating Scales). Методологічні огляди Кахл та ін. [11] та Рашид і Селігман [20] підкреслюють, що позитивна психотерапія інтегрує когнітивний, емоційний та поведінковий рівні впливу, забезпечуючи глибинну перебудову системи ставлень особистості. Такий комплексний підхід сприяє корекції дисгармонійних захистів, розвитку зрілих копінг-механізмів та формуванню внутрішньої цілісності особистості, що робить позитивну психотерапію перспективним напрямом у сучасній психотерапевтичній практиці.

Таким чином, аналіз наукових джерел засвідчує, що сучасні дослідження підтверджують ефективність позитивної психотерапії як засобу розвитку психологічного благополуччя, гармонізації системи ставлень та трансформації захисних механізмів. Проте залишається потреба у програмах, спрямованих на комплексну гармонізацію особистості з одночасною роботою над самосприйняттям, контактами, ціннісно-сисловою сферою та професійною самореалізацією – саме це становить наукову новизну та практичну значущість представленої тренінгової програми.

Мета статті полягає у розробленні, упровадженні та аналізі ефективності комплексної програми психологічного забезпечення розвитку позитивного самоставлення та корекції психологічних захистів особистості засобами позитивної психотерапії.

Результати дослідження. У процесі розроблення та впровадження програми тренінгу розвитку позитивного самоставлення та корекції психологічних захистів засобами позитивної психотерапії було використано широкий спектр психолого-педагогічних і методичних джерел, присвячених питанням організації тренінгової діяльності, групової динаміки, міжособистісної взаємодії, розподілу й функціонуванню ролей у тренінговій групі, а також психотерапевтичних умов, необхідних для забезпечення ефективності групової роботи [1; 3].

Виходячи з теоретичних підходів до проблеми самооцінки, системи ставлень особистості та результатів попереднього етапу емпіричного дослідження, розробили комплексну корекційно-терапевтичну програму психологічного сприяння розвитку особистості, яка структурно складається з чотирьох блоків і належить до типу розвивальних психолого-терапевтичних програм.

Тренінг стабілізації самооцінки та системи ставлень особистості побудований на припущенні, що методи й техніки позитивної психотерапії сприяють особистісному зростанню, зміцненню Я-концепції, гармонізації її структурних компонентів і, як наслідок, корекції дезадаптивних психологічних захистів. Побудова тренінгової програми базувалась на принципах групової роботи, сформульованих у сучасній практичній психології [1].

Під час формування тренінгової групи ми визначили такі ключові принципи відбору учасників [2]: принцип добровільності, який означає, що участь у тренінгу є свідомим вибором особистості, яка усвідомлює мету своєї участі; принцип інформованої згоди, відповідно до якого кожен учасник має право отримати повну інформацію про зміст, етапи й особливості тренінгового процесу; принцип недискримінації, згідно з яким добір учасників тренером здійснюється на засадах неупередженості; принцип групового різноманіття, який передбачає доцільність поєднання в одній групі осіб різної статі, віку, рівня освіти, життєвого досвіду та ступеня знайомства, що підсилює ефект групової динаміки. Відповідальність за наслідки рішення про включення кандидата до групи повністю покладається на тренера [2].

До участі в тренінгу були запрошені студенти Центру Позитивної та Транскультуральної психотерапії «Терра-Баланс», які раніше пройшли навчання на Базовому курсі Позитивної психотерапії. Загальна кількість учасників становила 30 осіб (дві групи по 14 та 16 учасників). Гендерний склад не був визначальним, однак у групі переважали особи з вищою освітою у сфері гуманітарних наук, що забезпечувало достатній рівень професійної готовності до психотерапевтичної взаємодії. Отже, тренінгові групи можна охарактеризувати як професійно підготовлені, мотивовані до глибинної саморефлексії та особистісно залучені до методу Позитивної психотерапії. Такий формат сприяв формуванню оптимальної групової динаміки, у межах якої кожен учасник мав можливість проявити індивідуальність і водночас відчувати себе частиною цілісної групової системи.

Тривалість програми становила 24 тижні (6 місяців), протягом яких було проведено 13 тренінгових занять по 6 годин кожне (з періодичністю один раз на два тижні). Задля збереження оптимального рівня уваги та працездатності робилися перерви тривалістю 10 хвилин через кожні 1,5 години роботи.

Структура та загальна характеристика тренінгової програми

Відповідно до мети дослідження – перевірити ефективність застосування позитивної психотерапії у корекції психологічних захистів та гармонізації особистості, – було розроблено комплексну особистісно орієнтовану тренінгову

програму, спрямовану на найбільш повне розкриття ресурсів особистості, досягнення психологічного благополуччя та зниження рівня напруження у системі захисних механізмів.

Основна мета програми полягала у збалансуванні системи ставлень через усвідомлення й прийняття себе, розвиток особистісного потенціалу та ціннісного ставлення до власного «Я», а також у гармонізації особистості шляхом актуалізації її внутрішніх ресурсів і відновлення балансу в системі життєвих сфер.

Змістовна структура тренінгу включала послідовне опрацювання чотирьох логічно пов'язаних між собою блоків, побудованих відповідно до концепції балансу життєвих сфер позитивної психотерапії [17], що передбачає їх гармонійний розвиток. Підставою для об'єднання цих блоків у цілісну структуру стали:

позитивні зміни у досліджуваних характеристиках, отримані нами на першому етапі емпіричного дослідження;

підходи до особистісного розвитку та системи ставлень особистості як складного багатоаспектного процесу, який має власну логіку та індивідуальну спрямованість.

Кожен з чотирьох блоків містив цілісний комплекс вправ із залученням технік позитивної психотерапії, спрямованих на розвиток усвідомлення, емоційного прийняття та формування позитивного ставлення до себе й інших.

I блок: Саморозуміння, самоповага, самоприйняття складається з трьох модулів (тривалість блоку – 18 годин). Метою блоку є поглиблення усвідомлення власного внутрішнього світу, прийняття себе, розвиток позитивного ставлення до власної індивідуальності.

II блок: «Я» та «Інші»: контакти з оточуючими (власні моделі взаємодії із соціумом, особистісні кордони, внутрішні та соціальні ресурси) містить чотири модулі (тривалість – 24 години). Блок спрямований на розвиток міжособистісної компетентності та гармонізацію системи стосунків із соціальним оточенням.

III блок: «Я» та «Світ»: формування ціннісно-сміслових основ взаємодії зі світом (віра, надія, оптимізм, доброзичливість, справедливість) містить три модулі (тривалість – 18 годин). Зміст блоку орієнтований на осмислення особистісних цінностей, розвиток внутрішньої цілісності та позитивного світосприйняття.

IV блок: Залученість у професійну діяльність: баланс «робота і відпочинок» (розвиток усвідомленої професійної залученості шляхом досягнення гармонії між діяльністю, відпочинком, особистим життям і сенсами) містить три модулі (тривалість – 18 годин). Блок має на меті розвиток усвідомленого ставлення до професійної діяльності, запобігання емоційному вигоранню та відновлення життєвого балансу.

Таким чином, структура тренінгової програми забезпечує поступовий розвиток особистості: від саморозуміння і самоприйняття до гармонійної взаємодії з іншими, світом та власною професійною діяльністю. Це створює підґрунтя для

зниження деструктивних психологічних захистів, підвищення рівня усвідомленості та досягнення особистісної гармонії.

Ключовими орієнтирами під час побудови комплексної програми стали три такі основні принципи позитивної психотерапії [15]: принцип надії, що фокусується на людських ресурсах; принцип балансу, який досліджує життя й розвиток особистості у чотирьох сферах: тіло, контакти (стосунки), досягнення та фантазії, мрії, ідеали; принцип самодопомоги, що акцентує увагу на внутрішній готовності, активності та вольових зусиллях самої людини у подоланні складних життєвих обставин та досягненні позитивних змін у власному житті [16].

З боку тренера постійно здійснювався контроль за станом учасників за допомогою усних звітів, проєктивних методик, рефлексії, «шерінгу», що давало змогу відстежувати динаміку, зіставляючи стан учасників тренінгу на початку та після закінчення кожного заняття. Такий нагляд забезпечував організацію своєчасної та необхідної підтримки для учасників тренінгу. Основна увага в процесі роботи була зосереджена на виявленні та розвитку особистісного потенціалу, корекції дисбалансу в системі життєвих сфер, збалансуванні системи ставлень через формування здатності до самоусвідомлення, прийняття себе та підвищення рівня самоцінності. Визначальна роль у досягненні поставленої мети належала технікам методу Позитивної психотерапії. Провідними засобами впливу стали метафори, казки, притчі, релаксаційні вправи та рольові ігри, групова дискусія.

Ефективність тренінгу зростала завдяки регулярному виконанню домашніх завдань, постійному веденню щоденника самоспостереження та дослідженню й відпрацюванню глибинних запитів в особистій терапії. Такий формат сприяв безперервності процесу навчання та розвитку рефлексії.

В цьому емпіричному дослідженні використовувались такі сучасні методики: «Індекс життєвого стилю» за Плутчиком-Келлерманом (Life Style Index – LSI) [19]; Вісбаденський опитувальник методу позитивної психотерапії і сімейної психотерапії (WIPPF) [18; 21]; Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості В. Століна та С. Пантілєєва [4].

Вибірку склали учасники навчального проєкту з позитивної психотерапії, що виявили згоду пройти психодіагностичне дослідження – загалом 30 осіб віком від 20 до 42 років, 26 жінок та 4 чоловіка. Обстеження проводилось індивідуально з кожним досліджуваним, які самостійно працювали з психодіагностичними методиками.

Для вимірювання тенденції до використання різних механізмів психологічного захисту у контексті нашого дослідження було застосовано методику «Індекс життєвого стилю» за Р. Плутчиком та Х. Келлерманом (Life Style Index – LSI) [19].

Задля вивчення особистісних характеристик та особливостей гармонійності функціонування особистості було використано Вісбаденський опитувальник методу позитивної психотерапії і сімейної психотерапії (WIPPF) Н. Пезешкіана, який він розробив у співпраці з Х. Дайденахом [18].

Дослідження динаміки вираженості компонентів самоствавлення проводилось із застосуванням Теста-опитувальника для визначення самоствавлення особистості В. Століна та С. Пантілеева [4].

Емпіричне дослідження відбувалося у два етапи. На першому етапі увага зосереджувалась на аналізі змін у досліджуваних характеристиках до та після проходження Базового курсу Позитивної психотерапії. На другому етапі учасники експериментальної групи пройшли додатковий тренінг, розроблений у межах методу Позитивної психотерапії. Такий двоетапний підхід дав змогу оцінити як безпосередній вплив навчання на Базовому курсі Позитивної психотерапії, так і його можливості у поєднанні з тренінгом у цьому ж методі.

Результати першого етапу засвідчили конструктивні особистісні зміни у досліджуваних після завершення навчання на Базовому курсі Позитивної психотерапії. Отримані дані підтвердили позитивну динаміку показників самоствавлення, що свідчить про потенціал методу у гармонізації внутрішнього світу особистості та підвищенні її психологічного благополуччя.

Узагальнення результатів зіставлення вибірок до та після навчання на Базовому курсі Позитивної психотерапії дало підстави для висновку, що чим менш збалансованою є система самоствавлення, тим більш актуальною для людини стає потреба у формуванні системи психологічних захистів – як адаптивних, що підтримують психічну рівновагу, так і неадаптивних, які можуть стати перешкодою для гармонійного функціонування. Водночас адаптивне використання захисних механізмів сприяє розвитку особистісної гармонійності та цілісності.

Окремий інтерес у рамках цього дослідження представляє аналіз можливостей Позитивної психотерапії в гармонізації особистості шляхом актуалізації її ресурсів (первинних і вторинних актуальних здібностей), а також через корекцію дисбалансу між основними сферами життя. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між механізмами психологічного захисту та сферами переробки конфліктів згідно з моделлю Балансу на матеріалі вибірки після завершення навчання на Базовому курсі Позитивної психотерапії виявив тенденцію до зменшення кількості взаємумовленостей досліджуваних параметрів. Це свідчить про зростання внутрішньої узгодженості та автономності особистісної системи, що, у свою чергу, підтверджує конструктивний вплив позитивної психотерапії на процеси особистісного розвитку й гармонізації.

Наступним етапом дослідження ефективності застосування методу Позитивної психотерапії у корекції психологічних захистів і гармонізації особистісного функціонування стало зіставлення двох вибірок досліджуваних: до проходження навчання на Базовому курсі Позитивної психотерапії ($N = 33$) і після навчання на Базовому курсі, а також участі у тренінгу, спрямованому на зміцнення внутрішніх ресурсів і гармонізацію особистості ($N = 30$). Таким чином, друга група досліджуваних характеризується максимальною професійною і особистісною

залученістю до Позитивної психотерапії та інтеграцією засад методу у власний досвід, що дає змогу розглядати її як показову для оцінки глибини та стабільності позитивних особистісних змін.

Для загального орієнтування в динаміці зміни напруженості захисних механізмів залежно від досвіду залученості у навчання в методі Позитивної психотерапії наведемо кількісні дані за вираженістю захисних механізмів у трьох вибірках: до проходження курсу, після проходження курсу, після проходження курсу та тренінгу.

Таблиця 1

**Описові статистики трьох вибірок за шкалами методики
«Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика та Г. Келлермана**

Захисні механізми	Характеристики вибірки					
	До проходження Базового курсу Позитивної психотерапії		Після проходження Базового курсу Позитивної психотерапії		Після проходження Базового курсу Позитивної психотерапії та тренінгу	
	μ	σ	μ	σ	μ	σ
Витіснення	20,30	15,306	15,76	13,236	17,33	15,742
Регресія	32,76	21,022	28,94	20,101	20,33	13,631
Заміщення	23,03	20,839	19,39	19,029	8,67	8,604
Заперечення	31,97	14,559	29,21	12,884	36,13	16,604
Проекція	38,24	26,927	35,39	24,477	31,90	24,979
Компенсація	28,48	20,329	21,52	16,031	20,67	18,557
Гіперкомпенсація	23,03	19,282	16,06	12,232	14,33	13,566
Раціоналізація	40,39	16,759	34,73	16,356	40,03	18,089
Індекс загальної напруженості захисних механізмів	29,45	13,650	26,82	12,069	24,27	11,194

Як бачимо з табл. 1, існує цілком експліцитна тенденція до зниження напруженості психологічних захистів по мірі заглиблення досліджуваних у навчання в методі Позитивної психотерапії. Винятки становлять такі захисні механізми, як заперечення (31,97 → 29,21 → 36,13) та раціоналізація (40,39 → 34,73 → 40,03). Описана динаміка наочно представлена на рис. 1.

Безперечно, зниження показників витіснення, регресії, заміщення, проекції, компенсації, гіперкомпенсації і відносна стабільність показника раціоналізації свідчать про виражене наочності вибудови конструктивної системи психологічних захистів у процесі засвоєння теоретичної і тренінгової програми в методі Позитивної психотерапії.

Зростання показника заперечення, який після деякого падіння у процесі проходження Базового курсу Позитивної психотерапії знову піднявся після тренінгу, можна пояснити тим фактом, що тренінгова робота передбачає певні інтервенції в особистісне Я, що так чи інакше може викликати негативні емоції, актуалізу-

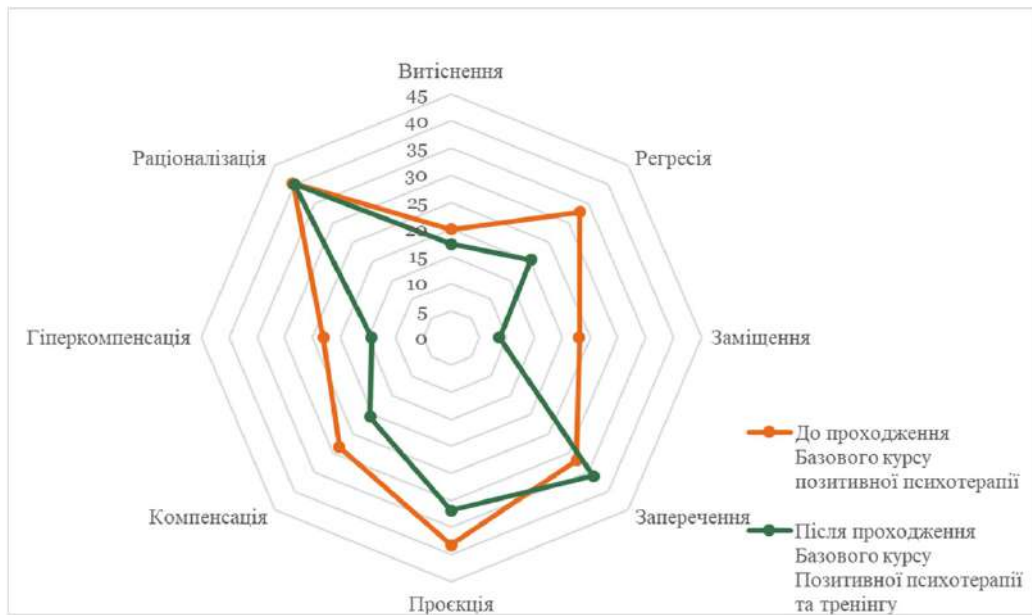


Рис. 1. Динаміка зміни механізмів психологічного захисту у вибірках до та після Базового курсу Позитивної психотерапії і тренінгу

вати внутрішні конфлікти, які, у свою чергу, провокують захисний механізм для підтримки психологічної рівноваги і особистісного комфорту.

Подальше порівняння вибірок на основі статистичних критеріїв та результати зіставного аналізу вираженості захисних механізмів у вибірках до навчання на Базовому курсі Позитивної психотерапії, а також після навчання й тренінгу за непараметричним критерієм U-Манна-Уїтні свідчать про те, що, попри наявність описаних кількісних розбіжностей у середніх показниках по вибірках, статистично значущі розбіжності між аналізованими групами були зафіксовані лише за двома показниками, як-от регресія і заміщення. Це ще раз свідчить на користь нашого припущення, що навчання в методі Позитивної психотерапії, апелюючи до раціональної особистісної підструктури, забезпечує врівноваження психологічних захистів і їхню редукцію, а тренінгова робота, зачіпаючи глибинні структури психіки, сприяє поступовій планомірній перебудові особистісної системи, у процесі чого може виникати тимчасове загострення проявів того чи іншого захисту.

Аналогічній процедурі підлягали дані, отримані на основі Методики дослідження самоствавлення В. Століна. Як показали результати зіставлення непарних вибірок (до та після проходження Базового курсу Позитивної психотерапії і тренінгу) на основі вираженості компонентів самоствавлення, статистично значущі відмінності між аналізованими групами були зафіксовані за показниками самоінтересу, самокерівництва, саморозуміння ($p \leq 0,05$), а також самоповаги, ауто-симпатії, самовпевненості, самоприйняття, інтересу до себе та інтегрального самоствавлення ($p \leq 0,01$). Таким чином, результати дають змогу дійти висновку

про суттєві відмінності у самосприйнятті з більшості аспектів, крім тих, що стосуються оцінки ставлення інших та самозвинувачення.

Задля прослідковування динаміки компонентів самоствавлення у табл. 2 наведено кількісні дані за трьома вибірками досліджуваних, де можна побачити, що чим більший досвід залученості досліджуваних до роботи в методі Позитивної психотерапії, тим вираженішими є компоненти самоствавлення. Беручи за основу ключові методики, констатуємо яскраву вираженість більшості компонентів самоствавлення у досліджуваних після участі у тренінгу (> 74 – ознака яскраво виражена).

Примітно, що здебільшого зворотна тенденція спостерігається за показником стандартного відхилення, менші значення якого свідчать про більшу однорідність показників у вибірці.

Таблиця 2

Описові статистики трьох вибірок за шкалами Методики дослідження самоствавлення В. Століна

Компоненти самоствавлення	Характеристики вибірки					
	До проходження Базового курсу Позитивної психотерапії		Після проходження Базового курсу Позитивної психотерапії		Після проходження Базового курсу Позитивної психотерапії та тренінгу	
	μ	σ	μ	σ	μ	σ
Інтегральне самоствавлення	82,80	21,251	83,31	20,497	94,99	3,761
Самоповага	69,82	30,623	71,00	28,757	90,20	11,868
Аутосимпатія	70,72	29,767	71,54	29,744	91,48	9,550
Очікуване ставлення інших	59,31	27,605	62,24	26,773	61,49	16,895
Самоінтерес	78,88	27,359	80,70	26,768	88,54	14,387
Самовпевненість	67,77	23,872	71,29	21,128	83,00	12,916
Ставлення інших	49,41	22,903	57,67	23,197	47,90	11,348
Самоприйняття	72,99	32,891	76,22	29,036	95,92	6,752
Самокерівництво	64,15	24,565	67,15	25,123	75,26	13,468
Самозвинувачення	39,69	26,186	33,72	22,183	32,92	26,081
Інтерес до себе	73,83	30,253	79,78	24,240	90,78	18,688
Саморозуміння	66,26	30,287	71,25	26,658	83,66	16,011

Слід зазначити, що деякі показники у трьох досліджуваних групах відрізняються надто суттєво. Зокрема: самоповага (69,82 $\rightarrow$ 71,00 $\rightarrow$ 90,20 відповідно), аутосимпатія (70,72 $\rightarrow$ 71,54 $\rightarrow$ 91,48 відповідно), самоприйняття (72,99 $\rightarrow$ 76,22 $\rightarrow$ 95,92 відповідно). Із зазначених кількісних даних стає очевидно, що в третій вибірці – учасників тренінгу – аналізовані аспекти самоствавлення є максимально вираженими, що свідчить про конструктивну роль тренінгу як інструмента, дія якого спрямована на усвідомлення та прийняття себе, розвиток особистісного потенціалу та ціннісного ставлення до себе.

Виходячи з принципу холістичного бачення особистості, ми розглянули можливі відмінності досліджуваних груп за критеріями, що лежать в основі Вісбаденського опитувальника за методом позитивної психотерапії, а саме первинних і вторинних актуальних здібностей та сфер життя за Моделлю балансу.

Згідно з результатами зіставлення непарних вибірок (до та після проходження Базового курсу Позитивної психотерапії і тренінгу) на основі показників Вісбаденського опитувальника за методом позитивної психотерапії (WIPPF), статистично значущі відмінності між вибірками були зафіксовані за такими вторинними актуальними здібностями, як охайність, ввічливість ($p \leq 0,05$); акуратність, вірність ($p \leq 0,01$). Первинні: віра/сенси/релігія ($p \leq 0,05$); терпіння, ніжність/сексуальність, любов ($p \leq 0,01$). Більш того, в учасників тренінгу з розвитку актуальних здібностей було помічено, що показники останніх наблизилися до оптимальної норми. Зазначимо, що початково багато з них, перебуваючи в діапазоні норми, все ж таки мали тенденцію до підвищення.

Крім цього, кількісні зміни стосувалися також компонентів Моделі балансу, як-от: Фантазії ($p \leq 0,05$), Контакти ($p \leq 0,01$). Задля забезпечення комплексного підходу до вивчення механізмів взаємозумовленості сфер переробки конфліктних реакцій психологічними захистами нами був здійснений відповідний кореляційний аналіз.

Таблиця 3

Кореляційні зв'язки захисних механізмів і основних сфер переробки конфліктів згідно з Моделлю балансу (за Н. Пезешкеаном) після навчання на Базовому курсі Позитивної психотерапії та проходження тренінгу

Сфери моделі балансу Захисні механізми	Фантазії	Тіло/ відчуття	Діяльність	Контакти
Витіснення	-,185	,390*	-,385*	,003
Регресія	-,165	,466**	-,191	,375*
Заміщення	,009	,303	,007	,076
Заперечення	-,142	,075	-,081	-,007
Проекція	-,204	,310	-,259	,123
Компенсація	,069	,579**	-,327	,494**
Гіперкомпенсація	-,156	,280	-,145	-,131
Раціоналізація	,054	,099	,271	,013
Індекс загальної напруженості захисних механізмів	-,137	,496**	-,215	,189

Як можна побачити з табл. 3, після проходження тренінгу сфери переробки конфліктних реакцій стали більш пов'язаними з механізмами психологічного захисту, ніж після проходження навчання на Базовому курсі. Зокрема, сфера тіла/відчуттів помірно прямо корелює на рівні значущості $p \leq 0,01$ з регресією ($r = 0,466$), компенсацією ($r = 0,579$), індексом загальної напруженості захисних

механізмів ($r = 0,496$), а на рівні $p \leq 0,05$ – з витісненням ($r = -0,390$). Можемо стверджувати, що найбільш підтримуваною з боку захисних механізмів у досліджуваній вибірці є сфера тіла/відчуттів, оскільки саме ця сфера показала найбільше корелятив серед механізмів психологічного захисту на всіх трьох етапах аналізу (до Базового курсу, після Базового курсу, після Базового курсу і тренінгу). Таким чином, використовуючи тіло як засіб регулювання переживань і внутрішніх конфліктів, досліджувані послуговуються психологічними захистами задля уникнення дискомфорту.

Сфера контактів, яка була вільною від впливу психологічних захистів на попередніх етапах дослідження, показала помірні прямі кореляції на рівні $p \leq 0,05$ з регресією ($r = 0,375$) та на рівні $p \leq 0,01$ з компенсацією ($r = 0,494$). Взаємозв'язок регресії і сфери контактів може вказувати на те, що після тренінгу досліджувані стали більш залежними від оточуючих, почали відкрито шукати підтримки й розуміння подібно тому, як це робили на етапі формування особистості. Взаємозв'язок з компенсацією демонструє тенденцію до використання соціальної взаємодії як засобу врівноважування внутрішнього неспокою і психічної напруги. Адже якісна соціальна взаємодія забезпечує можливість підтримки з боку оточуючих, що, в свою чергу, допомагає знизити рівень внутрішньої напруги та невпевненості.

Сфера діяльності має помірний обернений кореляційний зв'язок з витісненням ($r = -0,385$) на рівні значущості $p \leq 0,05$. Це вказує на те, що активна зайнятість може знижувати потребу у використанні витіснення як захисного механізму, або навпаки, вищий рівень витіснення може урівноважити діяльнісну сферу. Обидва варіанти не є конструктивними, оскільки дають змогу лише тимчасово уникнути усвідомлення емоційних проблем, отже, зумовлюють поступове наростання психологічної напруги. Проте, як вже зазначалось, такий стан речей є природним для тренінгової роботи, оскільки вона зазвичай торкається глибинних особистісних питань і викликає необхідність особистісних змін, що може бути сприйнято як загроза стабільності та комфорту особистісного Я.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Результати впровадженої тренінгової програми підтвердили ефективність застосування методу Позитивної психотерапії у корекції психологічних захистів та розвитку позитивного самоставлення особистості. Динаміка змін у механізмах психологічного захисту у вибірках до та після Базового курсу Позитивної психотерапії і тренінгу засвідчила тенденцію до зниження напруженості психологічних захистів у міру особистісного заглиблення учасників у метод. Виняток становили такі механізми, як заперечення та раціоналізація: перший залишався відносно стабільним, тоді як другий демонстрував певне підвищення, що може свідчити про планомірну перебудову системи захистів і тимчасове посилення окремих з них у процесі внутрішніх змін. Зниження показників витіснення, регресії, заміщення, проєкції, компенсації, гіперкомпенсації і відносна стабільність показника раціоналізації свідчить про формування більш конструктивної

системи психологічних захистів унаслідок опанування матеріалом тренінгової програми.

Позитивних змін також зазнала система самоставлення: спостерігалось підвищення більшості показників, зокрема самоповаги, аутосимпатії та самоприйняття, що відображає зростання рівня самоприйняття і внутрішньої гармонійності. Незначні коливання залишилися лише у показниках ставлення до оцінки з боку інших та самозвинувачення.

Встановлено, що після проходження тренінгу в методі Позитивної психотерапії три сфери переробки конфліктних реакцій (Тіло/відчуття, Контакти та Діяльність) продемонстрували більш тісний взаємозв'язок з механізмами психологічного захисту, ніж після завершення лише Базового курсу. Це може відображати поглиблення процесу саморефлексії у тренінговій роботі, що супроводжується актуалізацією внутрішніх захисних механізмів як тимчасової адаптивної реакції у процесі особистісного зростання.

Отримані результати підтверджують, що розвиток особистісного потенціалу, ціннісного ставлення до себе та самоприйняття в учасників цієї тренінгової програми є свідченням конструктивної ролі Позитивної психотерапії у гармонізації особистості та, як наслідок, у корекції неадаптивних психологічних захистів.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в аналізі впливу поглиблених рівнів навчання методу Позитивної психотерапії (зокрема, консультативного і майстер-курсу) на особистісні диспозиції, рівень саморегуляції та гармонізацію системи життєвих цінностей учасників.

Список використаних джерел і літератури

1. Купрєєва О. Соціально-психологічний тренінг як технологія психологічного супроводу процесу адаптації студентів-першокурсників. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2011. № 8. С. 158–167. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop_2011_8_20.
2. Максименко С., Прокоф'єва О., Царькова О., Кочкурова О. Практикум із групової психокорекції: підручник. Мелітополь: видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2015. 256 с.
3. Овсяннікова Я. Соціально-психологічний тренінг як засіб подолання стресових впливів на працівника екстремального виду діяльності. *Психолого-педагогічна складова підготовки працівників системи МВС: матеріали наук.-практ. конф.* 2008. С. 47–49.
4. Сердюк Л., Данилюк І., Турбан В., Пенькова О., Володарська Н. та ін. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.
5. Чиханцова О. Розвиток життєстійкості особистості у процесі професійної підготовки психологів: монографія. Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2017. 272 с.
6. Чиханцова О. Позитивна психотерапія як фактор сприяння розвитку життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2021. № 3(1). С. 21–33. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippp_2021_3\(1\)_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippp_2021_3(1)_4).
7. Bakhshi S., Khalili M., Sadeghi M. The effects of positive psychotherapy on emotional burn-out and self-efficacy in counselors. *International Journal of Applied Psychology*. 2021. Vol. 11(2). P. 57–64.

8. Eryilmaz A., Kemer G. The effectiveness of group positive psychotherapy on subjective well-being and resilience. *Journal of Positive Psychology*. 2019. Vol. 14 (5). P. 634–641.
9. Furchtlehner L.M., Fischer E., Schuster R., Laireiter A.-R. A comparative study on the efficacy of group positive psychotherapy and group cognitive-behavioral therapy. *Journal of Happiness Studies*. 2024. Vol. 25. P. 1123–1141.
10. Hersoug A.G., Høglend P., Ulberg R. Changes in defense mechanisms following psychotherapy: A longitudinal study using the DMRS. *Psychotherapy Research*. 2019. Vol. 29 (4). P. 510–523.
11. Kahl K.G., Winter L., Schweiger U. The efficacy of positive psychotherapy: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Art. 833784. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.833784.
12. Khanetska N.V.pozytyvna psykhoterapiia: Teoretyko-praktychnyi posibnyk dlia studentiv vyshchikh navchalnykh zakladiv. Khmelnytskyi, 2015. 180 s.
13. Moeini B., Shafiei F., Aghamohamadian H. The impact of positive psychotherapy on self-acceptance and interpersonal relations. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*. 2020. Vol. 14 (3). P. 1–10.
14. Peseschkian N. Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method. Berlin: Springer, 1996. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-61120-0>.
15. Peseschkian N. Positive Psychotherapy. Theory and Practice of a New Method. Berlin; Heidelberg; New York; London; Paris; Tokyo: Springer, 2000. 350 p.
16. Peseschkian N. Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method. Wiesbaden: Balancing Publishing, 2006. 310 p.
17. Peseschkian N., Deidenbach H. Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method. Berlin: Springer, 1988. 300 p.
18. Peseschkian N., Deidenbach H. Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie (WIPPF). Berlin; New York: Springer Verlag, 1988. 150 s.
19. Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. A structural theory of ego defenses and emotions. In: Izard E. (Ed.) *Emotions in Personality and Psychopathology*. New York: Plenum Press, 1979. P. 229–257.
20. Rashid T., Seligman M.E.P. Positive Psychotherapy: Clinician's Guide. 2nd ed. Oxford: Oxford University Press, 2023. 384 p.
21. Serdiuk L., Otenko S. The Ukrainian-language adaptation for Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF). *The Global Psychotherapist*. 2021. Vol. 1 (1). P. 11–14. URL: http://www.positum.org/files/the_global_psychotherapist._vol.1._no.1._jan.2021.pdf.

References

1. Kuprieieva, O. (2011). Sotsialno-psykholohichniy treninh yak tekhnolohiia psykholohichnoho suprovodu protsesu adaptatsii studentiv-pershokursnykiv [Socio-psychological training as a technology of psychological support for freshmen adaptation]. *Aktualni problemy navchannia ta vykhovannia liudei z osoblyvymy potrebamy*, 8, 158–167. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop_2011_8_20 [in Ukrainian].
2. Maksymenko, S., Prokofieva, O., Tsarkova, O., & Kochkurova, O. (2015). *Praktykum iz hrupovoi psykhotekorektsii: pidruchnyk* [Workshop on group psychocorrection: Textbook]. Melitopol: Liuks [in Ukrainian].
3. Ovsiannikova, Ya. (2008). Sotsialno-psykholohichniy treninh yak zasib podolannia stresovykh vplyviv na pratsivnyka ekstremalnoho vydu diialnosti [Socio-psychological training as a means of overcoming stress in extreme professions]. *Psykholoho-pedahohichna skladova pidhotovky pratsivnykiv systemy MVS: materialy naukovo-praktychnoi konferentsii*, 47–49 [in Ukrainian].

4. Serdiuk, L., Danyliuk, I., Turban, V., Penkova, O., & Volodarska, N. (2018). *Psykhologichni tekhnologii samodeterminatsii rozvytku osobystosti: Monohrafiia* [Psychological technologies of self-determination of personality development: Monograph]. Kyiv: Instytut psykholohii im. H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian].
5. Chykhantsova, O. (2017). *Rozvytok zhyttiistikiosti osobystosti u protsesi profesiinoi pidhotovky psykholohiv: monohrafiia* [Development of personality resilience in the process of professional training of psychologists]. Sumy: SumDPU im. A.S. Makarenka [in Ukrainian].
6. Chykhantsova, O. (2021). Pozytyvna psykhoterapiia yak faktor sprianniia rozvytku zhyttiistikiosti osobystosti [Positive psychotherapy as a factor of promoting personality resilience development]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii ta sotsialnoi roboty*, 3 (1), 21–33. Retrieved from: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2021_3\(1\)_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2021_3(1)_4) [in Ukrainian].
7. Bakhshi, S., Khalili, M., & Sadeghi, M. (2021). The effects of positive psychotherapy on emotional burnout and self-efficacy in counselors. *International Journal of Applied Psychology*, 11 (2), 57–64 [in English].
8. Eryilmaz, A., & Kemer, G. (2019). The effectiveness of group positive psychotherapy on subjective well-being and resilience. *Journal of Positive Psychology*, 14 (5), 634–641 [in English].
9. Furchtlehner, L.M., Fischer, E., Schuster, R., & Laireiter, A.-R. (2024). A comparative study on the efficacy of group positive psychotherapy and group cognitive-behavioral therapy. *Journal of Happiness Studies*, 25, 1123–1141 [in English].
10. Hersoug, A.G., Høglend, P., & Ulberg, R. (2019). Changes in defense mechanisms following psychotherapy: A longitudinal study using the DMRS. *Psychotherapy Research*, 29 (4), 510–523 [in English].
11. Kahl, K.G., Winter, L., & Schweiger, U. (2022). The efficacy of positive psychotherapy: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 833784. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.833784> [in English].
12. Khanetska, N. (2015). *Pozytyvna psykhoterapiia: Teoretyko-praktychnyi posibnyk dlia studentiv vyshchikh navchalnykh zakladiv* [Positive psychotherapy: Theoretical and practical guide for university students]. Khmelnytskyi [in English].
13. Moeini, B., Shafiei, F., & Aghamohamadian, H. (2020). The impact of positive psychotherapy on self-acceptance and interpersonal relations. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 14 (3), 1–10 [in English].
14. Peseschkian, N. (1996). *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method*. Berlin: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-61120-0> [in English].
15. Peseschkian, N. (2000). *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method*. Berlin, Heidelberg, New York, London, Paris, Tokyo: Springer [in English].
16. Peseschkian, N. (2006). *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method*. Wiesbaden: Balancing Publishing [in English].
17. Peseschkian, N., & Deidenbach, H. (1988). *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method*. Berlin: Springer [in English].
18. Peseschkian, N., & Deidenbach, H. (1988). *Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie (WIPPF)*. Berlin & New York: Springer Verlag [in English].
19. Plutchik, R., Kellerman, H., & Conte, H.R. (1979). A structural theory of ego defenses and emotions. In E. Izard (Ed.), *Emotions in personality and psychopathology* (pp. 229–257). New York: Plenum Press [in English].
20. Rashid, T., & Seligman, M.E.P. (2023). *Positive psychotherapy: Clinician's guide* (2nd ed.). Oxford: Oxford University Press [in English].
21. Serdiuk, L., & Otenko, S. (2021). The Ukrainian-language adaptation for Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF). *The Global Psychotherapist*, 1 (1),

11–14. Retrieved from: http://www.positum.org/files/the_global_psychotherapist._vol.1._no.1._jan.2021.pdf [in English].

Myronenko O. S.

Master of Psychology,

Postgraduate Student

G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Sciences
of Ukraine

EFFECTIVENESS OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY IN DEVELOPING POSITIVE SELF-ATTITUDE AND CORRECTION OF PSYCHOLOGICAL DEFENSES OF THE PERSONALITY

The article reveals the relevance of the problem of correction of maladaptive psychological defenses and harmonization of personal functioning in the context of modern socio-psychological challenges. The need for scientifically based approaches aimed at revealing the potential of the individual, increasing the level of self-acceptance, developing reflexivity and value integration is emphasized. The purpose of the article is to reveal the content and analyze the results of the implementation of a comprehensive program of psychological support for the development of positive self-attitude and correction of psychological defenses by means of positive psychotherapy. A description and empirical outcomes of the training program, which consists of four blocks and is a developmental psychological and therapeutic system built on the principles of positive psychotherapy, are presented. The program was implemented in a group work format for 24 weeks (13 classes of 6 hours each) among students of the basic course of Positive Psychotherapy of the Terra Balance Center. The training for stabilizing self-esteem and the system of personal attitudes is based on the assumption that the use of methods and techniques of positive psychotherapy contributes to personal growth, strengthening the self-concept, harmonization of its structural components and, accordingly, correction of psychological defenses. The scientific novelty of the program lies in the creation of a holistic correctional and developmental model aimed at the comprehensive harmonization of the personality with simultaneous work on self-perception, interpersonal contacts, the value-meaning sphere and professional self-realization. The results obtained indicate a pronounced tendency to reduce the intensity of psychological defenses as the subjects immerse themselves in the method of Positive Psychotherapy, as well as constructive changes in the system of self-attitudes. An increase in self-acceptance, positive attitude towards oneself, harmonization of internal experience and an increase in the level of self-regulation were recorded.

Key words: positive psychotherapy, WIPPF, psychological defenses, self-attitude, self-esteem, self-regulation, actual capacities.

Дата надходження статті: 30.09.2025

Дата прийняття статті: 29.10.2025

Опубліковано: 26.11.2025



УДК 159.923-044.372:005.583.3

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.11>

Московець Л. П.

доктор філософії з психології,

доцент кафедри практичної психології та реабілітаційних технологій

Комунальний заклад вищої освіти «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія» Полтавської обласної ради

e-mail: l.moskovets@ukr.net

ORCID ID: 0000-0002-8960-477X

Researcher ID: ACP-3178-2022

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

У статті представлено теоретичне дослідження сутності понять «криза» та «кризова ситуація». Встановлено, що «криза» розглядається як етап життя і як етап розвитку. Потрапляючи в кризову ситуацію, особистість вимушена змінити уявлення про світ, про себе, змінити спосіб буття. Зміни в житті можуть мати як позитивний, так і негативний характер. У результаті позитивного досвіду особистість переходить на новий рівень розвитку, відбувається посттравматичне зростання. Відзначено, що криза є реакцією особистості на кризову ситуацію. Встановлено, що кризова ситуація розгортається в такій послідовності: стрес, фрустрація, конфлікт, криза. Акцентовано увагу на тому, що в кризових ситуаціях особистість стає дуже чутливою до впливів, її поведінка стає непередбачуваною, а тому потребує психологічної підтримки з боку фахівців. Здійснено теоретичний аналіз поняття «психологічна підтримка» в науковій літературі. З'ясовано складові частини психологічної підтримки, як-от емоційна, оціночна, інформаційна, інструментальна. Визначено завдання психологічної підтримки особистості в кризових ситуаціях.

Ключові слова: криза, життєва криза, кризові ситуації, психологічна підтримка.

Постановка проблеми. В умовах постійних змін, викликів, надзвичайних ситуацій, пандемій, війни особистість потрапляє в складні обставини, кризові ситуації, що порушує її звичне функціонування, зумовлює відчай, безвихідь, безпорадність, незахищеність. Дестабілізуючі події в житті людини, життєві кризи руйнують традиційний спосіб буття, зумовлюють різкі психічні зміни, впливають на ментальне здоров'я. Життєві кризи можуть обумовлюватися як життєвими обставинами, так і внутрішнім конфліктом, що потребує вироблення здатності інакше реагувати на нові ситуації, вироблення нового способу дій, відновлення цілісності «Я». Для переживання кризи, подолання кризових ситуацій особистість потребує психологічної підтримки з боку фахівців (психологів, реабілітологів, соціальних працівників, лікарів, психотерапевтів та ін.). Отже, питання психологічної підтримки особистості в кризових ситуаціях є актуальним в умовах сьогодення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психологічної підтримки висвітлюється в працях вітчизняних дослідників Н. Бондаренко, Л. Григорович, Н. Каргіної, О. Кихтюк, С. Косянчук, О. Кравченко, Н. Лук'янчук, О. Музики, Л. Музичко, В. Панка, Г. Радчук, М. Слюсаревського, Л. Тимків, Т. Федотової, що підтверджує її значущість. Дослідженням питання життєвих криз та кризових ситуацій займалися Є. Варбан, Е. Еріксон, С. Кузікова, С. Максименко, В. Поліщук, Т. Титаренко, О. Ткачишина, В. Франкл, Г. Чуйко. Вивчення кризи особистості та кризової ситуації у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях відрізняється: зарубіжні вчені вивчають кризу з позиції кризової ситуації, а у вітчизняній психології криза розглядається як перелом і протиріччя, є необхідною умовою та показником розвитку особистості, може бути обумовлена як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками, які поєднуються в переживанні особистості [8, с. 13].

Мета статті полягає в теоретичному дослідженні сутності понять «криза» та «кризова ситуація», визначенні завдань психологічної підтримки особистості в кризових ситуаціях.

Результати дослідження. У наукових дослідженнях немає однозначного підходу до розуміння сутності понять «криза» і «кризова ситуація». Здійснимо аналіз цих категорій.

Термін «криза» в перекладі з грецької (“krisis”) означає «рішення, результат, поворотний пункт», а в перекладі з китайської складається з двох частин: «небезпека» або «страх» та «переломний момент» або «сприятлива можливість» [1, с. 8]. З-поміж перекладів слова «криза» трапляється й значення «суд» [14, с. 90]. У словниках поняття «криза» трактується як «важкий перехідний стан, викликаний хворобою, стресом, травмою; емоційно значима подія чи радикальна зміна статусу в персональному житті, різка зміна, крутий перелом» [16, с. 42].

У теорії криз поняття «криза» визначається як емоційна реакція людини на загрозову ситуацію, а не сама ситуація [2, с. 123]. Е. Еріксон пояснює кризу як нормативне явище, що виникає на кожному психосоціальному етапі життєвого шляху під час переходу від одного вікового періоду до іншого. Кризи – це «моменти вибору між прогресом і регресом, інтеграцією і відставанням». Розвиток особистості обумовлений результатами подолання кризи. Вихід з кризи передбачає перехід до наступної стадії, розвиток внутрішньої цілісності та здібності діяти ефективно [5, с. 74]. У клінічній психології «криза» пов'язується з травматичною або катастрофічною ситуацією, коли людина переживає хворобливий стан через реакцію на небезпечні події [4, с. 157]. Т. Титаренко визначає кризу як тривалий внутрішній конфлікт щодо життя загалом, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення [14, с. 91]. У дослідженнях Дж. Каплана криза розглядається як «стан, що виникає, коли особа стикається з перешкодою життєво важливим цілям, яка впродовж певного часу є нездоланною за допомогою звичних методів розв'язання проблем» [2, с. 123]. Кризою можна назвати віраж на життєвому шляху, коли під загрозою опиняється життєвий задум, ста-

рий життєвий світ повністю або частково руйнується; людина опиняється перед запитаннями, що не мають однозначних відповідей [6, с. 6].

У психологічних дослідженнях криза може розглядатися як етап життя (будь-яка поворотна подія, що робить неможливим спокійне, звичне функціонування особистості та вимагає перебудови багатьох поведінкових стереотипів) і як етап розвитку (включає особливі, відносно нетривалі періоди онтогенезу, які супроводжуються різкими психологічними змінами) [4, с. 157].

Т. Титаренко зазначає, що кризи, які переживає особистість, можуть бути нормальними, анормальними або ненормальними. Нормальна криза пов'язана з переходом від одного вікового етапу до іншого, вона є нормативною, тобто існує в межах норми, адже кожна особистість переживає такі кризи впродовж життя, дорослішає, зростає. Коли особистість оминула нормальний віковий період зміни старої оболонки, не пережила вчасно нормальну кризу або пережила її в невідповідній, нечіткій, розмитій формі, збільшується ймовірність анормальної кризи. Анормальна (ненормативна) криза ще називається життєвою, вона не пов'язана із завершенням певного етапу психічного розвитку, певною стадією життєвого шляху; виникає в складних життєвих ситуаціях, коли людина переживає події (у сімейному, професійному, особистому житті), що раптово змінюють її долю. Негативна фаза ненормальної кризи триває набагато довше, ніж під час нормативної кризи [14, с. 91–92].

У межах нашого дослідження будемо брати до уваги життєву кризу як етап життя. Життєва криза тлумачиться як «результат будь-якої руйнівної події, що трапилася в житті людини й здебільшого викликає втрату важливих взаємин і соціального статусу особистості, здатна загрожувати цілісності «Я» і соціальних стосунків, що вимагає персонального коригування» [16, с. 42].

Здійснюючи теоретичний аналіз поняття життєвої кризи, спираємося на погляди науковців, які розглядають її як різновид кризової ситуації, що вивчається в площині подій, переживань, поведінки, взаємин та реабілітації [3, с. 50]. Розглянемо детальніше сутність кризової ситуації.

О. Буковська трактує кризову ситуацію як «украй складні, важкі та небезпечні обставини, що породжують дефіцит сенсу в подальшому житті людини, коли неможливо реалізувати свої потреби, бажання, мотиви й цінності» [11, с. 255]. Згідно з дослідженнями М. Оксютович, Д. Мельничук, кризовою є ситуація, коли людина стикається з перешкодою в реалізації важливих цілей та неспроможна подолати цю ситуацію за допомогою звичних способів. Це призводить до втрати енергетичних ресурсів, виснаження організму, психосоматичних наслідків та соціально-психологічної дезадаптації [11, с. 256].

Кризова ситуація, що переживається людиною, супроводжується певними симптомами, а саме: переживанням неконтрольованості; короткочасною втратою почуття реальності й больових відчуттів; порушенням сну; втратою апетиту; м'язовим напруженням; загостренням хронічних або виникненням нових сома-

тичних захворювань; тривогою та депресією; порушенням мислення й концентрації уваги; уникненням відповідальності; переживанням втрати; гнівом, соромом, провинною [6, с. 14].

О. Ткачишина зазначає, що в кризовій ситуації суб'єкт не може реалізувати основні потреби свого життя, а тому вимушений змінити спосіб буття [15, с. 118]. У кризовій ситуації, згідно з поглядами Т. Титаренко, особистість втрачає гнучкість, сприймає все прямолінійно, тимчасово стає взагалі дезадаптованою, не здатна пристосуватися до обставин, які змінилися. Воля людини стає паралізованою, гнів, апатія заважають реально дивитися на події [14, с. 91–92].

Кризова ситуація розглядається як «неочікувана і складна ситуація, що вимагає від людини значної зміни уявлень про світ і про себе за короткий період» [4, с. 159]. Така ситуація може мати як позитивний, так і негативний характер, як забезпечувати особистісне зростання, так і нести загрозу для людини.

Досвід позитивних змін у житті людини називається посттравматичним зростанням, яке може виявлятися в набутті більшої життєвої сили (розкритті невідомих психічних та фізичних можливостей, що сприятимуть формуванню нових життєвих стратегій), психологічній готовності до подолання екзистенційних перешкод (людина не лише стає краще підготовленою до подальших складних ситуацій, але й менш схильною до них), екзистенційній переоцінці (особистість набуває досвіду духового перетворення, що передбачає більшу задоволеність життям, наявність сенсу та мети в житті) [8, с. 14].

Кризова ситуація може зумовлюватися внутрішніми проблемами, які поступово загострюються, або несприятливими зовнішніми обставинами. Усе залежить від того, який локус контролю притаманний особистості: екстернали вважатимуть, що все залежить від зовнішніх причин, провидіння, долі, а інтернали сприйматимуть життєві обставини як «декорацію», де розгортатиметься внутрішня драма [13, с. 43].

Глибина й сила переживань особистістю кризової ситуації залежить від різних факторів: рівня розвитку самосвідомості, самоконтролю, саморегуляції особистості; особливостей соціального оточення, особистісних характеристик (типу темпераменту, рис характеру, локусу контролю), специфіки особистісного досвіду, соціально-психологічних особливостей особистості (родина, референтна група), виду кризового стану [5, с. 76].

О. Ткачишина зазначає, що криза є реакцією особистості на кризову ситуацію, що виражається в її нездатності розв'язати цю ситуацію в короткий час і у звичний спосіб [15, с. 118].

Кризова ситуація розгортається в такій послідовності:

1) стрес (ситуація, у яку потрапляє людина є стресовою, оскільки неможливо задовільнити установку на «тут і зараз»);

2) фрустрація (ситуація є фрустраційною, тому що труднощі на шляху до досягнення мети є нездоланими);

3) конфлікт (ситуація конфлікту пов'язана з протиріччями мотивів, які неможливо розв'язати);

4) криза (суб'єкт стикається з неможливістю реалізувати свій життєвий задум) [2, с. 123].

Отже, теоретичний аналіз дослідження сутності понять «криза» та «кризова ситуація» вказує на те, що ці поняття пов'язані між собою, але відсутній однозначний підхід до обґрунтування цього взаємозв'язку: одні вчені розглядають кризу як різновид кризової ситуації, інші – як реакцію на кризову ситуацію.

Кризові ситуації та кризи, які виникають упродовж життя людини, є різноманітними. Вони виникають як під час переходу від одного вікового етапу до іншого (нормативні кризи), так і в складних життєвих ситуаціях, коли особистість потрапляє у вир подій, які змінюють її життя, потребують невідкладних рішень та дій (ненормативні, життєві кризи). У кризових ситуаціях особистість стає дуже чутливою до впливів, її поведінка стає непередбачуваною, а тому потребує психологічної підтримки з боку фахівців.

В. Пахомов акцентує увагу на тому, що поняття «психологічна підтримка» починає формуватися вже не як елемент, аспект, який входить у зміст морально-філософської та моральної духовної практики, тож його варто розглядати як самостійне поняття [12, с. 85].

У статті 1 Закону України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» психологічна підтримка розглядається як «система соціально-психологічних, психолого-педагогічних способів і методів допомоги особі задля оптимізації її психоемоційного стану в процесі формування здібностей і самосвідомості, сприяння соціально-професійному самовизначенню, підвищенню конкурентоспроможності на ринку праці та спрямуванню зусиль особи на реалізацію власної професійної кар'єри» [7].

О. Музика трактує поняття «психологічна підтримка» як «широкий спектр психологічних впливів, спрямованих на оптимізацію окремих психічних станів, пізнавальних процесів, феноменів емоційної чи когнітивної сфери, особливостей соціальної взаємодії, показників внутрішнього психологічного життя» [9, с. 181].

З-поміж складових частин психологічної підтримки виокремлюють емоційну, оціночну, інформаційну, інструментальну підтримку. Емоційна підтримка передбачає переживання впевненості особистості в тому, що про неї хтось дбає, піклується, любить її. Оціночна підтримка виявляється в соціальному порівнянні та відповіді на запитання, чи правильно я ставлюся до того чи іншого явища, події. Інформаційна підтримка базується на наданні інформації про те, як сприймати явище. Інструментальна підтримка передбачає отримання дієвої допомоги [10, с. 52].

Отже, сформулюємо завдання психологічної підтримки особистості в кризових ситуаціях:

- проведення діагностики стану особистості під час кризових ситуацій;
- здійснення емоційної підтримки, вироблення у особистості здатності приймати свої емоції, переживання, виражати свої почуття, розуміти емоції інших;
- надання оціночної підтримки через соціальне порівняння щодо ставлення до події (наприклад, стрес є нормальною реакцією на ненормальну ситуацію);
- налагодження соціальних зв'язків;
- здійснення психоедукації задля інформування особистості про кризові ситуації, стани стрес, фрустрацію, конфлікти, життестійкість, резильєнтність тощо;
- формування психосоціальної стійкості до стресу;
- надання дієвої допомоги, оволодіння стратегіями самодопомоги (техніками емоційної регуляції, медитації, релаксації, відновлення, зцілення, копінг-стратегіями);
- формування саногенного мислення, яке спрямоване на подолання негативних емоцій та зняття психічного напруження;
- розширення доступу психологічної підтримки шляхом створення та інформування про наявність безкоштовних гарячих ліній та платформ підтримки;
- надання допомоги з використанням онлайн-методів підтримки та самодопомоги;
- формування позитивної «Я»-концепції особистості, що передбачає усвідомлення власної унікальності, цінності, знаходження сенсу життя;
- сприяння розвитку стресостійкості, життестійкості особистості;
- здійснення індивідуальної чи групової професійної психологічної підтримки (консультування, тренінги, терапія в певному напрямі).

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, на основі проведеного теоретичного аналізу понять «криза» та «кризова ситуація» встановлено, що під впливом руйнівних подій особистість не здатна реалізувати свої потреби звичними методами, а тому стикається з необхідністю перебудови поведінки, вироблення нових стратегій, які допоможуть пережити кризу та досягати психологічного благополуччя. Задля цього фахівці мають зосередити свої зусилля на оптимізації методів психологічної підтримки, наданні особистості як індивідуальної, так і групової допомоги, що буде забезпечувати посттравматичне зростання. Перспективи подальшого наукового дослідження пов'язуємо з визначенням складових частин психологічної підтримки благополуччя особистості в умовах сучасних викликів.

Список використаних джерел і літератури

1. Байєр О. Життєві кризи особистості: навч. посіб. Дніпропетровськ: вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
2. Варбан Є. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 8. С. 120–133. URL: <https://surl.li/uszase> (дата звернення: 22.09.2025).
3. Гаркуша І., Дубніський С. Щодо проблеми життєвої кризи особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2022. № 1(23). С. 49–58. <https://doi.org/10.32342/2522-4115-2022-1-23-6>.

4. Дзюба Т. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навч. посіб. Полтава, 2013. 172 с.
5. Доценко В. Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості. *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»*. 2011. № 937. С. 73–76. URL: <https://surli.cc/wsepyu> (дата звернення: 22.09.2025).
6. Заїка В. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи: методичні матеріали. Полтава, 2006. 100 с.
7. Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні: Закон України. URL: https://kodeksy.com.ua/pro_reabilitatsiyu_invalidiv_v_ukraini/statja-1.htm (дата звернення: 22.09.2025).
8. Максименко С. Особистість як суб'єкт подолання життєвих криз. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологія на теорія і практика*: монографія / за ред. С. Максименка, С. Кузікової, В. Зливкова. Суми: вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. С. 9–18.
9. Музика О. Ціннісна підтримка особистісного розвитку як теоретична та прикладна проблема. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. Костюка АПН України «Актуальні проблеми психології»: у 12 т.* / за ред. В. Моляко. Житомир: вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2019. Т. 12. Вип. 8. С. 177–188. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1263> (дата звернення: 23.09.2025).
10. Музичко Л. Основні поняття психологічного супроводу: «психологічна підтримка», «душпастирство», «наставництво» у середовищі військовослужбовців. *Психологічний часопис: збірник наукових праць* / за ред. С. Максименка. Київ: Інститут психології імені Г. Костюка Національної академії педагогічних наук України. 2021. Т. 7. Вип. 8 (52). С. 49–58. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.8.4>.
11. Оксютрович М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 1 (69). С. 253–260. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-69-253-260>.
12. Панок В. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультування: навч. посіб. / за заг. ред. В. Панка, І. Зварича. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.
13. Титаренко Т. Життєва криза і психологічне здоров'я особистості. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологія на теорія і практика*: монографія / за ред. С. Максименка, С. Кузікової, В. Зливкова. Суми: вид-во СумДПУ імені А. Макаренка, 2017. С. 39–60.
14. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. Ч. 1. Київ: Главник, 2007. 143 с.
15. Ткачишина О. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1. Т. 3. С. 116–120. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-3.20>.
16. Чуйко Г., Комісарик М. Проблема життєвих криз особистості у психології. *Психологічний часопис: збірник наукових праць* / за ред. С. Максименка. Київ: Інститут психології імені Г. Костюка Національної академії педагогічних наук України. 2019. № 1 (21). С. 41–56. <https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21.3>.

References

1. Baiier, O. (2010). *Zhyttievi kryzy osobystosti [Life crises of the individual]*. Dnipropetrovsk: vyd-vo Dnipropetr. nats. un-tu [in Ukrainian].
2. Varban, Ye. (2010). Zhyttieva kryza: poniattia, kontseptsii ta proiavy [Life crisis: concepts, ideas, and signs]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of modern psychology*, 8, 120–133. Retrieved from <https://surli.li/uszase> [in Ukrainian].
3. Harkusha, I., & Dubniskyi, S. (2022). Shchodo problemy zhyttievoi kryzy osobystosti [On the problem of personal life crises]. *Visnyk universytetu imeni Alfreda Nobelja. Seriia "Pedagogika*

i psykholohiia”. *Pedahohichni nauky –Bulletin of Alfred Nobel University. Series “Pedagogy and Psychology.” Pedagogical Sciences*, 1 (23), 49–58. <https://doi.org/10.32342/2522-4115-2022-1-23-6> [in Ukrainian].

4. Dziuba, T. (2013). *Psykholohiia doroslosti z osnovamy herontopsykholohii [Psychology of adulthood with the basics of gerontopsychology]*. Poltava [in Ukrainian].

5. Dotsenko, V. (2011). Teoretychni pidkhody shchodo vyvchennia kryzovykh staniv osobystosti [Theoretical approaches to studying crisis states of personality]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu. Seriiia “Psykholohiia” – Bulletin of Kharkiv National University. Series “Psychology”*, 937, 73–76. Retrieved from <https://surli.cc/wseqpy> [in Ukrainian].

6. Zaika, V. (2006). *Osoblyvosti transformatsii osobystosti liudyny v khodi vyrishennia zhyttievoi kryzy [Features of personality transformation in the course of resolving a life crisis]*. Poltava [in Ukrainian].

7. Zakon Ukrainy Pro reabilitatsiiu osib z invalidnistiu v Ukraini [Law of Ukraine on the Rehabilitation of Persons with Disabilities in Ukraine]. Retrieved from https://kodeksy.com.ua/pro_reabilitatsiyu_invalidiv_v_ukraini/statja-1.htm [in Ukrainian].

8. Maksymenko, S. (2017). Osobystist yak sub'iekt podolannia zhyttievykh kryz [Personality as a subject of overcoming life crises]. S. Maksymenka, S. Kuzikovi, V. Zlyvkova (Eds.). *Osobystist yak sub'iekt podolannia kryzovykh sytuatsii: psykholohiia na teoriia i praktyka monohrafiia – The individual as a subject in overcoming crisis situations: psychology in theory and practice*. (pp. 9–18). Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A. Makarenka [in Ukrainian].

9. Muzyka, O. (2019). Tsinnisna pidtrymka osobystisnoho rozvytku yak teoretychna ta prykladna problema [Value-based support for personal development as a theoretical and practical issue]. V. Moliako (Eds.). *Zbirnyk naukovykh prats instytutu psykholohii im. H.S. Kostiuka APN Ukrainy “Aktualni problemy psykholohii” – Collection of scientific works of the G. Kostiuk Institute of Psychology of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine “Current Problems of Psychology”*, 12, 8, 177–188. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1263> [in Ukrainian].

10. Muzychko, L. (2021). Osnovni poniattia psykholohichnoho suprovodu: “psykholohichna pidtrymka”, “dushpastyrstvo”, “nastavnytstvo” u seredovyshchi viiskovoslužbovtziv [Basic concepts of psychological support – “psychological support,” “pastoral care,” “mentoring” in the military environment]. *Psykholohichni chasopys – Psychological Journal*, 7, 8 (52), 49–58. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.8.4> [in Ukrainian].

11. Oksiutovych, M., & Melnychuk, D. (2023). Konstruktyvni stratehii povedinky osobystosti u psykhhennykh kryzovykh sytuatsiiakh [Constructive strategies for personal behavior in psychogenic crisis situations]. *Vcheni zapysky Universytetu “KROK” – Scientific notes of KROK University*, 1 (69), 253–260. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-69-253-260> [in Ukrainian].

12. Panok, V. (2019). *Osnovypsykholohichnoi dopomohy: teoriia ta praktyka psykhhokonsultuvannia [Fundamentals of psychological assistance: theory and practice of psychological counseling]*. Chernivtsi: Chernivets. nats. un-t im. Yu. Fedkovycha [in Ukrainian].

13. Tytarenko, T. (2017). Zhyttieva kryza i psykholohichne zdorov'ia osobystosti [The crisis and psychological health of the personality]. *Osobystist yak sub'iekt podolannia kryzovykh sytuatsii: psykholohiia na teoriia i praktyka monohrafiia – The individual as a subject in overcoming crisis situations: psychology in theory and practice*. (pp. 39–60). Sumy: vyd-vo SumDPU imeni A. Makarenka [in Ukrainian].

14. Tytarenko, T. (2007). *Zhyttievi kryzy: tekhnolohii konsultuvannia [Life crises: counseling techniques]*. Ch. 1. Kyiv: Hlavnyk [in Ukrainian].

15. Tkachyshyna, O. (2020). Kryzovi sytuatsii: adaptatsiini resursy osobystosti ta sotsialni stereotypy [Crisis situations: personal adaptation resources and social stereotypes]. *Teoriia i praktyka*

suchasnoi psykholohii – Theory and Practice of Modern Psychology, 1, 3, 116–120. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-3.20> [in Ukrainian].

16. Chuiko, H., & Komisaryk, M. (2019). Problema zhyttievykh kryz osobystosti u psykholohii [The problem of personal crises in psychology]. *Psykhologichnyi chasopys – Psychological Journal*, 1 (21), 41–56. <https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21.3> [in Ukrainian].

Moskovets L. P.

Doctor of Philosophy in Psychology,

Associate Professor at the Department of Practical Psychology
and Rehabilitation Technologies

Communal Institution of Higher Education “Kremenchuk Humanitarian
and Technological Academy” of the Poltava Regional Council

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR INDIVIDUALS IN CRISIS SITUATIONS

The article presents a theoretical study of the essence of the concepts of “crisis” and “crisis situation.” It has been established that a “crisis” is considered as a stage of life and a stage of development. When faced with a crisis situation, a person is forced to change their perception of the world and themselves, and to change their way of being. Changes in life can be both positive and negative. In the case of a positive experience, the person moves to a new level of development, and post-traumatic growth occurs. It is noted that a crisis is a person’s reaction to a crisis situation. It has been established that a crisis situation unfolds in the following sequence: stress, frustration, conflict, crisis. It is emphasized that in crisis situations, a person becomes very sensitive to influences, their behavior becomes unpredictable, and therefore requires psychological support from specialists. A theoretical analysis of the concept of “psychological support” in scientific literature has been carried out. The components of psychological support have been identified: emotional, evaluative, informational, and instrumental. The tasks of psychological support for individuals in crisis situations have been determined.

Key words: crisis, life crisis, crisis situations, psychological support.

Дата надходження статті: 30.09.2025

Дата прийняття статті: 31.10.2025

Опубліковано: 26.11.2025



УДК 378.05+370.119+361.3

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.12>

Николаєва В. І.

доктор наук з державного управління, професор,
професор кафедри соціології та соціальної роботи
Державний вищий навчальний заклад
«Приазовський державний технічний університет»
e-mail: nykolaieva_v_i@pstu.edu
ORCID ID: 0000-0003-4594-303X
Researcher ID: AEG-2427-2022

Коротіч Л. О.

магістрантка кафедри соціології та соціальної роботи
Державний вищий навчальний заклад
«Приазовський державний технічний університет»
e-mail: korotich_l_o@students.pstu.edu
ORCID ID: 0009-0002-2875-3939

ДЕРЖАВНІ ТА НЕДЕРЖАВНІ ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

У статті досліджено державні та недержавні програми соціальної підтримки молоді в Україні в умовах воєнного стану. Розглянуто трансформацію напрямів молодіжної політики після початку повномасштабної війни, зокрема зміщення акцентів на забезпечення психологічної стійкості, соціальної адаптації, працевлаштування, продовження освіти та залучення молоді до волонтерської діяльності. Проаналізовано ключові державні ініціативи, спрямовані на збереження освітнього процесу, підтримку молодіжних центрів, розвиток громадянської активності та формування умов для самореалізації в кризових обставинах.

Особливу увагу приділено ролі недержавних організацій, міжнародних фондів та волонтерських рухів, які активно долучаються до створення програм психологічної допомоги, культурних та освітніх проєктів, спрямованих на інтеграцію молоді в суспільне життя. У статті підкреслено значення синергії між державними структурами та громадянським сектором у забезпеченні комплексної підтримки молоді, а також наголошено на проблемах нерівного доступу до ресурсів у різних регіонах країни.

Ключові слова: молодь, ВПО, державні і недержавні програми, соціальна підтримка, потенціал.

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні, що триває вже четвертий рік, істотно змінила соціально-економічні умови життя молоді. Молоді люди стикаються з втратою доступу до освіти, нестабільністю на ринку праці, вимушеним переміщенням у інші країни або міста України, психологічними травмами та обмеженими можливостями для культурного й громадського розвитку.

В цих умовах особливої актуальності набувають як державні, так і недержавні програми соціальної підтримки молоді, спрямовані на збереження освітнього процесу, забезпечення соціальної інтеграції, зміцнення психологічної стійкості та стимулювання громадянської активності.

З наукової точки зору проблема полягає у необхідності комплексного аналізу ефективності наявних механізмів молодіжної політики в умовах війни та визначенні напрямів їх адаптації до кризових обставин. З практичного боку необхідне створення дієвих інструментів партнерства державних інституцій, громадського сектору та міжнародних організацій для формування сталого середовища розвитку молоді. Вирішення цих завдань є критично важливим не лише для соціальної підтримки молодого покоління в умовах війни, але й для підготовки активної та відповідальної молодіжної спільноти до процесів відновлення й відбудови країни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні хвили емпіричних досліджень фіксують системний зсув потреб молоді під впливом повномасштабної війни. Аналітичний звіт ПРООН [1] (на базі щорічного опитування Мінмолоді) підсумовує наслідки для доступу до освіти, зайнятості, участі та психологічного добробуту та підкреслює важливість політик, що формують відчуття приналежності й стійкості молоді. Це задає орієнтири для державних програм і визначає пріоритети молодіжної політики на 2022–2024 рр.

Незалежні аудиторські організації поглиблюють розуміння вразливостей. Так, дослідження CEDOS [14] показало масштабність втрат і стресових факторів серед молодих людей (82% повідомили про втрати), що корелює з потребою в психосоціальній підтримці та доступі до послуг і можливостей участі. Ці дані стали підставою для рекомендацій щодо таргетованої підтримки ВПО-молоді та регіонального вирівнювання доступу до ресурсів.

Міжнародні організації фокусують увагу на кризі психічного здоров'я та травмо-інформованих підходах. Так, UNICEF [21] документує різке зростання потреб у збереженні психічного здоров'я та психосоціальній підтримці (MHPSS) серед підлітків і молоді; масштабує програмні рішення (освітні й громадські простори, онлайн-інструменти), що мають інтегруватися в державні та місцеві сервіси. Паралельно Рада Європи [16] запустила міжвідомчу програму з упрощення травма-інформованої молодіжної роботи і дослідила потреби молодіжних працівників у воєнних умовах: від компетенцій до стандартів безпеки.

Дані гуманітарних звітів Фонду ООН у галузі народонаселення (UNFPA) [20] підтверджують результативність комбінованих моделей підтримки (SRH-просвіта, психосоціальні сесії, youth-friendly сервіси тощо), що охоплюють велику кількість молодих людей й інтегруються в місцеву систему охорони здоров'я. Це важливе підґрунтя для вимірювання виходів і результатів недержавних програм у зв'язку з публічними послугами.

Програми розвитку громадянської участі та довіри демонструють, як недержавні ініціативи доповнюють державну політику. Ще одна міжнародна орга-

нізація USAID/IREX UNITY [23] працює на розбудову лідерства та довіри між молоддю й місцевою владою, тестуючи підходи співтворення рішень на рівні громад – релевантно про результати та механізми участі. Довгострокові ініціативи на кшталт British Council Active Citizens [13] (2014–2023 рр.) слугують «мостом» компетенцій у діалозі та медіації, які переформатовано під воєнні виклики.

Окремі практики ООН (UNDP «Dialogues of Victory») показують ефективність форматів діалогів і менторства для молоді 14–35 років з виходом на локальні політики відновлення. Це створює приклади для масштабування в новій ДЦСП «Молодь України» 2026–2030 рр., яку уряд розробляє за підтримки ПРООН.

Аналіз цих публікацій дає змогу стверджувати таке:

- фокус програм закономірно змістився від «дозвілля/розвитку» до стійкості, безпеки й участі;
- гібридні моделі (державні служби + недержавні громадські організації / міжнародні проекти) сприяють отриманню вимірюваних результатів на рівні охоплення та якості послуг;
- існують прогалини у рівності доступу, підготовці кадрів молодіжної роботи та інтеграції (MHPSS) у стандартні сервіси – саме їх має адресувати подальша державна програма та партнерства з донорами.

Мета статті полягає у виявленні особливостей функціонування та розвитку державних і недержавних програм соціальної підтримки молоді в Україні в умовах воєнного стану, а також аналізі їхньої ефективності у задоволенні ключових потреб молодого покоління.

Результати дослідження. В умовах війни особливої актуальності набуває формування комплексної державної політики щодо молоді, яка поєднує підтримку освіти, працевлаштування, психологічної стійкості та громадянської активності. Ключовим стратегічним документом у цій сфері має стати Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2026–2030 рр., концепція якої наразі проходить стадію обговорення [6]. Основними напрямками програми визначено забезпечення життєстійкості молодого покоління, створення можливостей для їхньої участі в ухваленні рішень, розвиток громадянської ідентичності та підтримку молодіжної роботи на рівні громад [10]. Вперше передбачено акцент на міжвідомчій взаємодії, адже проблеми молоді не обмежуються лише освітнім чи культурним виміром, а охоплюють і зайнятість, і безбар'єрність, і охорону здоров'я. Молодь становить значну частину демографічної структури України – понад 6 млн осіб віком 14–24 років, або близько 15% населення країни, що дає зрозуміти масштаб потреб у соціальній підтримці [3]. Згідно з Програмою розвитку Організації Об'єднаних Націй UNDP, станом на початок 2024 р. в Україні проживало близько 9,97 млн молодих людей віком 14–35 років, а понад 3,5 млн з них – внутрішньо переміщені особи (ВПО), що підкреслює гостроту необхідності інформаційної та соціальної підтримки [13]. Міжнародна ініціатива UNITY показала, що за три роки більше 137 000 молодих людей віком 10–35 років взяли

участь у її заходах з понад 897 000 взаємодій з цифровим контентом, що свідчить про значний потенціал охоплення молоді через онлайн-платформи [19].

Важливим блоком соціальної підтримки в умовах війни стали державні програми, спрямовані на освіту та працевлаштування молоді. Так, завдяки програмі «єРобота» молоді підприємці отримують можливість відкривати власний бізнес за підтримки державних мікрогрантів у розмірі до 150 тис грн [8]. За даними Міністерства економіки, у 2025 р. понад 280 молодих людей стали переможцями конкурсу, отримавши на розвиток власних ідей більше 40 млн грн [5]. Паралельно розвивається система професійної перепідготовки. Так, у 2025 р. держава виділила 330 млн грн на ваучери для навчання, а понад 41 тисяча українців уже пройшла перекваліфікацію протягом 2023–2024 рр. [3; 12]. Ці інструменти є особливо затребуваними серед молоді, яка втратила роботу через воєнні дії або вимушене переміщення.

Суттєвим доповненням до політики підтримки молоді в умовах війни стали житлові програми, адже втрата дому є однією з найбільших травм, з якою стикається молоде покоління. Державна підтримка у цій сфері отримала новий розвиток через запуск програми «єОселя» – пільгового іпотечного кредитування житла. Ця програма дає змогу отримати іпотеку під фіксовану ставку 3% річних для певних категорій громадян або 7% для загальної категорії, що є значно нижчим за середні ринкові показники. Уже станом на 2025 р. понад 14 тисяч сімей скористалися її можливостями на загальну суму більше 22 млрд грн.

Умови участі в «єОселі» є доволі лояльними. Для молоді до 25 років та внутрішньо переміщених осіб передбачено мінімальний перший внесок у розмірі 10%, тоді як стандартна вимога становить 20%. Починаючи з 2023 р., учасниками програми можуть стати й ті, хто втратив житло через війну, незалежно від їхньої участі в інших державних ініціативах. У 2024–2025 рр. було здійснено реформування умов, яке дало змогу купувати не лише квартири, але й будинки, дуплекси й таунхауси віком до 10 років. Кредитування здійснюється строком до 20 років, а серед банків-партнерів програми – найбільші державні та комерційні установи.

Програма «єОселя» стає ключовим інструментом соціальної підтримки молоді, особливо ВПО та представників важливих для держави професій – військових, медиків, педагогів. Вона орієнтована як на соціально вразливі категорії населення, так і на молодь, яка потребує інтеграції у новому місці проживання. Завдяки цьому забезпечується вирішення однієї з найгостріших проблем переселенців – доступу до житла, що, у свою чергу, формує стабільність та базу для подальшого розвитку.

Паралельно продовжує функціонувати державна програма «Держмолодьжитло», яку реалізує Державний фонд сприяння молодіжному житловому будівництву. Вона існує ще з 1990-х рр., і нині активно діє через механізм кредитів та пільгових позик. Лише у 2024 р. ця програма забезпечила житлом понад 42 тисяч сімей, а кредитний портфель перевищив 3 мільярди гривень. Деякі напрями

передбачають підтримку переселенців, педагогів, а також спеціальні регіональні ініціативи.

Окремого значення в молодіжній політиці набуває розвиток молодіжних центрів. Станом на 2025 р. в Україні діє понад 95 таких просторів, доступних для різних категорій молоді, які виконують функції освітніх, культурних та комунікаційних майданчиків [2]. Всеукраїнський молодіжний центр, що виступає як державна ресурсна установа, координує їхню діяльність і забезпечує обмін кращими практиками [15]. Саме молодіжні центри стають точками входу для молоді, яка прагне не лише дозвілля, але й можливостей для навчання, волонтерства та соціальної активності.

Разом з державними ініціативами активно функціонують міжнародні програми, які створюють для української молоді нові можливості. Насамперед це Erasmus+ та European Solidarity Corps, що надають доступ до мобільностей, обмінів, тренінгів і волонтерських проєктів. У 2025 р. в Україні відбувся спеціалізований форум Erasmus+ у Львові, де обговорювалися нові підходи до розвитку молодіжної мобільності та інновацій у сфері участі [19]. Додатковим прикладом є програма EU4Youth, яка реалізується Європейським Союзом та GIZ і фокусується на підвищенні інклюзії та безбар'єрності молодіжної роботи [17]. Значну роль відіграє і UNICEF через свою програму UPSHIFT, яка допомагає молодим людям розвивати підприємницькі та соціальні навички, а також отримувати мікрогранти для втілення власних ініціатив [22].

Серед найпомітніших прикладів недержавних програм підтримки молоді в Україні можна назвати діяльність Фундації соціальних інновацій «З країни в Україну», яка реалізує проєкти культурної дипломатії та неформальної освіти. Її ініціативи спрямовані на створення безпечних просторів для спілкування й розвитку молоді, популяризацію української культури та історії, а також формування почуття відповідальності за відбудову громади. Такі програми мають подвійний ефект: з одного боку, підтримують молодих людей у період кризи, а з іншого – сприяють відновленню соціального капіталу.

Вагому роль у залученні молоді до волонтерського руху відіграє Українська Волонтерська Служба, яка об'єднує тисячі молодих людей у різних регіонах країни. Її програми орієнтовані на розвиток лідерських компетентностей, підтримку локальних ініціатив і формування культури взаємодопомоги. Окремі проєкти цієї організації спеціально адаптовані для ВПО, що дає змогу молодим переселенцям знайти себе в новій громаді через волонтерство.

Додатково варто згадати про діяльність низки благодійних фондів, як-от, наприклад, Фонд Східна Європа, Карітас Україна, які реалізують програми для молоді у сфері психологічної підтримки, професійної орієнтації та розвитку підприємницьких навичок. Усі ці недержавні ініціативи посилюють державну політику, формуючи комплексне середовище підтримки, яке допомагає молоді зберігати життєстійкість і знаходити ресурси для самореалізації навіть в умовах війни.

Ключовим координатором державної молодіжної політики залишається Міністерство молоді та спорту України, яке не лише розробляє стратегічні документи, але й організовує програми обмінів (зокрема, Україна – Польща 2025), фінансує молодіжні центри та співпрацює з місцевими громадами [7]. Така модель дає змогу не лише вибудовувати політику «згори», але й забезпечувати адаптацію програм до реальних потреб молоді у громадах. Знаковою подією у 2025 р. став Український молодіжний форум, що проходив у Львові та Києві. Захід зібрав понад 200 учасників з різних регіонів і став майданчиком для обговорення викликів та можливостей молодіжної політики у воєнний час [11]. На форумі презентувалися інструменти Ради Європи для роботи з молоддю, серед яких настільна гра «Рішення є!», що сприяє розвитку навичок участі [11]. Особливо важливим став виступ Президента України, який доручив Уряду спростити перетин кордону для молоді, полегшити вступ до закладів вищої освіти та підвищити студентські стипендії з наступного року [4; 9]. Ці ініціативи засвідчили, що навіть в умовах війни держава визнає необхідність формування сприятливого середовища для розвитку молодого покоління, яке вже сьогодні відіграє значну роль у відновленні країни.

Інформаційні платформи також відіграють важливу роль у донесенні до молоді актуальних можливостей: від державних програм соціальної підтримки до міжнародних ініціатив. Сьогодні триває робота над створенням єдиної цифрової платформи для молоді, яка об'єднуватиме інформацію про програми, навчальні курси, молодіжні центри, кар'єрні можливості, статистичні дані та новини на одному ресурсі, значно полегшуючи пошук інформації для молодих українців [10]. У межах програми Youth for Democracy Ради Європи, також реалізованої в Україні, увага приділяється доступу молоді до якісної політики участі та роботи з молодіжними працівниками, що включає руйнацію зайвих адміністративних бар'єрів і активне використання інформаційних каналів [15]. Загальноукраїнський проєкт EU4Youth Youth Engagement and Empowerment створює й поширює цифрові навчальні ресурси, включно із серіалами з політичної грамотності через платформу Diia.Education, що сприяє охопленню широкої аудиторії молоді [4].

Висновки та перспективи подальшого дослідження. У результаті проведеного аналізу можна стверджувати, що система соціальної підтримки молоді в Україні під час війни перебуває у стані активної трансформації, яка спрямована на адаптацію до нових соціально-економічних і політичних реалій. Державні програми, такі як Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2026–2030 рр., а також житлові ініціативи «ЄОселя» та «Держмолодьжитло», демонструють прагнення держави не лише забезпечити базові потреби молодих людей, але й створити умови для їхньої довгострокової інтеграції у суспільство. Водночас міжнародні програми Erasmus+, UPSHIFT та EU4Youth значно розширюють горизонти для української молоді, відкриваючи можливості для неформальної освіти, волонтерства та міжнародного співробітництва.

Особливе значення мають інформаційні ресурси, які забезпечують молоді доступ до даних про програми підтримки, освітні курси та грантові можливості. Саме через комунікаційні інструменти формується середовище довіри й залученості, де молодь може не лише отримувати інформацію, але й впливати на порядок денний. Український молодіжний форум 2025 став яскравим прикладом того, як консолідація державних інституцій, міжнародних партнерів і молодіжних організацій здатна формувати стратегічні орієнтири та відображати потреби молодого покоління на рівні державної політики.

Водночас, попри позитивні зрушення, молодіжна політика України стикається з низкою викликів, як-от нерівномірний доступ до програм у різних регіонах, недостатня фінансова сталість багатьох ініціатив, кадровий дефіцит у сфері молодіжної роботи та необхідність удосконалення механізмів моніторингу ефективності вже реалізованих програм. Це потребує подальшого дослідження й обґрунтування шляхів оптимізації системи соціальної підтримки молоді.

Перспективи подальших досліджень полягають у глибшому аналізі ефективності конкретних програм і проєктів, особливо тих, що реалізуються на місцевому рівні. Актуальним є вивчення впливу інформаційних ресурсів і цифрових платформ на рівень обізнаності та залученості молоді, а також дослідження соціальної інтеграції внутрішньо переміщеної молоді у нових громадах. Важливим напрямом для подальших наукових пошуків є розроблення критеріїв оцінювання життєстійкості молодого покоління в умовах воєнних і поствоєнних викликів.

Таким чином, державні та недержавні програми соціальної підтримки молоді в Україні в умовах війни відіграють ключову роль у забезпеченні її стійкості, соціальної інтеграції та розвитку. Подальші дослідження мають не лише поглибити розуміння цієї тематики, але й сприяти виробленню науково обґрунтованих рекомендацій для удосконалення молодіжної політики у воєнний та післявоєнний періоди.

Список використаних джерел і літератури

1. Аналітичний звіт ПРООН «Вплив війни на молодь в Україні – 2024». URL: <https://www.undp.org/uk/ukraine/publications/vplyv-viyny-na-molod-v-ukrayini-2024> (дата звернення: 24.09.2025).
2. Всеукраїнський молодіжний центр: офіційний сайт. URL: <https://youthcenter.org.ua> (дата звернення: 24.09.2025).
3. Державна служба зайнятості України. Ваучери на навчання: статистичні дані. Київ, 2024. URL: <https://www.dcz.gov.ua> (дата звернення: 24.09.2025).
4. Дія. Освіта. Освітня платформа для молоді. URL: <https://osvita.diia.gov.ua> (дата звернення: 21.09.2025).
5. Кабінет Міністрів України. Звіт про результати програми «єРобота» у 2025 році. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/yerobota-12-mlrd-hrn-investovala-derzhava-v-rozvytok-maloho-i-serednoho-biznesu-cherez-hranty> (дата звернення: 24.09.2025).
6. Міністерство молоді та спорту України. Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2026–2030 рр. Київ, 2025. URL: <https://mms.gov.ua/npas/proiekt-rozporiadzhennia->

kabinetu-ministriv-ukrainy-pro-skhvalennia-kontseptsii-derzhavnoi-tsilovoi-sotsialnoi-prohramy-molod-ukrainy-na-2026-2030-roku (дата звернення: 24.09.2025).

7. Міністерство молоді та спорту України: офіційний сайт. URL: <https://mms.gov.ua> (дата звернення: 24.09.2025).

8. Міністерство економіки України. Програма «Робота». Київ, 2025. URL: <https://www.me.gov.ua> (дата звернення: 24.09.2025).

9. Президент України. Виступ на Українському молодіжному форумі, серпень 2025 р. URL: <https://www.president.gov.ua/photos/volodimir-zelenskij-zustrivsyia-z-uchasnikami-ukrayinskogo-mo-7229> (дата звернення: 21.09.2025).

10. Про основні засади молодіжної політики: Закон України від 27 квітня 2021 р. № 1414-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20#Text> (дата звернення: 24.09.2025).

11. Український молодіжний форум 2025. URL: <https://www.coe.int/uk/web/kyiv/-/ukrainian-youth-forum-2025-council-of-europe-supports-youth-perspective> (дата звернення: 21.09.2025).

12. 7UNDP Ukraine. Impact of War on Youth in Ukraine. URL: <https://www.undp.org/ukraine> (дата звернення: 24.09.2025).

13. British Council Ukraine. Active Citizens programme in Ukraine (2014–2023). URL: <https://www.britishcouncil.org.ua/en/active-citizens> (дата звернення: 24.09.2025).

14. Cedos. Annual Report 2023. URL: <https://cedos.org.ua/en/cedos-annual-report-2023> (дата звернення: 24.09.2025).

15. Council of Europe. Youth for Democracy in Ukraine: Phase IV. Strasbourg, 2024. URL: <https://www.coe.int/en/web/youth/-/project-youth-for-democracy-in-ukraine-goals-and-challenges-of-the-fourth-phase-identified> (дата звернення: 24.09.2025).

16. Council of Europe Office in Ukraine. Trauma-Informed Youth Work training in Mykolaiv: programme on trauma-informed youth work in Ukraine. 2025. URL: <https://www.coe.int/en/web/kyiv/-/trauma-informed-youth-work-training-in-mykolaiv> (дата звернення: 24.09.2025).

17. EU4Youth. Youth Engagement and Empowerment in Ukraine. Brussels, 2025. URL: <https://www2.fundsforngos.org/latest-funds-for-ngos/apply-for-eu4youth-youth-engagement-and-empowerment-project> (дата звернення: 21.09.2025).

18. European Commission. Erasmus+ Programme Guide. Brussels, 2025. URL: https://erasmus-plus.ec.europa.eu/sites/default/files/2025-01/erasmus-programme-guide-v2.2025_en.pdf (дата звернення: 21.09.2025).

19. IREX Ukraine. Program UNITY (2022–2024). URL: <https://www.irex.org> (дата звернення: 21.09.2025).

20. UNFPA Ukraine. Ukraine – reproductive health and psychosocial support: number of adolescents and youth (10–24 years) reached with SRH services. URL: <https://www.unfpa.org/ukraine> (дата звернення: 24.09.2025).

21. UNICEF Ukraine. Mental health and psychosocial support: Integrated programming promoting the well-being of children and their families. UNICEF, 2024. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/en/documents/mental-health-and-psychosocial-support-0> (дата звернення: 24.09.2025).

22. UNICEF Ukraine. Програма UPSHIFT: результати 2024 р. URL: <https://www.unicef.org/ukraine> (дата звернення: 24.09.2025).

23. USAID / IREX. Ukraine National Identity through Youth (UNITY) program: transforming youth learning. 2024. URL: <https://www.irex.org/success-story/how-unity-transforming-youth-learning-ukraines-war-torn-communities> (дата звернення: 24.09.2025).

References

1. Analitychnyy zvit PROON “Vplyv viyny na molod v Ukraini – 2024” [UNDP Analytical Report “The Impact of War on Youth in Ukraine – 2024”]. Retrieved from: <https://www.undp.org/uk/ukraine/publications/vplyv-viyny-na-molod-v-ukrayini-2024> [in Ukrainian].
2. Vseukrayinskyi molodizhnyi tsentr [All-Ukrainian Youth Center]. Ofitsiynyy sayt. Retrieved from: <https://youthcenter.org.ua> [in Ukrainian].
3. Derzhavna sluzhba zaynyatosti Ukrainy (2024). Vauchery na navchannya: statystychni dani [Vouchers for education: statistical data]. Kyiv. Retrieved from: <https://www.dcz.gov.ua> [in Ukrainian].
4. Diya. Osvita. Osvitnya platforma dlya molodi [Action. Education. Educational platform for youth]. Retrieved from: <https://osvita.diiia.gov.ua> [in Ukrainian].
5. Kabinet Ministriv Ukrainy. Zvit pro rezultaty prohramy “yeRobota” [Report on the results of the e-Work program] (2025). Retrieved from: <https://www.kmu.gov.ua/news/yerobota-12-mlrd-hrn-investovala-derzhava-v-rozvytok-maloho-i-serednoho-biznesu-cherez-hranty> [in Ukrainian].
6. Ministerstvo molodi ta sportu Ukrainy (2025) Derzhavna tsilova sotsialna prohrama «Molod Ukrainy» na 2026–2030 rr. [State Targeted Social Program “Youth of Ukraine” for 2026–2030]. Kyiv. Retrieved from: <https://mms.gov.ua/npas/proiekt-rozporiadzhennia-kabinetu-ministriv-ukrainy-pro-skhvalennia-kontseptsii-derzhavnoi-tsilovoi-sotsialnoi-prohramy-molod-ukrainy-na-2026-2030-roky> [in Ukrainian].
7. Ministerstvo molodi ta sportu Ukrainy (2025). [Ministry of Youth and Sports of Ukraine]. Ofitsiynyy sayt. Retrieved from: <https://mms.gov.ua> [in Ukrainian].
8. Ministerstvo ekonomiky Ukrainy (2025). Prohrama “yeRobota” [eWork Program]. Retrieved from: <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/06/233.pdf> [in Ukrainian].
9. Prezydent Ukrainy (2025). Vystup na Ukrayinskomu molodizhnomu forum [Speech at the Ukrainian Youth Forum]. Retrieved from: <https://www.president.gov.ua/photos/volodimir-zelenskij-zustrivsyia-z-uchasnikami-ukrayinskogo-mo-7229> [in Ukrainian].
10. Pro osnovni zasady molodizhnoyi polityky [On the Basic Principles of Youth Policy]: Zakon Ukrainy vid 27 kvitnya 2021 r. № 1414-IX. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20#Text> [in Ukrainian].
11. Ukrayinskyi molodizhnyi forum (2025). [Ukrainian Youth Forum]. Retrieved from: <https://www.coe.int/uk/web/kyiv/-/ukrainian-youth-forum-2025-council-of-europe-supports-youth-perspective> [in Ukrainian].
12. 7UNDP Ukraine (2024). Impact of War on Youth in Ukraine. Retrieved from: <https://www.undp.org/ukraine> [in English].
13. British Council Ukraine. Active Citizens programme in Ukraine (2014–2023). Retrieved from: <https://www.britishcouncil.org.ua/en/active-citizens> [in English].
14. Cedos Annual Report (2023). Retrieved from: <https://cedos.org.ua/en/cedos-annual-report-2023> [in English].
15. Council of Europe (2024). Youth for Democracy in Ukraine: Phase IV. Strasbourg. Retrieved from: <https://www.coe.int/en/web/youth/-/project-youth-for-democracy-in-ukraine-goals-and-challenges-of-the-fourth-phase-identified> [in English].
16. Council of Europe Office in Ukraine. Trauma-Informed Youth Work training in Mykolaiv: programme on trauma-informed youth work in Ukraine (2025). URL: Retrieved from: <https://www.coe.int/en/web/kyiv/-/trauma-informed-youth-work-training-in-mykolaiv> [in English].
17. EU4Youth (2025). Youth Engagement and Empowerment in Ukraine. Brussels. Retrieved from: <https://www2.fundsforngos.org/latest-funds-for-ngos/apply-for-eu4youth-youth-engagement-and-empowerment-project> [in English].
18. European Commission. Erasmus+Programme Guide. Brussels (2025). Retrieved from: https://erasmus-plus.ec.europa.eu/sites/default/files/2025-01/erasmus-programme-guide-v2.2025_en.pdf [in English].

19. IREX Ukraine. Program UNITY (2022–2024). Retrieved from: <https://www.irex.org> [in English].
20. UNFPA Ukraine. Ukraine – reproductive health and psychosocial support: number of adolescents and youth (10-24 years) reached with SRH services (2025). Retrieved from: <https://www.unfpa.org/ukraine> [in English].
21. UNICEF Ukraine. Mental health and psychosocial support: Integrated programming promoting the well-being of children and their families (2023). Retrieved from: <https://www.unicef.org/ukraine/en/documents/mental-health-and-psychosocial-support-0> [in English].
22. UNICEF Ukraine (2024). Prohrama UPSHIFT [UPSHIFT Program]. Retrieved from: <https://www.unicef.org/ukraine> [in Ukrainian].
23. USAID / IREX. Ukraine National Identity through Youth (UNITY) program: transforming youth learning (2024). Retrieved from: <https://www.irex.org/success-story/how-unity-transforming-youth-learning-ukraines-war-torn-communities> [in English].

Nykolaieva V. I.

Doctor of Public Administration, Professor,
Professor at the Department of Sociology and Social Work
State Higher Education Institution “Pryazovskyi State Technical University”

Korotich L. O.

Master's student at the Department of Sociology and Social Work
State Higher Education Institution “Pryazovskyi State Technical University”

STATE AND NON-STATE PROGRAMS TO SUPPORT YOUTH IN MARTIAL ARTS CONDITIONS

The article explores state and non-state programs for supporting youth in Ukraine under martial law. It examines the transformation of youth policy directions after the beginning of the full-scale war, particularly the shift of focus towards ensuring psychological resilience, social adaptation, employment, continuation of education, and youth involvement in volunteer activities. The paper analyzes key governmental initiatives aimed at maintaining the educational process, supporting youth centers, fostering civic engagement, and creating conditions for self-realization in crisis circumstances.

Special attention is given to the role of non-governmental organizations, international foundations, and volunteer movements, which actively contribute to the development of psychological assistance programs, cultural and educational projects designed to facilitate youth integration into social life. The article emphasizes the importance of synergy between state institutions and the civil society sector in providing comprehensive support for young people, while also highlighting the problem of unequal access to resources across different regions of the country.

Key words: youth, IDPs, social support, state and non-state programs, potential.

Дата надходження статті: 30.09.2025

Дата прийняття статті: 28.10.2025

Опубліковано: 26.11.2025



УДК 159.922.6:656.61.052(477)

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.13>

Родіна Н. В.

доктор психологічних наук, професор,
завідувачка кафедри психодіагностики та клінічної психології
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
e-mail: natalia_rodina@onu.edu.ua
ORCID ID: 0000-0002-7537-9292

Кременчуцька М. К.

кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри психодіагностики та клінічної психології
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
e-mail: mkk@onu.edu.ua
ORCID ID: 0000-0002-8588-1016

Козачек І. А.

магістр кафедри психодіагностики та клінічної психології
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
e-mail: izuminka67@ukr.net
ORCID ID: 0009-0003-6841-4509

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЙНИХ ХАРАКТЕРИСТИК МОРЯКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

У статті досліджено психологічні особливості адаптації моряків в умовах воєнного часу. Актуальність теми зумовлена тим, що умови війни радикально трансформують звичний соціально-психологічний контекст функціонування моряків. Мета дослідження – перевірка емпіричної моделі психологічних механізмів адаптації морських фахівців до воєнних стресорів з огляду на трансформацію їхньої ціннісної структури. У межах емпіричного дослідження на виборці з 60 моряків було проведено діагностування та опитування. Встановлено, що психологічні особливості адаптації визначаються трьома компонентами: стресостійкістю, соціально-психологічною адаптивністю та ціннісно-смісловою сферою, які утворюють складну систему індивідуальної адаптації до екстремальних умов. Виявлено трансформацію ціннісної структури: найбільш значущими стали цінності служіння та допомоги іншим, сімейних зв'язків та професійної компетентності. Для професії моряків, які тривалий час перебувають у відриві від сім'ї та звичного соціального оточення, часто працюють у замкнених колективах та стикаються з невизначеністю, саме цінності набувають особливого значення, оскільки вони визначають напрям поведінкових стратегій. Результати дослідження підкреслюють необхідність розроблення програм психологічної підтримки та системи моніторингу психічного здоров'я моряків.

Ключові слова: діяльність моряків, військові умови, невизначеність та ризик, стресостійкість, адаптаційні можливості, життєстійкість, цінності, психологічні ресурси.

Постановка проблеми. Умови війни радикально трансформують звичний соціально-психологічний контекст функціонування особистості, створюючи унікальний комплекс стресорів: від традиційних факторів морської професії (ізоляція, відповідальність, ризики) до нових викликів воєнного часу (тривога за близьких, конфлікти лояльності, інформаційна депривація). Ця проблематика вимагає переосмислення наявних підходів до психологічної діагностики та підтримки моряків, які часто зосереджувались лише на професійних аспектах адаптації. Розуміння психологічних механізмів адаптації моряків в умовах військових погроз є критичним для розроблення ефективних моделей підтримки психічного здоров'я цієї професійної групи. Особливої актуальності набуває розуміння взаємозв'язку між стресостійкістю, соціально-психологічною адаптацією та ціннісною переорієнтацією, оскільки це може стати основою для формування кадрової політики морських компаній, програм професійної підготовки та системи психологічного моніторингу стану моряків в умовах тривалого воєнного стану.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика функціонування моряків стає сферою досліджень медиків, фізіологів, соціологів та психологів. У сучасних працях акцент робиться на значному впливі психічного навантаження на моряків через зміни в галузі морського транспорту. О.П. Безлуцька [1] наголошує на тому, що невдоволення роботою, хронічна втомленість, стрес і агресія істотно впливають на поведінку екіпажу судна, що може спричинити стан професійної монотонії. У медичному довіднику для моряків за ред. професора А.І. Гоженка [4] висвітлюється роль психологічної саморегуляції у рейсах, яка дає змогу зменшити ризик появи стресових станів. Праця Г.С. Криворотька [8] присвячена аналізу психологічного благополуччя моряків, котрі виконують тривалі рейси. Соціальна ізоляція, відсутність сталих контактів з родиною і монотонна робота можуть зумовити вигорання та відчуття самотності. Ці аспекти розглядаються у сфері екстремальної та кризової психології, що досліджує процеси адаптації в умовах стресу.

Українські дослідники І.В. Данилюк [5], О.І. Кононенко [6], М.К. Кременчуцька [7], Н.В. Родіна [11], Н.Л. Шеленкова, О.Л. Гірченко, Л.С. Смокова [3] та інші вивчають життєстійкість особистості, копінг-поведінку в ситуаціях професійного стресу, активуючи ресурси у ситуаціях невизначеності та ризику, наслідки психотравмуючих ситуацій в умовах воєнних погроз.

Соціально-психологічні фактори, що впливають на стратегії подолання стресу, зокрема у моряків, досліджено у роботах О.О. Волкової [2], А.Ю. Побідаш [9], В.В. Предко [10], О.М. Сороки [12]. Особливу увагу приділено впливу віку, статі, рівня освіти та професійного досвіду на здатність адаптуватися до екстремальних умов праці.

Війна в Україні поглиблює наявні проблеми та додає нових викликів, таких як втрата можливості працевлаштування, ізоляція від родини та міграційні труднощі.

Військові реалії змінили систему адаптаційних процесів. Дані досліджень свідчать про те, що українці сприймають пряму загрозу бойових дій менш травматично, ніж втрату дому та вимушену еміграцію. Дослідження останніх років підтверджують значний негативний вплив війни на психоемоційний стан не лише військових, але й цивільних, зокрема тих, які працюють у морській сфері [1].

Попри глибину аналізу досліджень, недостатньо представлені емпіричні дослідження щодо ресурсів формування стресостійкості моряків.

Мета статті полягає в тому, щоб представити результати перевірки емпіричної моделі психологічних особливостей моряків в умовах війни, яка об'єднала три ключові компоненти, що взаємодіють між собою, утворюючи складну систему індивідуальної адаптації до екстремальних умов, а саме емоційну (стресостійкість), соціальну (адаптація) і мотиваційну (цінності). Таке розуміння психологічних механізмів адаптації моряків в умовах воєнних погроз дає змогу створити програми підтримки психічного здоров'я, діагностики та профілактики дезадаптації серед цієї професійної групи.

Результати дослідження. Емпіричне дослідження психологічних особливостей моряків в умовах війни було проведено на базі спеціалізованого навчального центру KMSTC (Kherson Marine Specialized Training Center), який здійснює дистанційну підготовку та перепідготовку фахівців морської галузі. До участі у дослідженні було залучено 60 моряків різного віку (від 18 до 60 років), які працюють на контракті в екіпажах іноземних компаній і на початку війни виїхали за кордон.

Було створено авторську анкету та використано такі методики: тест соціально-психологічної адаптації за К. Роджерсом – Р. Даймондом, методика самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліамсона та методика діагностики реальної структури ціннісних орієнтацій особистості С. Бубнової, яка застосувалися не лише як інструменти вимірювання, але й як засіб реконструкції внутрішнього досвіду респондентів.

Анкета дала змогу отримати узагальнені соціально-демографічні дані про учасників, а також поділити вибірку на підгрупи за віком, рівнем освіти, професійним досвідом, самозвітами впливу війни на професійні та кар'єрні наміри.

У результаті проведення емпіричного дослідження з'ясувалося, що загалом по вибірці у моряків спостерігаються середній рівень стресостійкості та високий рівень загальної адаптивності (табл. 1).

Проте низькі показники за шкалами емоційного комфорту та домінування вказують на підвищену емоційну вразливість та схильність уникати лідерських функцій у стресових умовах.

Результати діагностики реальної структури ціннісних орієнтацій, проведеної в межах нашого дослідження, засвідчили, що в умовах війни найбільш значущими для моряків виступають (табл. 2):

– цінності служіння та допомоги іншим, які створюють відчуття причетності до важливої місії;

Таблиця 1

Показники соціально-адаптивних характеристик моряків

Показник	М	σ
Адаптивність	70,9	9,8
Прийняття себе	82,3	9,2
Прийняття інших	70,4	12,3
Емоційний комфорт	64,0	15,3
Інтернальність	71,6	11,4
Домінування	56,0	8,1
Ескапізм	10,4	3,6

Примітки: М – середнє; σ – середньоквадратичне відхилення.

Таблиця 2

Показники структури ціннісних орієнтацій моряків

Показник	М	σ
Допомога та милосердя до інших людей	4,9	1,2
Визнання та повага людей та вплив на оточуючих	4,5	0,9
Здоров'я	4,1	1,1
Любов	4,1	1,3
Високе матеріальне благополуччя	3,6	1,5
Пізнання нового у світі, природі, людині	3,7	1,3
Приємне проведення часу, відпочинок	3,5	1,2
Високий соціальний статус та управління людьми	3,0	1,1
Пошук та насолода прекрасним	2,8	1,3
Спілкування	2,8	1,0
Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві	2,5	1,2

Примітки: М – середнє; σ – середньоквадратичне відхилення

– цінності сім'ї та міжособистісних зв'язків, які слугують джерелом емоційної підтримки;

– цінності професійної компетентності, що підтримують почуття власної значущості та відповідальності.

Такі результати не є типовими для представників морських спеціальностей, зокрема моряків. Ціннісна орієнтація, як-от допомога та милосердя до інших людей, не представлена як базова для них. Однак в умовах війни вона стала визначальним чинником життєвої стратегії.

Найнижче ранжовано цінності соціальної активності та спілкування, що може бути зумовлено специфікою професії, ізоляцією та вимушеним перебуванням поза соціальними мережами підтримки.

Результати порівняння підгруп за віком показали, що більш старші за віком моряки достовірно частіше орієнтовані на цінності допомоги та милосердя до інших людей. Це свідчить про більшу зрілість і соціальну спрямованість старших за віком моряків порівняно з молодшими.

Для представників старшого плавскладу важливі визнання та вплив на оточуючих, тоді як молодший плавсклад на перші місця ставить пошук та насолоду прекрасним. Ця різниця виявлена на значущому рівні відмінності.

Дані за групами, диференційованими за сімейним статусом, підтверджують, що моряки, які мають стабільні сімейні стосунки та проживають разом з родиною, віддають перевагу цінностям, пов'язаним з міжособистісними зв'язками, відповідальністю та підтримкою інших. Це може свідчити про те, що сім'я виступає не лише джерелом емоційного захисту, але й чинником, який сприяє збереженню внутрішньої мотивації, цілеспрямованості та адаптивності в екстремальних умовах.

Для дослідження структури ціннісних орієнтацій було проведено статистичний аналіз із використанням багатовимірних методів. Індекс Шепарда для побудованої моделі становить 0,551, коефіцієнт дисперсії близькостей – 0,353, рівень придатності моделі (RPO) – 0,839, що свідчить про прийнятну адекватність запропонованої моделі для подальшої інтерпретації. Результати аналізу представлено на рис. 1.

Було визначено, що в ієрархії реальних цінностей моряків існує компактне консервативне ядро, що включає матеріальне благополуччя, соціальну активність,

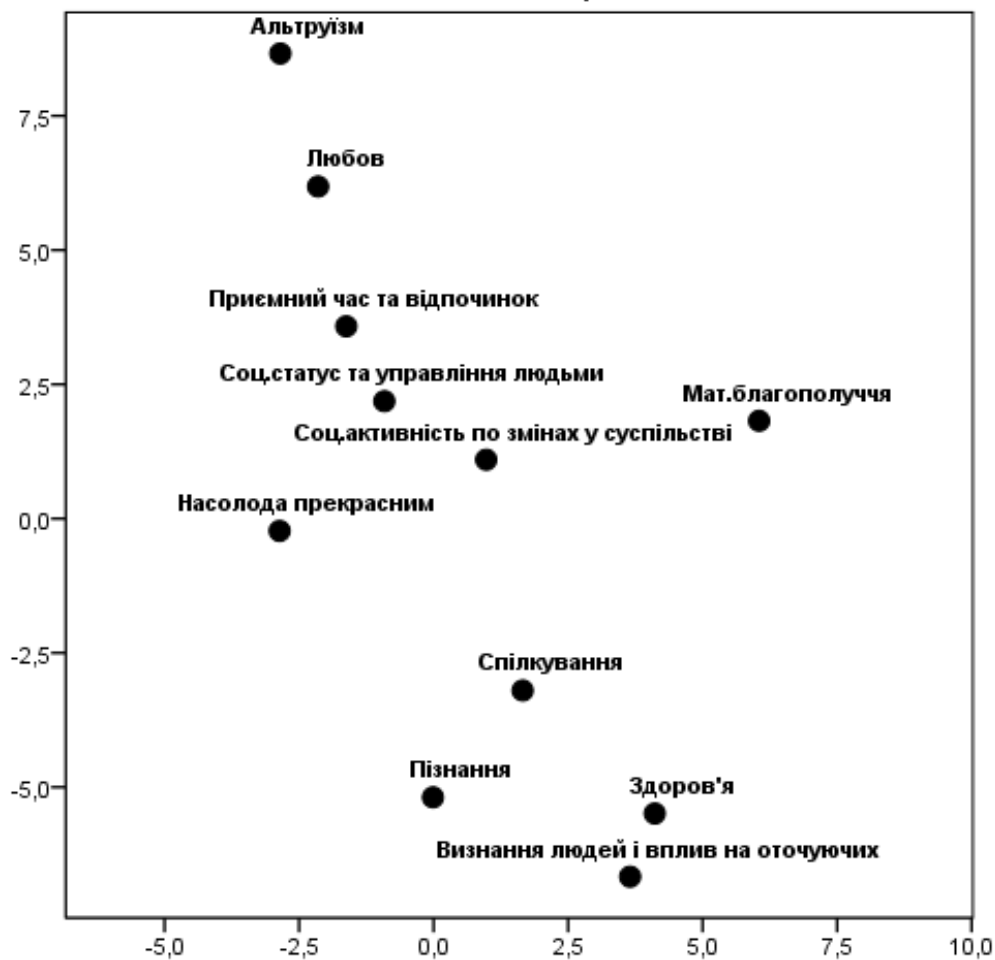


Рис. 1. Загальна модель структури цінностей

соціальний статус, приємний час та відпочинок. Вони утворюють структурний центр, навколо якого групуються інші орієнтації. На периферії розташовані пізнання, здоров'я та визнання від оточення, що вказує на більшу варіативність та ситуативність їхнього значення. Важливо, що альтруїзм і любов винесені у верхню частину простору – як смислові опори, що задають гуманістичний вектор у системі цінностей моряків.

В задачі дослідження входило визначити взаємовплив та взаємозв'язок всіх трьох досліджуваних сфер: емоційної (стресостійкість), соціальної (адаптація) та мотиваційної (цінності).

За результатами отриманого аналізу можна констатувати, що стресостійкість має тісний і статистично значущий зв'язок з різними параметрами соціально-психологічної адаптації. Моряки з високим рівнем стресостійкості демонструють вищу впевненість у власних силах, внутрішній контроль і стійкість емоційної сфери.

Стресостійкість та соціально-психологічна адаптація також пов'язані з реальними цінностями моряків. Можна припустити, що ціннісні орієнтації моряків є опосередковуючими чинниками.

Для розуміння причинно-наслідкових механізмів та створення інструмента для обґрунтованого прийняття рішень ми застосували багатофакторний регресійний аналіз. Було вибрано значущу модель ($F = 7,211$, $p = ,000$) з високим рівнем пояснюваної дисперсії ($R = 0,875$; $R^2 = 0,765$).

Найбільш вагомими предикторами стресостійкості виявилися такі: ескапізм ($\beta = -0,601$; $p < 0,001$) – сильний негативний предиктор, що знижує рівень стресостійкості; пошук і насолода прекрасним ($\beta = 0,456$; $p = 0,001$) – позитивний предиктор, який підсилює стресостійкість через естетичні та смисложиттєві орієнтири; приємне проведення часу, відпочинок ($\beta = -0,344$; $p = 0,003$) – парадоксальний негативний предиктор, що може відображати пасивно-рекреаційні стратегії уникання; пізнання нового у світі, природі, людях ($\beta = 0,296$; $p = 0,015$) – сприяє підвищенню стресостійкості, оскільки орієнтує на активність і допитливість; здоров'я ($\beta = 0,341$; $p = 0,013$) – значущий ресурс адаптації, який прямо підтримує психологічну стійкість.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Проведене дослідження підтвердило наше припущення.

Психологічні особливості адаптаційних характеристик моряків в умовах війни визначається такими трьома ключовими компонентами: стресостійкість як інтегральний показник особистісної стабільності; рівень соціально-психологічної адаптивності (адаптаційні ресурси); ціннісно-смилова сфера як ресурс та регулятор поведінки.

Вибір саме цих компонентів ґрунтується на специфіці професії моряків, які тривалий час перебувають у відриві від сім'ї та звичного соціального оточення, часто працюють у замкнених колективах та стикаються з невизначеністю. При-

чому в умовах війни саме цінності набувають особливого значення, оскільки вони визначають напрям поведінкових стратегій: орієнтація на розвиток і само-реалізацію сприяє конструктивній адаптації, тоді як домінування цінностей ескапізму чи уникання може обмежувати адаптаційний потенціал навіть за високої індивідуальної стресостійкості.

Перспектива подальших досліджень передбачає розроблення модифікованих психодіагностичних інструментів для більш точного вимірювання стресостійкості в екстремальних професіях. Крім того, існує потреба в цільових програмах психологічної підтримки моряків, які можуть включати розвиток спеціалізованих копінг-стратегій, спрямованих на роботу з екстремальними стресорами, групові форми психологічної допомоги для посилення ресурсності соціальної підтримки.

Список використаних джерел і літератури

1. Безлущка О.П. Психологічні передумови виникнення помилкових дій судових операторів. *Габітус*. 2020. Вип. 15. С. 219–222. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.15.37>.
2. Волкова О.О. Соціально-психологічні чинники впливу на копінг поведінку моряків в умовах невизначеності та ризику. *Перспективи та інновації науки. Серія «Медицина»*. 2024. № 1 (35). С. 859-869. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-1\(35\)-859-869](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-1(35)-859-869).
3. Гірченко О.Л., Глушков А.В., Смокова Л.С., Шеленкова Н.Л., Вдовіченко О.В. Особливості суб'єктивного психоемоційного сприймання психотравмуючих ситуацій. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2023. № 11 (29). С. 464-474. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11\(29\)-464-474](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11(29)-464-474).
4. Гоженко О.І. Медичний посібник для моряків: загальні відомості про невідкладні стани, захворювання, принципи надання першої долікарської допомоги. Професійна спілка робітників морського транспорту України, 2020. 200 с.
5. Данилюк І.В., Предко В.В., Бондар М.В. Особливості прояву рівня життестійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. Т. 1 (19). С. 30–35. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).4](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).4).
6. Кононенко О.І., Кононенко А.О., Базиленко К.П., Прокоф'єва О.О. Соціальна акомодация та життестійкість як ресурси виживання в умовах війни. *Наукові інновації та передові технології. Серія: Психологія*. 2023. № 1 (25). С. 677–688. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-11\(25\)-677-688](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-11(25)-677-688).
7. Кременчуцька М.К., Добриніна І.В. Оптимістичне відношення до життя як активуючий ресурс особистості (ортобіотичний підхід). *Дослідження психології ортобіозу людини: монографія*. Київ: Ліра-К, 2021. С. 36–57.
8. Криворотько Г.С. Психологічна характеристика особливих умов діяльності моряків далекого плавання. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. № 2. Ч. 1. С. 400–408. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2%281%29_49.
9. Побідаш А.Ю. Психологічні особливості життєвої стійкості моряків – жертв піратського полону : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09; Національний університет цивільного захисту України. Харків, 2012. 296 с.
10. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життестійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72). № 4. С. 89–98. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16>.

11. Родіна Н.В., Фокін А.С. Копінг-поведінка особистості у ситуаціях невизначеності та ризику. *Габітус*. 2021. Вип. 24. С. 90–96. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.24.2.16>.
12. Сорока О.М. Психологічні ресурси стресостійкості моряків далекого плавання. *Габітус*. 2021. Вип. 25. С. 169–174. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.25.30>.

References

1. Bezlucka, O.P. (2020). Psychologichni peredumovy vynyknennja pomyrkovyh dij sudnovykh operatoriv [Psychological preconditions for the emergence of false actions of ship operators]. *Gabitus*, 15, 219–222. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.15.37> [in Ukrainian].
2. Volkova, O.O. (2024). Sotsialno-psykholohichni chynnyky vplyvu na kopinh povedinku moriakiv v umovakh nevyznachenosti ta ryzyku. [Socio-psychological factors of influence on coping-behavior of sailors in the conditions of uncertainty and risk]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*. Seriiia “Medytsyna”, 1 (35), 859–869. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-1\(35\)-859-869](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-1(35)-859-869) [in Ukrainian].
3. Girchenko, O.L., Hlushkov, A.V., Smokova, L.S., Shelenkova, N.L., Vdovichenko, O.V. (2023). Osoblyvosti subiektyvnogo psykhoemotsiinoho sprymannia psykhotravmuiuchykh sytuatsii. [Peculiarities of subjective psycho-emotional perception of traumatic situations]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky* (Seriiia “Pedahohika”, Seriiia “Psykhologhiia”, Seriiia “Medytsyna”), 11 (29), 464–474. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11\(29\)-464-474](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11(29)-464-474) [in Ukrainian].
4. Hozhenko, O.I. (2020). Medychnyi posibnyk dlia moriakiv: zahalni vedomosti pro nevidkladni stany, zakhvoriuvannia, pryntsypy nadannia pershoi dolikarskoi dopomohy. [Medical guide for sailors: general information about emergencies, diseases, principles of first aid.]. *Profesiina spilka robitnykiv morskoho transportu Ukrainy*, 200 s. [in Ukrainian].
5. Danyliuk, I.V., Predko, V.V. & Bondar, M.V. (2023). Osoblyvosti proiavu rivnia zhyttiistiikosti zalezho vid dominuiuchykh kopinh-stratehii osobystosti. [Features of hardiness depending on dominant coping strategies of personality]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Psykhologhiia*, 1 (19), 30–35. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).4](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).4) [in Ukrainian].
6. Kononenko, O.I., Kononenko, A.O., Bazylenko, K.P., & Prokofieva, O.O. (2023). Sotsialna akomodatsiia ta zhyttiistiikist yak resursy vyzyhivannia v umovakh viiny. [Social accommodation and resilience as resources for survival in wartime]. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnologii. Seriiia Psykhologhiia*, 11 (25), 677–688. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-11\(25\)-677-688](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-11(25)-677-688) [in Ukrainian].
7. Kremenchutska, M.K., & Dobrynina, I.V. (2021). Optymistychne vidnoshennia do zhyttia yak aktyvuiuchy resurs osobystosti (ortobiotychnyi pidkhid). [Optimistic attitude to life as an activating resource of the personality (orthobiotic approach)]. *Doslidzhennia psykholohii ortobiozu liudyny: monohrafiia*. Kyiv: Lira-K, 36–57 [in Ukrainian].
8. Kryvorotko, G.S. (2012). Psychologichna harakterystyka osoblyvykh umov diial’nosti morjakiv dalekogo plavannja [Psychological characteristics of special conditions of sailors of distant floating]. *Naukovyj visnyk Lvivskogo derzhavnogo universytetu vnutrishnih sprav*, 2. Ch. 1, 400–408 [in Ukrainian].
9. Pobidash, A.Ju. (2012). Psychologichni osoblyvosti zhyttjevoi stijkosti morjakiv – zhertv piratskogo polonu [Psychological features of seafarers’ vital stability – victims of pirate captivity]: dys. ... kand. psychol. nauk. *Nacional’nyj universytet cyvilnogo zahystu Ukrainy*. Harkiv. 296 s. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2%281%29__49. [in Ukrainian].
10. Predko, V.V., Somova, O.O. (2022). Vplyv viiny na zminu rivnia stresu ta stratehii zberezhen-nia zhyttiistiikosti ukraintsiv [The influence of the war on changes in the level of stress and strategies for preserving vitality of Ukrainians]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Seriiia: Psykhologhiia*, 33 (72), № 4. 89–98. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16>. [in Ukrainian].

11. Rodina, N.V., & Fokin, A.S. (2021). Koping-povedinka osobystosti u sytuatsiiakh nevyznachenosti ta ryzyku. [Coping behavior of the personality in situations of uncertainty and risk]. *Habitus*, 24, 90–96. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.24.2.16> [in Ukrainian].

12. Soroka, O.M., & Babelyuk, O.V. (2021). Psykholohichni resursy stresostiykosti moryakiv dalekoho plavannya [Psychological resources of stress resistance of long-distance sailors]. *Habitus*, 25, 169–174. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.25.30> [in Ukrainian].

Rodina N. V.

Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Head of the Department of Psychodiagnostics and Clinical Psychology
Odesa I.I. Mechnikov National University

Kremenchutska M. K.

Candidate of Psychological Sciences, Professor,
Professor at the Department of Psychodiagnostics and Clinical Psychology
Odesa I.I. Mechnikov National University

Kozachek I. A.

Master's student at the Department of Psychodiagnostics and Clinical Psychology
Odesa I.I. Mechnikov National University

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE ADAPTATIONAL CHARACTERISTICS OF SAILORS IN WARTIME IN UKRAINE

The article examines the psychological characteristics of sailors' adaptation to wartime conditions. The relevance of the topic is due to the fact that wartime conditions radically transform the usual socio-psychological context of sailors' functioning. The purpose of the study is to test an empirical model of psychological mechanisms of adaptation of maritime specialists to military stressors in view of the transformation of their value structure. Within the framework of the empirical study, a sample of 60 sailors was diagnosed and interviewed. It was found that the psychological characteristics of adaptation are determined by three components: stress resistance, socio-psychological adaptability, and the value-semantic sphere, which form a complex system of individual adaptation to extreme conditions. A transformation of the value structure was revealed: the most significant values became service and helping others, family ties, and professional competence. For sailors, who are separated from their families and familiar social environments for long periods of time, often work in closed communities, and face uncertainty, these values take on special significance, as they determine the direction of behavioral strategies. The results of the study emphasize the need to develop psychological support programs and a mental health monitoring system for seafarers.

Key words: sailors' activities, wartime conditions, uncertainty and risk, stress resistance, adaptive capacities, resilience, values, psychological resources.

Дата надходження статті: 03.10.2025

Дата прийняття статті: 07.11.2025

Опубліковано: 26.11.2025



УДК 316.477

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.14>

Романенко С. В.

кандидат соціологічних наук, доцент,

доцент кафедри соціальної роботи

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

e-mail: s.romanenko@onu.edu.ua

ORCID ID: 0000-0002-7406-9137

ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА СОЦІАЛЬНА БЕЗПЕКА ОСОБИСТОСТІ

Штучний інтелект нині можна розглядати як найбільш впливову технологію нового тисячоліття, що здатна трансформувати більшість соціальних процесів. Зокрема, необхідно вимірювати її вплив на соціальну безпеку, яка залишається однією з найважливіших категорій соціальної політики будь-якої країни. В цій статті розглянуто особливості розвитку штучного інтелекту на кінець 2025 року, поняття соціальної безпеки особистості, а також вплив найновітніших технологій на складники особистої безпеки сучасної людини. На основі репрезентативних емпіричних даних показано, що, з одного боку, цей вплив неминучий та він доволі легко вплітається в канву звичайного процесу соціальних змін під час цифрової трансформації. З іншого боку, з'являються нові фактори небезпеки, на які необхідно звертати особливу увагу педагогам, соціальним працівникам і практикам психологічного та соціального консультування.

Ключові слова: штучний інтелект, соціальна безпека, цифрова трансформація, цифрове покоління, віртуальний простір.

Постановка проблеми. Штучний інтелект (далі – ШІ) є найбільш обговорюваним артефактом сьогодення. Незважаючи на його ще доволі слабкі можливості, спеціалісти різних напрямів ведуть жваві дискусії стосовно його впливу на всі сфери життя й діяльності суспільства. І дійсно, нині вже не викликає сумніву, що ШІ стане магістральним напрямом подальшої цифрової трансформації суспільства й основою майбутнього технологічного укладу, що змінить соціальну структуру суспільства, всі, без винятку, соціальні інститути, вплине на життя кожної людини, внесе зміни в усі, без винятку, професії, види діяльності та інші прояви повсякденності. Сем Альтман, генеральний директор компанії OpenAI, який доволі обережно ставився до прогнозів стосовно розвитку ШІ, в останньому інтерв'ю журналу POLITICO пообіцяв до кінця цього десятиліття появу моделей з екстраординарними здібностями, які будуть здатні самостійно робити наукові відкриття, приймати економічні рішення. Але навіть вже сьогодні, коли сам ChatGPT попереджає, що на його фінансові поради не можна покладатися, кожен десятий інвестор втілює ідеї чату щодо вкладання акцій [11]. Згідно з опитуванням брокера eToro, в якому взяли участь 11000 роздрібних інвесторів, 13%

уже використовують інструменти ШІ у своїх портфелях, а близько половини планують це робити для консультування з особистих фінансів [11].

Також ШІ досить активно проникає у сферу не тільки економічного, а і соціально-психологічного консалтингу, стає для багатьох людей гуру, який планує їхнє життя. Доволі багато описано випадків, коли ШІ став ініціатором розлучень, зміни місця роботи, проживання, поведінки, релігійної та гендерної приналежності, способів лікування, тренування, програм здорового способу життя та інших рекомендацій. Чи можемо ми покладатися на ШІ та дозволити йому вирішувати долю людини? Наскільки безпечні такі втручання?

У зв'язку з цим пропонуємо звернутися до не менш популярної у сучасній соціальній науці категорії – «соціальна безпека». Як поєднуються принципи новітніх технологій з принципами соціальної безпеки особистості? Саме така комбінація є проблемою обговорення у цій статті. З нашої точки зору, це тим більш важливо, оскільки здебільшого ШІ потрапляє на «територію» спеціалістів у галузі соціально-психологічного консультування, на нашу з вами територію.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми втілення ШІ у сучасне повсякдення досить активно обговорюються у сучасному науковому дискурсі. Наприклад, у збірці матеріалів Міжнародної наукової конференції «Штучний інтелект: досягнення, виклики та ризики», що проводилася Інститутом проблем штучного інтелекту за підтримки МОН України і НАН України в Києві у березні 2024 року [10], можна знайти не тільки технологічні підстави, а й реальні напрями соціальних змін, що спричинені впровадженням засобів ШІ в повсякденне життя. Однак потрібно розуміти, що засоби ШІ розвиваються нині небаченими раніше темпами, а тому більшість тем, що обговорювалися навіть пів року тому, вже втратили гостроту та актуальність. Більш «свіжі» та наближені до нашої проблеми публікації містять аналіз способів допомоги агентів ШІ в практиці соціальної роботи [6; 7; 8], починаючи з досліджень і способів підвищення ефективності аналізу даних [7], закінчуючи можливостями та особливостями застосування ШІ у соціальних технологіях у галузі соціальної роботи [8; 9].

Дуже цікаве дослідження ефективності ШІ в практиці консалтингу було проведене у Саудівській Аравії в університеті короля Халіда [15], де порівняли можливість розуміти почуття, емоції та потреби людини в процесі консультування професійними психологами та великими лінгвістичними моделями, такими як ChatGPT, Google Bard і Bing. У результаті ChatGPT-4 перевершив 100% усіх психологів (72 студентів бакалавріату консультативної психології та 108 докторантів програми психологічного консультування), а Bing – половину докторантів і 90% бакалаврів, відповідаючи на питання шкали соціального інтелекту. Це не перше подібне дослідження. За такою методикою вже проводилася низка досліджень в інших університетах світу [15], і всі вони свідчать, що якість моделей ШІ в галузі психологічного консультування та психотерапії неухильно зростає.

Що стосується соціальної безпеки особистості, то це стабільно актуальна тема наукового дискурсу, в рамках якої можна знайти багато цікавих досліджень. Однак вплив нових технологій на безпеку особистості розглядається в доволі вузьких ракурсах: інформаційної безпеки, захисту прав людини та персональних даних. Наприклад, на сторінках наукових видань можна знайти глибокий аналіз сучасного стану законодавства щодо дотримання прав людини та етичних засад впливу ІІІ на механізм їхнього здійснення [3]. Або міркування стосовно того, що ІІІ може бути як джерелом загроз інформаційній безпеці, так і фактором її підвищення й захисту за умови знаходження балансу між надійністю та етичністю моделі ІІІ [2]. Також розглянуто вплив технологій віртуального простору на складники особистості [5]. Але комплексного погляду на безпеку особистості в умовах зростання впливу агентів ІІІ поки не було представлено.

Мета цієї статті – виділити зони впливу ІІІ на складники соціальної безпеки; розглянути способи та рівень активного втручання ІІІ в зону соціального консультування особистості та виміряти наслідки такого втручання в рамках категорії «соціальна безпека особистості».

Результати дослідження. Почати пропонуємо з трактування «соціальної безпеки особистості», що буде матися на увазі в цьому дослідженні. Потрібно розуміти, що тут ідеться не просто про стан захищеності життєво важливих потреб та інтересів індивіда, але і захист його цінностей, способу життя від внутрішніх та зовнішніх загроз за допомогою всього комплексу соціальних інститутів: політичних, правових, економічних, освітніх, медичних, ідеологічних тощо. Мова про: 1) забезпечення необхідних базових потреб, включаючи житло, медичну підтримку, правовий захист; 2) створення умов для розвитку (отримання професійних освітніх послуг для підвищення її соціального статусу, культурного рівня і якості життя); 3) захист прав та свобод; 4) захист від зовнішніх загроз на кшталт воєнної, політичної та соціальної нестабільності; 5) протидія розповсюдженню деструктивних форм поведінки тощо. Можна стверджувати, що взагалі увесь комплекс соціальних інститутів, що створила та закріпила у суспільстві епоха модерн, був спрямований саме на захист індивіда. І якщо звернути увагу на те, що ІІІ активно втручається та переформатовує практично всі соціальні інститути, то вплив на соціальну безпеку стає очевидним і неминучим.

Розмірковуючи на тему впливу ІІІ, хочеться нагадати, яким бачився ІІІ в рамках «класичних» теорій інформаційного суспільства. По-перше, надавалось розмежування між інформаційними технологіями та ІІІ. Інформаційні технології – це технології на базі жорстких алгоритмів, в яких прописані всі можливі варіанти, і поява нових рішень неможлива. М'які алгоритми, навпаки, припускають появу нових, несподіваних рішень поставленого завдання, що стає своєрідною імітацією творчого процесу. Саме такий процес закладено в роботу ІІІ нині, і ми можемо розглядати його як оптимальний вибір з дуже великих масивів інформації, що відповідає всім умовам поставлених у проєкті завдань.

По-друге, ШІ розглядався як основа роботизації та вивільнення людей від важкої фізичної праці. Передбачалося, що вільний час людина буде спрямовувати на підвищення свого інтелектуального потенціалу, на нові винаходи, і вже до 2025 [9] року ми повинні були опинитися у суспільстві, яке в тому числі величалося «суспільством знань» і навіть «цивілізацією мудрості». Замість цього нині ШІ атакує, скоріш, робочі місця «білих комірців». Він пише тексти, сценарії до фільмів, знімається в кіно та рекламі, співає, танцює, надає економічні, психологічні, медичні, управлінські, юридичні поради, пише комп'ютерні програми, навчається за людину (пише за неї контрольні, реферати). Тобто замість роботів, що будуть виконувати важку та брудну працю, ми отримали ШІ, який претендує насамперед на творчі робочі місця, що потребують від людини величезних вкладень: багато років навчання і багато грошей, витрачених на нього. Як наслідок, новим випускникам вишів складніше знайти роботу [12], про що свідчить нове дослідження вчених Стенфордського університету. Для цифрового покоління стає мейнстрімом вибирати професії, які не потребують вкладати багато грошей і років у навчання, і які не може виконувати ШІ. Наприклад, у США щороку зростає кількість тих, хто вибирає робітничі професії. Найпопулярнішими є зварники та сантехніки. Падіння цінності вищої освіти фіксується сучасними дослідженнями цифрового покоління в усіх країнах світу, в тому числі в Україні, про що свідчить моніторингове дослідження старшокласників, проведене Соціологічною асоціацією України за участю спеціалістів нашого факультету [4].

З іншого боку, нейромережа SKAI стала незалежним членом ради директорів із правом голосу державного Фонду національного добробуту Казахстану «Самрук-Казіна», а Діелла віртуальною міністеркою, що відповідає за всі державні закупівлі в Албанії. Тобто ми власноруч передаємо управлінські функції ШІ та встановлюємо його на найвищі позиції у соціальній ієрархії! Внаслідок цього важливий складник соціальної безпеки, що стосується розвитку ресурсів особистості, її інтелектуального і духовного потенціалу, можливості соціального зростання та підвищення соціального статусу, суттєво переформатовується та звужує рамки для самореалізації особистості.

Наступна тривожна риса ШІ – його можливість зробити ще більш смертоносними сучасні види озброєння. Дослідження спеціалістів Державного науково-дослідного інституту випробувань і сертифікації озброєння та військової техніки стверджує, що «ШІ призвів до нової гонки озброєнь між світовими державами» [1], зробив більш згубними атаки терористів, що може привести до глобальної війни всіх проти всіх. Як протидія цьому ШІ також задіяний у системах тотального стеження, що, з одного боку, ставлять перед собою мету забезпечення безпеки громадян, а з іншого – роблять серйозний виклик приватності, оскільки можливості ШІ з накопичення та обробки особистих даних уже на сьогодні доволі вражаючі. Крім того, навіть ШІ не зможе забезпечити повну безпеку персональних даних та гарантувати їхній захист від потрапляння до рук терористів

та злочинців. Тобто ШІ і як акселератор чергового раунду гонки озброєнь, і як «захисник-спостерігач-накопичувач» приватної інформації формує нові вразливості соціальної безпеки особистості.

Наступна, не менш важлива загроза стосується екологічної шкоди, яку ШІ завдає довкіллю. Він споживає величезну кількість електричної енергії та води для охолодження. Як стверджують каліфорнійські вчені, викиди вуглецю однієї просунутої моделі ШІ становлять сотні тонн, що еквівалентно річним викидам сотень домогосподарств у США [14]. Вже нині спеціалісти пророкують найближчим часом глобальну нестачу питної води – основи життя на планеті Земля. ШІ створює нову систему екологічної нерівності, що може призвести до нового рівня соціально-економічної нестабільності – однієї з основних загроз соціальній безпеці особистості.

Для того щоб оцінити наступний напрям загроз, пропонуємо зануритися у способи налаштування моделей ШІ на прикладі ChatGPT. Його можна налаштувати в такий спосіб, щоб він спілкувався з користувачем, як давно знайомим і навіть другом. В меню «Персоналізація» можна задати користувацькі інструкції, починаючи з імені, яким ви хочете, щоб він вас називав, місця роботи, де можна вказати максимум деталей, чим ви займаєтесь і що саме вас цікавить. Далі можна налаштувати особистість самого ChatGPT: вибрати риси його характеру, тон «розмови». І навіть додати, що ви хотіли б, щоб чат знав про вас, ваші головні правила і цінності. Є також дуже цікавий режим «Агент», який допоможе перетворити чат у вашого наставника, що буде організовувати життя, а повсякденну рутину перетворить на персональну гру. Спочатку потрібно завдати свої повсякденні дії, звички та оцінити їх у балах. Потім скласти список справ і завдань та винагороду за їхнє виконання. В результаті повсякденність перевертається на живу гру за участю ШІ. Ви отримуєте друга, вчителя, організатора, ментора, мотиватора, з яким ви у постійному контакті, який спрямовує ваші дії, оцінює їх. Здавалося б, нічого поганого. Але психіатричні клініки США нині фіксують нову хвилю пацієнтів, що характеризуються параноїдальними думками та небезпечними упередженнями, які вони почерпнули із постійного спілкування з чат-ботами [13]. Американські лікарі навіть надали цим випадкам визначення «психоз ШІ». Потрібно розуміти, що агенти ШІ – це насамперед комерційні розробки. Їхні алгоритми і способи оцінки налаштовані таким чином, що вони націлені підтримувати постійний контакт з користувачем, і для цього будуть робити все: «галюцинувати» на будь-яку тему, шукати «гачок», який буде тримати увагу користувача якомога довше. І чим більше ми їм розповіли про себе в налаштуваннях, тим простіше сформувати таку прив'язаність.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Таким чином, проведений аналіз дає змогу побачити загрози, що може завдавати ШІ соціальній безпеці особистості. По-перше, ми зафіксували генеральне протиріччя між теоретичним розумінням ролі та місця ШІ в теоріях інформаційного суспільства і реальними

процесами його впровадження. Замість допоміжного інструменту ми бачимо конкурента людині та її місцю у суспільстві, який завдає певні проблеми безпеці особистості на всіх рівнях. По-друге, очевидно, що ШІ також активно працює на полі спеціалістів у галузі консалтингу, надаючи поради будь-якого напрямку. А тому спеціалісти в галузі соціального та психологічного консультування повинні тримати на увазі нові вимоги до їхньої роботи. Так, наприклад, у напрямі профорієнтаційного консультування потрібно робити наголос на отриманні професійної освіти не тільки як джерела задоволення потреб фізичного виживання, але і як способу розвитку інтелектуального потенціалу особистості, реалізації своїх соціальних та духовних потреб, підвищення соціального статусу, на пошуку поєднання добробуту та задоволення потреб вищого порядку. Необхідно рекомендувати навчатися не тільки користувацьких навичок, а й глибокого розуміння того, як та на яких технологіях будується сучасний віртуальний простір, які наявні способи захисту особистої інформації та можливості протистояння її викраденню та знищенню. В консультативній практиці потрібно наполягати на розумінні загроз, що завдає зайва довірливість засобам ШІ, підтримувати зв'язок клієнта із соціальною системою, допомагати орієнтуватися у соціальних інститутах, будувати позитивні соціальні зв'язки. Всі ці завдання можуть становити напрями для подальших вимірів та досліджень.

Список використаних джерел і літератури

1. Гмиря В.П., Романовська Л.В., Фіцайло Т.М., Нікітченко А.О. Штучний інтелект і автономні системи озброєння: нова епоха військових операцій. *Збірник наукових праць ДНДІВ-СОВТ*. 2025. № 2(24). С. 7–14. DOI: <https://doi.org/10.37701/dndivsovt.24.2025.01>.
2. Дубовський О. Інформаційна безпека: суб'єктність і штучний інтелект. *Journal of Innovations and Sustainability*. 2024. № 8(2) 09. DOI: <https://doi.org/10.51599/is.2024.08.02.09>.
3. Жорнокуй Ю.М. ШІ: охорона та захист прав людини. *Вісник ХНУВС*. 2025. № 1(108). С. 71–83. DOI: <https://doi.org/10.32631/v.2025.1.06>.
4. Романенко С.В. Цифрове покоління як об'єкт соціального консультування. *Психологія та соціальна робота*. 2025. № 1(61). С. 270–284. DOI: <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.1.26>.
5. Романенко С.В. Цифровізація соціального простору та соціальна безпека. *Соціологія, соціальна робота та соціальне забезпечення: регулювання соціальних проблем* : праці XV Між-нар. наук.-прак. конф., м. Львів, 15–16 травня 2025 р. Львів, 2025. С. 238–242.
6. Романенко С.В. Штучний інтелект та цифрова трансформація соціальної сфери. *Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах невизначеності* : праці наук.-прак. конф., м. Одеса, 7 квітня 2025 р. Одеса, 2025. DOI: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-84>.
7. Семигіна Т.В., Карагодіна О.Г. Генеративний штучний інтелект у дослідженнях із соціальної роботи. *Інтелектуальний ресурс сьогодення: наукові задачі, розвиток та запитання* : праці V міжнар. наук. конф., м. Чернівці, 29 серпня 2025. Чернівці, 2025. С. 104–112.
8. Тілікіна Н. Штучний інтелект та сучасні цифрові технології в соціальній роботі: переваги та ризики. *Ввічливість. Humanitas*. 2025. № 2. С. 213–226.
9. Тоффлер Е. Третя Хвиля. Київ : Вид. дім «Всесвіт», 2000. 480 с.
10. Штучний інтелект: досягнення, виклики та ризики : матеріали міжнар. наук. конф., м. Київ, 15–16 березня 2024 р. Київ, 2024. 553 с. URL: https://www.ipai.net.ua/docs/ai_conf_15.03.2024.pdf (дата звернення: 30.09.2025).

11. Alves J. “ChatGPT, what stocks should I buy?” AI fuels boom in robo-advisory market. *Reuters*. 26.09.2025. URL: <https://www.reuters.com/business/finance/chatgpt-what-stocks-should-i-buy-ai-fuels-boom-robo-advisory-market-2025-09-25/> (дата звернення: 30.09.2025).
12. Brynjolfsson E., Chandar B., Chen R. Canaries in the Coal Mine? Six Facts about the Recent Employment Effects of Artificial Intelligence. *Digital Economy*. URL: <https://digitaleconomy.stanford.edu/publications/canaries-in-the-coal-mine/> (дата звернення: 30.09.2025).
13. Hart R. AI Psychosis Is Rarely Psychosis at All. *WIRED*. 10.09.2025. URL: <https://www.wired.com/story/ai-psychosis-is-rarely-psychosis-at-all/> (дата звернення: 30.09.2025).
14. Ren Sh., Wierman A. The Uneven Distribution of AI’s Environmental Impacts. *Harvard Business Review*. 15.07.2024. URL: <https://hbr.org/2024/07/the-uneven-distribution-of-ais-environmental-impacts> (дата звернення: 30.09.2025).
15. Sufyan N., Fadhel F., Alkhathami S., Mukhadi J. AI and social intelligence: preliminary comparison study between AI models and psychologists. *Front. Psychol.* 2024. Vol. 15. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1353022>.

References

1. Hmyria, V.P., Romanovska, L.V., Fitsailo, T.M., Nikitchenko, A.O. (2025). Shtuchnyi intelekt i avtonomni systemy ozbroiennia: nova epokha viiskovykh operatsii [AI and autonomous weapons systems: a new era of military operations]. *Zbirnyk naukovykh prats DNDIVSOVT – Collection of scientific works DNDIVSOVT*, 2(24), 7–14. DOI: <https://doi.org/10.37701/dndivsovt.24.2025.01> [in Ukrainian].
2. Dubovskyi, O. (2024). Informatsiina bezpeka: subiektivist i shtuchnyi intelekt [Information security: subjectivity and AI]. *Journal of Innovations and Sustainability*, 8(2) 09. DOI: <https://doi.org/10.51599/is.2024.08.02.09> [in Ukrainian].
3. Zhornokuy, Yu.M. (2025). Shtuchnyi intelekt: okhorona ta zakhyst prav lyudyny [AI: protection and defense of human rights]. *Visnyk KhNUA – Bulletin of KhNUA*, 1(108), 71–83. DOI: <https://doi.org/10.32631/v.2025.1.06> [in Ukrainian].
4. Romanenko, S.V. (2025). Tsyfrova pokolinnia yak ob’ekt sotsialnoho konsultuvannia [The digital generation as an object of social counseling]. *Psykhologhiia ta sotsialna robota – Psychology and social work*, 1(61), 270–284. DOI: <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.1.26> [in Ukrainian].
5. Romanenko, S.V. (2025). Tsyfrovizatsiia sotsialnoho prostoru ta sotsialna bezpeka [Digitalization of social space and social security]. *Pratsi XV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii – Materials of the XV International Scientific and Practical Conference*. Lviv, May 15–16, 238–242 [in Ukrainian].
6. Romanenko, S.V. (2025). Shtuchnyi intelekt ta tsyfrova transformatsiia sotsialnoi sfery [AI and Digital Transformation of the Social Sphere]. *Zbirka naukovo-praktychnoi konferentsii «Psykhologichne blahopoluchchia ta mentalne zdorovia v umovakh nevyznachenosti» – Proceedings of the Scientific and Practical Conference “Psychological Well-Being and Mental Health in Uncertainty”*. Odesa, April 7. DOI: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-84> [in Ukrainian].
7. Semyhina, T.V., Karahodina, O.H. (2025). Heneratyvnyi shtuchnyi intelekt u doslidzhenniakh iz sotsialnoi roboty [Generative AI in Social Work Research Application]. *Pratsi V Mizhnarodnoi naukovo konferentsii «Intelektualnyi resurs sohodennia: naukovy zadachi, rozvytok ta zapytannia» – Papers of the 5th International Scientific Conference “Intellectual Resource of Today: Scientific Tasks, Development and Questions”*. Chernivtsi, August 29, 104–112 [in Ukrainian].
8. Tilikina, N. (2025). Shtuchnyi intelekt ta suchasni tsyfrovi tekhnolohii v sotsialnii roboti: perevahy ta ryzyky [AI and modern digital technologies in social work: benefits and risks]. *Vvichlyvist. Humanitas – Politeness. Humanitas*, 2, 213–226 [in Ukrainian].
9. Toffler, E. (2000). *Tretia Khvyliia [Third Wave]*. Kyiv [in Ukrainian].

10. Shtuchnyi intelekt: dosiahnennia, vyklyky ta ryzyky (2024) [AI: Achievements, Challenges and Risks]. *Tezy dopovidei Mizhnarodnoi naukovoï konferentsii – Abstracts of the International Scientific Conference*. Kyiv, March 15–16. Retrieved from: https://www.ipai.net.ua/docs/ai_conf_15.03.2024.pdf [in Ukrainian].
11. Alves, J. “ChatGPT, what stocks should I buy?” AI fuels boom in robo-advisory market. *Reuters*. 25.09.2025. Retrieved from: <https://www.reuters.com/business/finance/chatgpt-what-stocks-should-i-buy-ai-fuels-boom-robo-advisory-market-2025-09-25/> [in English].
12. Brynjolfsson, E., Chandar, B., Chen, R. (2025). Canaries in the Coal Mine? Six Facts about the Recent Employment Effects of AI. *Digital Economy*. Retrieved from: <https://digitaleconomy.stanford.edu/publications/canaries-in-the-coal-mine/> [in English].
13. Hart, R. AI Psychosis Is Rarely Psychosis at All. *WIRED*. 10.09.2025. Retrieved from: <https://www.wired.com/story/ai-psychosis-is-rarely-psychosis-at-all/> [in English].
14. Ren, Sh., Wierman, A. (2024). The Uneven Distribution of AI’s Environmental Impacts. *Harvard Business Review*. 15.07.2024. Retrieved from: <https://hbr.org/2024/07/the-uneven-distribution-of-ais-environmental-impacts> [in English].
15. Sufyan, N., Fadhel, F., Alkhathami, S., Mukhadi, J. (2024). AI and social intelligence: preliminary comparison study between AI models and psychologists. *Front. Psychol.*, Vol. 15. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1353022> [in English].

Romanenko S. V.

Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Social Work
Odesa I.I. Mechnikov National University

ARTIFICIAL INTELLIGENCE AND SOCIAL SECURITY OF THE INDIVIDUAL

Artificial intelligence today can be considered as the most influential technology of the new millennium, capable of transforming most social processes. In particular, it is necessary to measure its impact on social security, which remains one of the most important categories of social policy of any country. This article examines the features of the development of artificial intelligence by the end of 2025, the concept of social security of the individual, as well as the impact of the latest technologies on the components of the personal security of a modern person. Based on representative empirical data, it is shown that, on the one hand, this impact is inevitable and it is quite easily woven into the fabric of the usual process of social change during digital transformation. On the other hand, new risk factors are emerging, to which teachers, social workers, and practitioners of psychological and social counseling should pay special attention.

Key words: artificial intelligence, social security, digital transformation, digital generation, virtual space.

Дата надходження статті: 06.10.2025

Дата прийняття статті: 12.11.2025

Опубліковано: 26.11.2025



УДК 159.9:316.658.4]:327.88:355.01(477:470)
DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.15>

Руднєва А. О.

кандидат політичних наук, доцент,
доцент кафедри політології
Запорізький національний університет
e-mail: rudnevanna2017@gmail.com
ORCID ID: 0000-0003-4113-8332

Мальована Ю. Г.

кандидат політичних наук, доцент,
доцент кафедри політології
Запорізький національний університет
e-mail: juliiamalovana@gmail.com
ORCID ID: 0000-0003-0334-2412

Мосол Н. О.

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Запорізький національний університет
e-mail: nmosol.spp@gmail.com
ORCID ID: 0000-0001-9355-5192

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНФОРМАЦІЙНОГО ВПЛИВУ НА ЦИВІЛЬНЕ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ В УМОВАХ ГІБРИДНОЇ ВІЙНИ

У статті досліджено психологічні особливості інформаційного впливу на цивільне населення України в умовах гібридної війни. Визначено, що гібридна агресія поєднує військові дії з масштабним інформаційно-психологічним тиском, спрямованим на підірив суспільної єдності, поширення страху та дестабілізацію соціально-психологічних процесів. Метою дослідження є аналіз психологічних особливостей інформаційного впливу на цивільне населення України, визначення основних психологічних механізмів, які підвищують вразливість суспільства до деструктивних інформаційно-психологічних операцій. Наукова новизна роботи полягає в систематизації психологічних механізмів інформаційного впливу, як-от емоційний тиск, когнітивні упередження, соціально-психологічні чинники, а також феномен інформаційної залежності й перевантаження. З'ясовано, що найбільш вразливими є групи з низьким рівнем медіаграмотності, люди похилого віку та ті, хто перебуває у кризових обставинах. Обґрунтовано необхідність розроблення ефективних психологічних стратегій протидії інформаційним атакам і формування психологічної стійкості громадян як важливого чинника національної безпеки та стійкості України.

Ключові слова: інформаційний вплив, гібридна війна, інформаційно-психологічна безпека, психологічні механізми, маніпуляція, емоційний тиск, дезінформація.

Постановка проблеми. Гібридна війна, яка триває проти України, поєднує традиційні воєнні дії з масованим інформаційним тиском на цивільне населення. Інформаційний вплив, спрямований на дестабілізацію суспільної свідомості, підірвав довіри до державних інституцій, поширення страху та розгубленості, набуває особливої ваги в умовах затяжного конфлікту. Психологічний вимір цього впливу стає ключовим, адже саме емоційні реакції, когнітивні викривлення та соціальні механізми сприйняття інформації визначають рівень вразливості громадян. Вивчення психологічних особливостей інформаційного впливу є необхідним для формування стійкості населення та розроблення ефективних стратегій протидії. Україна, що перебуває під постійним тиском гібридної агресії, стикається з безпрецедентними викликами у сфері інформаційної безпеки. Вивчення психологічних механізмів цього впливу, його наслідків для психічного здоров'я та соціальної поведінки громадян є не просто актуальним, а критично важливим для формування ефективних стратегій національної стійкості.

Актуальність дослідження також обумовлена необхідністю наукового обґрунтування методів протидії деструктивному інформаційному впливу та формування психологічної стійкості населення в умовах тривалого інформаційного протистояння.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика інформаційного впливу в умовах сучасних конфліктів активно розглядається у працях як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. Зокрема, у психології медіа та комунікації акцент робиться на таких феноменах, як ефект «спіралі мовчання» Е. Ноель-Нойман [11], формування порядку денного М. Маккомбс та Д. Шоу, когнітивний дисонанс Л. Фестінгер [8], які пояснюють, як інформаційний простір впливає на індивідуальну та колективну поведінку, формування громадської думки як інструмент інформаційно-психологічної війни.

В українському науковому дискурсі дослідження фокусуються на проблемах інформаційно-психологічних впливів, інформаційної безпеки, пропаганди, психологічної стійкості в умовах гібридної війни. Серед фундаментальних досліджень слід виділити роботи В. Алещенко, К. Базилюка, Л. Бондаренко, В. Гулай, М. Діденко, І. Жданова, Я. Жаркова, О. Зелінської, М. Маркової, А. Маркова, В. Осьодло, Г. Почепцова, О. Юдіна.

Проблематика психологічного впливу інформаційних технологій на населення в умовах конфліктів активно досліджується сучасними українськими дослідниками. Так, І. Жданова та Л. Бондаренко визначають особливості впливу інформації щодо воєнних новин на особистість та психічні стани мирних громадян під час воєнних дій в Україні. Дослідження показують, що інформаційна війна використовує широкий спектр психологічних механізмів для досягнення своїх цілей, зокрема воєнні новини чинять вплив на психічні стани людей, їхнє самопочуття, когнітивні процеси, перспективу на майбутнє [5, с. 225].

М. Діденко, О. Зелінська особливо увагу приділяють психологічним наслідкам інформаційних впливів для населення, наголошуючи на тому, що вони можуть

проявлятися не одразу, а через деякий час. Саме на цьому побудована концепція Effects-Based Operations, де розрізняються ефекти першого, другого, третього й далі порядків. Людська свідомість налаштована сприймати тільки найближчі наслідки, а вони можуть бути і віддаленими в часі [4, с. 212]: від підвищення рівня тривожності, виникнення відчуття невизначеності, посилення поляризації суспільних настроїв до появи недовіри суспільства до правлячої верхівки та масової еміграції у пошуках кращого майбутнього.

Сучасні дослідження в галузі травматичного стресу виявили специфічні психологічні реакції на інформаційні загрози. Встановлено, що постійний потік негативної інформації може призводити до розвитку симптомів, подібних до посттравматичного стресового розладу, навіть у осіб, які не зазнали безпосереднього фізичного впливу. Дослідники М. Маркова та А. Марков виділяють негативні медико-психологічні наслідки, які спостерігаються зараз серед населення України. Найбільш значущим стає високий ризик поширення й розвитку різноманітних порушень психічної сфери, зокрема донозологічних – соціально-стресові розлади та окремі ознаки проявів або клінічно сформована психологічна дезадаптація, та клінічно окреслених психічних розладів – гостра реакція горя, гостра реакція на стрес; розлади адаптації; посттравматичний стресовий розлад [7, с. 80]. Особлива увага приділяється вивченню інформаційної травми, що виникає внаслідок надмірної кількості негативних новин, що можуть спричинити посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Окремо варто відзначити дослідження специфіки інформаційного впливу в контексті збройних конфліктів. Встановлено, що в умовах реальної загрози психологічна вразливість населення до маніпулятивного впливу значно зростає, що робить інформаційні атаки особливо ефективними. Деструктивний інформаційно-психологічний вплив Я. Жарков трактує як вплив інформації на психіку та свідомість людини, що призводить до неадекватного відображення оточуючої дійсності і, як наслідок, зміни поведінки [6].

В. Алещенко комплексно досліджує питання інформаційно-психологічної безпеки особистості в умовах гібридної війни, розробляє структурно-функціональну модель інформаційно-психологічної безпеки особистості, актуалізує питання трансформації психологічної безпеки особистості як наслідку тривалого інформаційно-психологічного впливу. До основних об'єктів інформаційно-психологічного впливу, на думку В. Алещенко, належать духовний стан особистості; умови та фактори, що забезпечують розвиток усіх сфер життєдіяльності особистості та суспільства; мовне середовище; соціальні, ідеологічні та політичні орієнтири; соціальні зв'язки; психофізичні фактори, що виявляються у вигляді фізичних, хімічних та інших впливів природного, антропогенного та техногенного походження; генофонд народів, що населяють державу [1, с. 17].

Важливим напрямом досліджень є вивчення соціально-психологічних механізмів поширення паніки та масових психозів через інформаційні канали. Науковці

виявили, що соціальні мережі можуть значно прискорювати поширення як достовірної, так і недостовірної інформації, створюючи ефект «інформаційних каскадів». В. Гулай та К. Базилюк підкреслюють, що інформаційно-психологічний вплив може викликати зрушення в цінностях, життєвих позиціях, орієнтирах, світогляді особистості. Такі зміни зумовлюють вияви девіантної антисоціальної поведінки й становлять небезпеку вже для суспільства й держави. У протистоянні російській агресії населення України постійно піддається інформаційно-психологічним впливам [3, с. 876].

Дослідження психологічної стійкості до інформаційного впливу показують, що ключову роль відіграють такі чинники, як критичне мислення, медіаграмотність, соціальна підтримка та особистісні ресурси опірності стресу. Виявлено, що люди з високим рівнем освіти та розвиненими навичками аналітичного мислення менш схильні до впливу дезінформації. Таким чином, аналіз наукових праць засвідчує необхідність комплексного підходу, який поєднує психологічний, соціальний та політичний аналіз інформаційних впливів.

Мета статті полягає в аналізі психологічних особливостей інформаційного впливу на цивільне населення України в умовах гібридної війни та виявленні основних психологічних механізмів, які роблять суспільство вразливим до ворожих інформаційно-психологічних операцій.

Результати дослідження. Сучасна війна в Україні набуває ознак гібридної, оскільки під час збройної агресії РФ вагомим інструментом стає інформаційно-психологічний вплив як один з ключових інструментів впливу на цивільне населення, спрямований на дестабілізацію держави зсередини. Він суттєво позначається як на свідомих, так і на підсвідомих процесах людини, ускладнюючи або навіть блокуючи її здатність адекватно оцінювати події. Інформаційна складова частина сучасних конфліктів набула критичного значення, оскільки дає змогу впливати на свідомість, емоційний стан та поведінку великих груп населення без безпосереднього фізичного контакту.

В умовах сучасної гібридної війни інформаційний вплив на цивільне населення здійснюється через різноманітні канали та форми. Основними методами є поширення дезінформації, маніпулятивна подача фактів, створення фейкових новин, використання емоційно забарвленого контенту, цілеспрямоване формування негативних стереотипів тощо. Дезінформація як основний інструмент гібридної війни характеризується навмисним поширенням неправдивих відомостей задля введення в оману цільової аудиторії. Психологічна ефективність дезінформації базується на експлуатації когнітивних упереджень людини, зокрема схильності довіряти інформації, яка підтверджує наявні переконання. Особливо деструктивним є використання напівправди – поєднання достовірних фактів з неправдивою інтерпретацією або вигаданими деталями. Такий підхід ускладнює ідентифікацію маніпулятивного контенту та підвищує його переконливість для аудиторії.

Як зазначає А. Уманець, задля досягнення власних цілей, агресор використовує широкий спектр каналів передачі інформаційно-психологічного впливу, що діє на індивідуальну, групову та суспільну свідомість громадян. Останнім часом застосовуються такі канали реалізації: засоби масової інформації; комп'ютерні програми, мережа інтернет, месенджери; поширення чуток; застосування агітаційних листівок; передача пропагандистської інформації через твори мистецтва. Окрім названих каналів здійснення інформаційно-психологічних впливів, у науковій літературі виділяють такі: дезінформація; психологічний тиск; маніпулювання; інформаційний тероризм; диверсифікація громадської думки [10, с. 108].

Розуміння психологічних механізмів інформаційного впливу в умовах гібридної війни є критично важливим для розроблення ефективних стратегій психологічного захисту та підтримки психічного здоров'я громадян.

Психологічні механізми впливу

Інформаційний вплив на цивільне населення в умовах гібридної війни експлуатує фундаментальні особливості функціонування людської психіки. Центральну роль відіграють емоційні механізми, оскільки інформація, що викликає сильні емоційні реакції, краще запам'ятовується та швидше поширюється. Дослідження показують широкий спектр психологічних реакцій цивільного населення на інформаційний вплив в умовах гібридної війни. Найпоширенішими є підвищена тривожність, емоційна нестабільність, порушення сну, зниження концентрації уваги, соціальна ізоляція.

Страх як базова емоція широко використовується для дестабілізації психологічного стану населення. Постійне нагнітання атмосфери загрози, поширення панічних чуток та катастрофічних прогнозів призводять до хронічного стресового стану, який знижує критичність мислення та підвищує сугестивність. Когнітивні механізми впливу включають експлуатацію евристик мислення – спрощених правил прийняття рішень, які людина використовує в умовах невизначеності.

Особливо вразливими виявляються особи з низьким рівнем медіаграмотності, похилого віку, а також ті, хто переживає складні життєві обставини. У цих групах спостерігається більш виражена схильність до некритичного сприйняття негативної інформації та розвитку дезадаптивних поведінкових патернів. Водночас виявлено адаптивні реакції, зокрема активний пошук альтернативних джерел інформації, розвиток навичок критичного аналізу медіаконтенту та формування соціальних мереж взаємопідтримки для обговорення та перевірки отриманої інформації.

Інформаційна війна діє не лише на раціональному, але й на емоційному та когнітивному рівнях психіки. Серед ключових психологічних механізмів, які роблять інформаційний вплив ефективним, можна виділити такі.

1. Емоційний тиск. Використання страху, паніки, почуття небезпеки та безсилля є одним з найпоширеніших інструментів інформаційної війни. Маніпуляції з травматичними темами (втрати, руйнування, насильство) посилюють вразли-

вість цивільного населення. Однією з найпоширеніших технік є використання наративів страху, ненависті та безпорадності. Наприклад, масове поширення фейкових повідомлень про «оточення українських міст» або «масові втрати серед цивільних» у перші місяці повномасштабного вторгнення РФ у 2022 році викликало паніку, хаотичні переміщення населення, психологічний шок. Як наслідок, формується стан підвищеної тривожності, відчуття безпорадності, що може паралізувати здатність до адекватного прийняття рішень.

У проведеному дослідженні соціально-психологічних настроїв українців у період війни І. Субашкевич та А. Шпагіна, аналізуючи відповіді в блоці питань емоційної сфери щодо загального емоційного та психологічного стану респондентів, емоцій та реакцій, які виникають останнім часом та впливають на стан людини, була запропонована низка питань. Так, на твердження «Коли я читаю про злочини російської армії в окупованих містах, я...» 50% опитуваних відзначили, що відчувають гнів; 36,4% – перебувають у стані духовного та морального спустошення. Решта респондентів відчуває страх, ненависть, перебуває в пригніченому стані, відчуває огиду та ніколи цього не забуде, благає Бога, щоб це скоріше закінчилося. Реакцією більшості опитаних на такі страшні новини є гнів, духовне та моральне спустошення [9, с. 119].

За результатами дослідження особливостей впливу інформації стосовно воєнних дій на особистість та психічні стани мирних громадян І. Жданова, Л. Бондаренко та А. Велічко доходять висновку, що воєнні новини чинять психологічний вплив насамперед на психічні стани людей, їхні настрої (64,0%), розумові, когнітивні функції (16,0%), самопочуття (8,0%). З'ясовано, що на початку війни домінуючим був стан розгубленості, на який вказали 62,0% досліджуваних. Тривога різного рівня вираженості була характерна для 58,0% респондентів. Стан невизначеності відчували 46,0% громадян. Інші психічні стани діагностувалися у незначній кількості респондентів та корелювали зі змістом інформації. Отже, домінуючими були психічні стани, які впливають на соціально-психологічну адаптованість людини й навіть можуть призводити до розладів адаптації. Саме тому психологічна підтримка громадян у цей час цілком закономірно відбувалася задля розвитку толерантності до невизначеності, формування навичок саморегуляції, відновлення безперервності життя [5, с. 224–225].

Сучасна гібридна війна супроводжується масивом псевдоінформації та фейків, спрямованих на психологічне виснаження особистості, провокування агресії, посів сумнівів і паніки. У зв'язку з цим набуває особливої ваги здатність населення розпізнавати й диференціювати достовірні повідомлення від маніпулятивних.

2. Когнітивні упередження або викривлення. Поширення неправдивих або напівправдивих повідомлень формує хибні уявлення про реальність. Люди схильні до мисленнєвих спрощень та помилок, які роблять їх вразливими до маніпуляцій. Найчастіше в інформаційних кампаніях використовуються такі методи: ефект підтвердження – схильність сприймати лише ті повідомлення, які підтвер-

джують уже наявні переконання; ілюзія правди – чим частіше повторюється повідомлення, тим правдоподібнішим воно здається; ефект першості – перше отримане повідомлення формує рамку сприйняття подальшої інформації.

Ю. Опанасенко досліджує вплив заголовків українських та російських медіа з ознаками патогенності на свідомість реципієнтів за період квітень–травень 2022 року. Авторка наголошує на скороченні часу ознайомлення користувачів медіаресурсів та соціальних мереж з новинами внаслідок зростання швидкості виробництва інформаційних повідомлень під час війни. Нею «визначена тенденція до пізнання загальної картини інформаційної доби через стрічку заголовків, які часто мають ознаки патогенності». Аналіз назв інформаційних повідомлень, розміщених у медіа, дав змогу Ю. Опанасенко дійти висновку про використання низки прийомів (маніпуляція, викривлення інформації, гіперболізація, подання цитати як факту, який вже відбувся), що в умовах війни негативно впливає на психічний стан людей та «чинить руйнівний вплив на стресостійкість споживачів інформації, породжує плітки, апатичні настрої, деморалізує суспільство» [5, с. 223].

Повторювані наративи російської пропаганди про «нелегітимність української державності» або «корупційність влади» поступово засвоювалися частиною населення, підкріплюючи наявні стереотипи. Як наслідок, зменшується критичне мислення, посилюється віра у «знайомі» наративи навіть без доказів.

3. Соціально-психологічні механізми. Інформаційний вплив спрямований на руйнування соціальних зв'язків, поширення інформації, що підсилює конфлікти між різними соціальними групами (наприклад, між військовими та цивільними, внутрішньо переміщеними особами та місцевим населенням), призводить до втрати соціальної єдності.

Людина є соціальною істотою, тому думки групи мають сильний вплив на її поведінку. У контексті інформаційної війни активуються такі явища: «спіраль мовчання» – людина замовчує власні переконання, якщо вони суперечать «домінантній думці»; соціальна ідентичність – поділ суспільства на «своїх» і «чужих» посилює конфліктність; ефект групового мислення – у групі критичний аналіз знижується, натомість переважає конформізм.

В окупованих містах України частина населення уникала публічного виявлення проукраїнських поглядів, щоб не стати об'єктом переслідування, що створювало ілюзію «масової підтримки окупаційної влади». Виникає внутрішній конфлікт як психологічний наслідок, відчуження від соціального оточення, підвищується вразливість до пропагандистських меседжів, що подаються як «думка більшості». Як зазначає Ю. Горбань, в інформаційній війні проти України РФ застосовує практично весь арсенал впливу на свідомість людей. За допомогою певних лінгвістичних та поведінкових навиків і прийомів російські журналісти намагаються так впливати на психіку населення, щоби пізніше індивіди думали, що вони самостійно дійшли певного висновку на основі власного життєвого

досвіду та поінформованості. Так, В. Гулай та К. Базилук підкреслюють якісно новий підхід до ведення воєнних кампаній у гібридній війні РФ проти України, в якій ключовим моментом стала психологічна та інформаційна обробка місцевого населення, що надало Росії змогу здійснити анексію Криму [3, с. 877].

4. Формування інформаційної залежності. Постійний потік негативних новин може викликати стан інформаційної залежності, коли людина відчуває потребу безперервно споживати інформацію, що, своєю чергою, підсилює тривожні стани. Це створює «ілюзію контролю» над ситуацією, хоча насправді вона лише підсилює психічне напруження.

Іншою стороною інформаційної залежності є інформаційна перевантаженість. Надмір потоку новин, повідомлень у соціальних мережах знижує здатність до критичного аналізу інформації, викликає апатію та емоційне вигорання. Надлишок повідомлень у медіа і соціальних мережах призводить до зниження здатності розрізняти важливе від другорядного. Психіка починає «економити енергію», і людина покладається на прості евристики (заголовки, візуальні образи), не перевіряючи факти. Отримані дані узгоджуються з результатами дослідження Н. Зайцевої та А. Панченка, які вивчали у 2014–2016 роках особливості емоційних станів та постстресових розладів у мирного населення, яке проживало тоді в зоні бойових дій. Авторами було встановлено, «що спочатку свідки бойових дій прагнули задовольнити базові потреби в безпеці шляхом пошуку нової інформації, а з плином часу все більше людей відчувають надлишковий характер інформації, тому свідомо відмовляються від неї» [5, с. 224].

В. Алещенко зазначає, що інформація, яка несе психологічну загрозу, небезпеку, фактично не відповідає моральним нормам і є маніпулятивною, часто викликає в людини стан психічної напруги, тривоги, страху, інформаційно-психологічний стрес, психічний розлад та інші психофізіологічні порушення. Тривалий інформаційний вплив, що перевищує допустиму для конкретної людини межу, спонукає інформаційне перенавантаження психіки та призводить до втоми нервових центрів, послідовних реакцій на подразники. Це призводить до послаблення супротиву організму, порушення нормальних фізіологічних функцій, зниження працездатності, виникнення почуття безпорадності та сугестивності. За «успішного» здійснення інформаційно-психологічного впливу на індивідуальну та суспільну свідомість досягається головне завдання – зміна світоглядних засад суспільства, його духовних цінностей та моральних орієнтирів. Формуються спотворені уявлення та потреби, одночасно нав'язуються чужі ідеали [1, с. 17]. Наприклад, під час масованих атак на енергетичну інфраструктуру України у 2022–2023 роках інформаційний простір був переповнений суперечливими повідомленнями про масштаби руйнувань і терміни відновлення, що викликало апатію та відчуття безвиході.

5. Вплив на особистісну ідентичність. Інформаційні атаки можуть ставити під сумнів національну ідентичність, історичну пам'ять та культурні цінності. Це

призводить до дезорієнтації та втрати психологічної опори, що є критично важливим для національної стійкості.

Як зазначає В. Алещенко, цілі інформаційно-психологічного впливу спрямовані на підміну у громадян традиційних моральних цінностей і орієнтирів, створення атмосфери бездуховності, руйнування національних духовно-моральних традицій і культивування негативного ставлення до культурної спадщини супротивника: «перш ніж ракети полетять на об'єкт агресії, у верстви народу має бути зламаний світоглядний, ідеологічний стержень». У результаті дії, спрямованої на ментальний простір нації, відбувається заміщення традиційних базових цінностей суспільства морально-психологічними установками агресора. Переможена нація втрачає здатність до самоідентифікації і поступово стає частиною чужої до неї цивілізації [2, с. 33].

Інформаційні атаки, спрямовані на підриг довіри цивільного населення України до держави, Збройних Сил, міжнародних партнерів, поширення фейків про «зраду військового командування» чи «зовнішнє управління країною», мають на меті посіяти сумніви щодо легітимності української влади і єдності українського суспільства. Це створює хаос у когнітивних схемах людини та послаблює відчуття безпеки. До речі, ці методи є класичними у веденні психологічної війни, про яку писав у свій час китайський полководець Сунь-Цзи (VI ст. до н.е.) у «Трактаті про військове мистецтво», в якому постулюється, що найважливішими прийомами ведення війни є дезінформація противника («війна – шлях обману»), психологічна обробка населення й війська задля єдності, а також здійснення інформаційних диверсій для розладнання армії супротивника [7, с. 75].

В умовах російсько-української війни, що розпочалася у 2014 році та набула повномасштабного характеру у 2022 році, українське суспільство постійно зазнає інтенсивного інформаційного впливу з боку агресора. Цей вплив здійснюється через різноманітні канали комунікації та спрямований на деморалізацію населення, підриг довіри до державних інститутів, посіяння паніки та хаосу. Психологічні наслідки такого впливу є надзвичайно різноманітними та можуть мати як короткострокові, так і довгострокові ефекти на психічне здоров'я населення.

Висновки і перспективи подальшого дослідження. Інформаційний вплив в умовах гібридної війни є потужним інструментом, що використовує психологічні вразливості цивільного населення. Аналіз показав, що ключовими психологічними механізмами є маніпуляція емоціями, використання когнітивних упереджень, руйнування соціальних зв'язків, вплив на особистісну ідентичність, формування інформаційної залежності.

Результати дослідження мають велике практичне значення для розроблення психологічних програм з підвищення інформаційної гігієни та критичного мислення у суспільства. Необхідно впроваджувати освітні ініціативи, спрямовані на навчання громадян розрізняти фейкові новини, аналізувати інформацію та протистояти емоційним маніпуляціям.

Перспективи подальших досліджень включають вивчення впливу інформаційної агресії на різні соціально-демографічні групи (діти, молодь, літні люди), розроблення методик для оцінки рівня інформаційної стійкості особистості, а також дослідження ролі медіаграмотності у формуванні психологічної стійкості населення.

Список використаних джерел і літератури

1. Алещенко В. Інформаційно-психологічна безпека особистості в умовах гібридної війни. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2022. № 49 (1). С. 13–21. <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2022.49.13-21>.
2. Алещенко В. Інформаційно-психологічне протиборство в умовах війни. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2024. № 57 (1). С. 32–37. <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2024.57.32-37>.
3. Гулай В., Базилук К. Інформаційно-психологічна складова гібридної війни Російської Федерації проти України (2014–2021 рр.): теоретико-методологічні засади дослідження. *The Russian-Ukrainian war (2014–2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects: Scientific monograph*. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2022. С. 873–872. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-223-4-107>.
4. Діденко М., Зелінська О. Інформаційно-психологічний вплив на людей під час війни. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*. 2022. Т. 1. № 14. С. 211–214.
5. Жданова І., Бондаренко Л., Велічко А. Психологічні аспекти інформаційного впливу під час воєнних дій в Україні. *Габітус*. 2022. Вип. 41. С. 222–226. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.41.39>.
6. Історія інформаційно-психологічного протиборства: підручник / Я. Жарков та ін.; за заг. ред. Є. Скулиша. Київ: Наук.-вид. відділ НА СБ України, 2012. 212 с.
7. Маркова, М., Марков, А. Інформаційно-психологічна війна проти населення України як сучасна реальність: стан проблеми і шляхи подолання наслідків. *Інтегровані комунікації*. 2016. Вип. 2. С. 73–85.
8. Михайлюк О., Вершина В. Амбівалентність мислення як спосіб подолання когнітивного дисонансу. *Філософія та політологія в контексті сучасної культури*. 2022. Т. 14. № 1. С. 42–50. <https://doi.org/10.15421/352206>.
9. Субашкевич І., Шпагіна А. Дослідження соціально-психологічних настроїв українців у період війни. *Вчені записки ТНУ імені В. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72), № 2. С. 116–122. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/19>.
10. Уманець А. Інформаційно-психологічні впливи: поняття, особливості реалізації та способи протидії. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72). № 3. С. 106–112. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.3/18>.
11. Штельмашенко А. Спіраль мовчання як фактор впливу на громадську думку. *Вчені записки ТНУ ім. В. Вернадського. Серія: Державне управління*. 2018. Т. 29 (68), № 3. С. 119–122.

References

1. Aleshchenko, V. (2022). Informatsiino-psykholohichna bezpeka osobystosti v umovakh hibrydnoi viiny [Information and psychological security of the individual in the conditions of hybrid warfare]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Viiskovo-spetsialni nauky – Bulletin of the Taras Shevchenko National University of Kyiv. Military and Special Sciences*, 49 (1), 13–21. <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2022.49.13-21> [in Ukrainian].

2. Aleshchenko, V. (2024). Informatsiino-psykholohichne protyborstvo v umovakh viiny [Information and psychological confrontation in wartime]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Viiskovo-spetsialni nauky – Bulletin of the Taras Shevchenko National University of Kyiv. Military and Special Sciences*, 57 (1), 32–37. <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2024.57.32-37> [in Ukrainian].
3. Hulai, V., Bazyluk, K. (2022). Informatsiino-psykholohichna skladova hibrydnoi viiny Rosiiskoi Federatsii proty Ukrainy (2014–2021 rr.): teoretyko-metodolohichni zasady doslidzhennia [Informational and psychological component of the hybrid war of the Russian Federation against Ukraine (2014–2021): theoretical and methodological foundations of the study]. *The Russian-Ukrainian war (2014–2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects: Scientific monograph*. Riga, Latvia: Baltija Publishing. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-223-4-107> [in Ukrainian].
4. Didenko, M., Zelinska, O. (2022). Informatsiino-psykholohichniy vplyv na liudei pid chas viiny [Informational and psychological impact on people during war]. *Visnyk studentskoho naukovo-ho tovarystva DonNU imeni Vasylia Stusa – Bulletin of the Student Scientific Society of Vasyl Stus DonNU*. 1, 14, 211–214 [in Ukrainian].
5. Zhdanova, I., Bondarenko, L., Velichko, A. (2022). Psykholohichni aspekty informatsiinoho vplyvu pid chas voiennykh dii v Ukraini [Psychological aspects of information influence during military operations in Ukraine]. *Habitus – Habitus*, 41, 222–226. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.41.39> [in Ukrainian].
6. Zharkov, Ya., Skulysha, Ye. (2012). *Istoriia informatsiino-psykholohichnoho protyborstva [History of informational and psychological confrontation]*. Kyiv: Nauk.-vyd. viddil NA SB Ukrainy [in Ukrainian].
7. Markova, M., Markov, A. (2016). Informatsiino-psykholohichna viina proty naselennia Ukrainy yak suchasna realnist: stan problemy i shliakhy podolannia naslidkiv [Information and psychological warfare against the population of Ukraine as a modern reality: the state of the problem and ways to overcome the consequences]. *Intehrovani komunikatsii – Integrated communications*, 2, 73–85 [in Ukrainian].
8. Mykhailiuk, O., Vershyna, V. (2022). Ambivalentnist myslennia yak sposib podolannia kohnityvnoho dysonansu [Ambivalence of thinking as a way to overcome cognitive dissonance]. *Filosofii ta politolohiia v konteksti suchasnoi kultury – Philosophy and political science in the context of modern culture*, 14, 1, 42–50. <https://doi.org/10.15421/352206> [in Ukrainian].
9. Subashkevych, I., Shpahina, A. (2022). Doslidzhennia sotsialno-psykholohichnykh nastroiv ukraintsiv u period viiny [Research into the socio-psychological attitudes of Ukrainians during the war]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia – Scientific Notes of the V. Vernadsky TNU. Series: Psychology*, 33, 2, 116–122. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/19> [in Ukrainian].
10. Umanets, A. (2022). Informatsiino-psykholohichni vplyvy: poniattia, osoblyvosti realizatsii ta sposoby protydii [Informational and psychological influences: concept, implementation features and methods of counteraction]. *Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia – Scientific notes of the V. Vernadsky Tavrichesky National University. Series: Psychology*, 33, 3, 106–112. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.3/18> [in Ukrainian].
11. Shtelmashenko, A. (2018). Spiral movchannia yak faktor vplyvu na hromadsku dumku [The spiral of silence as a factor influencing public opinion]. *Vcheni zapysky TNU im. V. Vernadskoho. Serii: Derzhavne upravlinnia – Scientific Notes of the V. Vernadsky TNU. Series: Public Administration*, 29, 3, 119–122 [in Ukrainian].

Rudnieva A. O.

Candidate of Political Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Political Science
Zaporizhzhia National University

Malovana Y. G.

Candidate of Political Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Political Science
Zaporizhzhia National University

Mosol N. O.

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Psychology
Zaporizhzhia National University

**PSYCHOLOGICAL FEATURES OF INFORMATION INFLUENCE
ON THE CIVILIAN POPULATION OF UKRAINE
IN THE CONDITIONS OF HYBRID WAR**

The article examines the psychological characteristics of informational influence on the civilian population of Ukraine in the context of hybrid warfare. It is established that hybrid aggression combines military actions with large-scale information and psychological pressure aimed at undermining social unity, spreading fear, and destabilizing socio-psychological processes. The purpose of the study is to analyze the psychological features of informational influence on the civilian population of Ukraine and to identify the main psychological mechanisms that increase society's vulnerability to destructive information and psychological operations. The scientific novelty of the research lies in the systematization of psychological mechanisms of informational influence, namely: emotional pressure, cognitive biases, socio-psychological factors, as well as the phenomenon of information dependency and overload. It is revealed that the most vulnerable groups are those with low levels of media literacy, elderly people, and individuals in crisis circumstances. The necessity of developing effective psychological strategies to counter information attacks and to foster citizens' psychological resilience is substantiated, as these are crucial factors of Ukraine's national security and societal resilience.

Key words: informational influence, hybrid warfare, information and psychological security, psychological mechanisms, manipulation, emotional pressure, disinformation.

Дата надходження статті: 02.10.2025

Дата прийняття статті: 05.11.2025

Опубліковано: 26.11.2025



УДК 159.923.2:314.15-054.73

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.16>

Савінок А. В.

аспірант кафедри соціальної психології

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

e-mail: savinok.artem@stud.onu.edu.ua

ORCID ID: 0009-0004-4989-7274

СОЦІАЛЬНО-ПЕРЦЕПТИВНІ ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

У статті розглянуто соціально-перцептивні чинники, що впливають на ефективність адаптації внутрішньо переміщених осіб у приймаючих громадах України в умовах повномасштабної війни. Актуальність дослідження зумовлена масштабами внутрішньої міграції, трансформацією соціальних практик взаємодії та потребою у виробленні науково обґрунтованих підходів до підтримки ВПО. У центрі аналізу – соціальна перцепція як система уявлень, атрибуцій і ставлень, що визначають характер міжгрупової взаємодії між переселенцями та місцевим населенням. Теоретичну основу становлять концепції міжгрупового контакту, соціальної ідентичності та акультураційних стратегій, які дозволяють пояснити вплив когнітивних і емоційних механізмів сприймання на процеси інтеграції.

Здійснено огляд сучасних українських і зарубіжних досліджень, що висвітлюють зв'язок між соціальною перцепцією, рівнем довіри, поширенням стереотипів, інформаційною безпекою та психологічним благополуччям ВПО. Узагальнено емпіричні дані щодо ролі міжгрупового контакту, процедурної справедливості, медіаграмотності та інформаційних наративів у формуванні готовності приймаючих громад до інклюзії. Визначено, що успішні адаптаційні стратегії ґрунтуються на поєднанні структурних умов підтримки та перцептивних факторів, що забезпечують зниження соціальної дистанції, утвердження позитивних соціальних уявлень і залучення ВПО до спільнотного життя.

Сформульовано перспективні напрями подальших наукових розвідок, серед яких – лонгitudні дослідження динаміки перцептивних установок, оцінювання ефективності антистигматизаційних і комунікаційних інтервенцій, а також аналіз впливу локальних медіапросторів на формування образу ВПО в громадах.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, соціальна перцепція, адаптація, соціальна ідентичність.

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні зумовила безпрецедентний рівень внутрішньої міграції населення та створила нові виклики для соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Станом на 2025 рік соціально-перцептивні аспекти взаємодії між ВПО та приймаючими громадами набули особливої актуальності, оскільки саме механізми сприйняття, інтерпретації та оцінювання один одного різними соціальними групами визначають якість міжособистісних контактів, рівень довіри та готовність до інтеграції. В умовах вимушеної міграції адаптація ВПО значною мірою залежить не лише від індивідуальних ресурсів, а й від того, як їх сприймає місцева громада, які уяв-

лення та очікування формуються про переселенців у суспільному дискурсі, медіа та повсякденній комунікації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукове підґрунтя дослідження соціально-перцептивних чинників ефективності адаптації ВПО спирається на розробки у галузі соціальної перцепції, міжгрупової взаємодії, теорії соціальної ідентичності, концепції акультурації та адаптації в умовах вимушеної міграції (Т. Адорно, Г. Олпорт, Г. Теджфел, Дж. Тернер, Дж. Беррі, В. Єнакієв, Т. Титаренко, О. Донченко та ін.). Психологічна адаптація ВПО розглядається як багатовимірний процес, що охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, водночас включаючи соціальну інтеграцію, відновлення почуття контролю, безпеки та належності до спільноти. Важливим складником цього процесу є соціально-перцептивні чинники – особливості сприйняття, атрибуції намірів і поведінки переселенців та членів приймаючих громад один щодо одного.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз соціально-перцептивних чинників адаптації ВПО, узагальнити сучасні підходи до їх вивчення та представити аналітичний огляд наукових досліджень 2020–2025 рр., які висвітлюють зазначену проблематику. Завдання статті передбачають: окреслення ключових понять і механізмів соціальної перцепції у контексті вимушеної міграції; аналіз соціально-перцептивних феноменів міжгрупової взаємодії; узагальнення даних українських та зарубіжних дослідників щодо адаптації ВПО та ролі соціального сприйняття в цьому процесі.

Результати дослідження. Соціальна перцепція розглядається як процес пізнання людини людиною, що включає інтерпретацію її поведінки, мотивацій, емоційних станів та намірів. У ситуації вимушеної міграції цей процес ускладнюється низкою чинників: високим рівнем стресу, фрустрації, втрати звичного середовища, руйнуванням соціальних зв'язків, а також специфікою взаємодії з новими соціальними групами. Соціальна перцепція в умовах переселення набуває двостороннього характеру: ВПО формують уявлення про нове соціальне середовище, а члени приймаючої громади – про переселенців. Результатом стає формування первинних когнітивних схем, атрибуційних моделей та оцінних суджень, які впливають на подальшу поведінку та якість міжособистісних стосунків [1].

Важливо враховувати, що процес соціального сприймання ВПО включає як індивідуальні, так і групові компоненти. На особистісному рівні це може проявлятися у прагненні до соціального порівняння, пошуку схожості/відмінності, формуванні довіри або настороженості. На груповому рівні – у створенні соціальних категорій «ми» та «вони», що визначають характер і тонус взаємодії. Позитивна соціальна перцепція сприяє інтеграції, зниженню соціальної дистанції та формуванню почуття приналежності, тоді як негативна – посилює відчуження, конфлікти та ізоляцію.

Соціально-перцептивні процеси у взаємодії ВПО та приймаючих громад регулюються низкою механізмів, серед яких ключовими є ідентифікація, емпатія

тія, каузальна атрибуція та стереотипізація. Ідентифікація передбачає здатність людини ототожнювати себе з іншими, знаходити спільність досвіду та життєвих обставин, що сприяє емоційному прийняттю та зменшенню соціальної дистанції. Емпатія виступає важливим чинником розуміння переживань ВПО, а її дефіцит може призводити до знецінення їхнього досвіду або звинувачень у надмірній «вразливості» чи «вимогливості».

Каузальна атрибуція відіграє важливу роль у поясненні поведінки іншої групи: приймаючі громади можуть приписувати ВПО як внутрішні, так і зовнішні причини труднощів адаптації. Якщо домінують внутрішні атрибуції (наприклад, «не хочуть працювати», «не намагаються інтегруватися»), формується негативна соціальна перцепція; натомість зовнішні атрибуції («опинилися у надзвичайній ситуації», «стикнулися з травмою») сприяють підтримці та солідарності.

Стереотипізація є неминучим елементом міжгрупового сприймання, проте в умовах війни вона набуває особливої сили. Стереотипи щодо ВПО можуть бути як позитивними (стійкі, працелюбні, здатні до самодопомоги), так і негативними (пасивні, залежні, конфліктні). Вони швидко поширюються у медійному просторі, формуючи суспільне ставлення, яке впливає на рішення влади, громадські ініціативи та соціальну інтеграцію.

Проблематика адаптації мігрантів та переселенців представлена у низці теоретичних підходів. Концепція акультурації Дж. Беррі визначає адаптацію як динамічний процес взаємодії культур, що передбачає інтеграцію, асиміляцію, сепарацію або маргіналізацію. У контексті ВПО в Україні інтеграційна модель виявилася найбільш конструктивною, оскільки орієнтується на збереження власної ідентичності за одночасного включення до нового соціокультурного середовища [2].

Теорія соціальної ідентичності Г. Теджфела і Дж. Тернера акцентує увагу на значенні приналежності до групи для підтримання психологічної стабільності та самооцінки. Втрата соціальної групи (місцевої спільноти, професійного середовища, культурного контексту) у ВПО може спричиняти кризу ідентичності та підвищувати вразливість до стигматизації. Разом із тим формування нових групових зв'язків у приймаючій громаді сприяє відновленню відчуття значущості та безпеки.

Вітчизняні дослідники (Т. Титаренко, Н. Пов'якель, Л. Карамушка) розглядають адаптацію ВПО як процес відновлення життєстійкості, соціальної активності та здатності будувати нові соціальні зв'язки. Наголошується, що успішність адаптації залежить не лише від індивідуально-особистісних рис та ресурсів, а й від соціально-перцептивного клімату у приймаючій громаді, рівня емпатії, толерантності та соціальної підтримки [5].

Соціально-перцептивний вимір взаємодії внутрішньо переміщених осіб та приймаючих спільнот формується в полі складної системи соціальних уявлень, в основі яких лежать стереотипи, упередження та стигматизувальні наративи. У сучасному українському контексті, позначеному ситуацією воєнної міграції,

стереотипізація ВПО постає як механізм когнітивного спрощення, що забезпечує швидку інтерпретацію соціально нових груп, які раптово включаються до локального соціуму. За підходом Г. Олпорта, стереотипи виконують функцію підтримання когнітивної стабільності індивіда, проте в умовах високої соціальної турбулентності їх вплив посилюється та набуває здатності формувати дискримінаційні установки.

Наративи, що циркулюють у медіа, міжособистісному спілкуванні та інституційних комунікаціях, створюють символічний простір, у якому конструюється образ ВПО – як індивідів та як соціальної групи. Стигматизація може проявлятися через приписування переселенцям статусу «залежних», «пасивних», «соціально проблемних» або таких, що «конкурують» за ресурси громади. Упередження посилюються, коли приймаюча спільнота перебуває у стані емоційної втоми, економічної нестабільності чи невизначеності щодо майбутнього, що на рівні соціальної перцепції актуалізує механізми захисної атрибуції та пошуку «винного».

Конструювання образу ВПО як «інших» ґрунтується на первинній міжгруповій диференціації «ми – вони». Така опозиція активує феномени інгрупової фаворизації та аутгрупової дискримінації, описані у теорії соціальної ідентичності Г. Теджфела і Дж. Тернера. Унаслідок цього переселенці можуть розглядатися як носії «чужого» досвіду, що потребує додаткових зусиль для інтеграції у спільний соціальний ментальний простір. Поступове закріплення негативних ярликів сприяє формуванню стигматизаційних практик, які ускладнюють доступ ВПО до соціального капіталу, обмежують можливості формування горизонтальних зв'язків та знижують рівень довіри у взаємодії.

Ключовим чинником успішності адаптації є можливість для ВПО зберігати свою первинну ідентичність, не відчуваючи примусу до асиміляції. Цей принцип узгоджується з інтеграційною моделлю акультурації Беррі, яка припускає, що найбільш сприятливою для психологічного благополуччя є стратегія, що дозволяє індивідові одночасно зберігати культурну ідентичність і брати участь у житті нової спільноти. В умовах України така стратегія реалізується через створення мережових спільнот ВПО, громадських об'єднань, ініціатив взаємопідтримки та соціальних платформ, які підтримують ідентичність без її протиставлення місцевим групам.

Важливим складником соціально-перцептивного виміру ідентичності є механізм соціального порівняння. ВПО, оцінюючи себе щодо членів приймаючої громади, можуть переживати як почуття меншовартості та залежності, так і прагнення довести власну соціальну спроможність. Коли процес самокатегоризації супроводжується наративами «ми – гості», «ми – тимчасові», «ми – тягар», це посилює внутрішню вразливість і перешкоджає інтеграції. Натомість позитивне конструювання себе як «нових членів громади», «партнерів у розвитку спільноти», «рівноправних учасників соціального життя» сприяє зниженню міжгрупових бар'єрів [3].

Дослідження українських авторів останніх років демонструють, що для ВПО характерне формування «подвійної ідентичності»: збереження регіональної самоідентифікації паралельно з поступовим набуттям нових групових ідентичностей, пов'язаних із професійними, освітніми та соціальними середовищами приймаючих територій. Така багаторівнева ідентичність виконує захисну функцію, забезпечуючи психологічну стійкість в умовах адаптаційного стресу та зберігаючи відчуття безперервності власної життєвої історії [7].

Емпатія, соціальна чутливість та перцептивна компетентність розглядаються як ключові соціально-психологічні детермінанти, що опосередковують якість міжгрупової взаємодії та визначають характер соціальної перцепції між ВПО та членами приймаючих спільнот. Емпатійне розуміння іншого передбачає здатність індивіда усвідомлювати емоційний стан партнера по взаємодії та інтерпретувати його в контексті життєвого досвіду, що сприяє зниженню соціальної дистанції та формуванню позитивного ставлення. У випадку ВПО емпатія забезпечує прийняття травматичного досвіду переселення як об'єктивного фактора впливу на поведінкові прояви, а не як особистісного недоліку чи прояву слабкості [6].

Соціальна чутливість у цьому контексті визначається як здатність адекватно реагувати на соціально-перцептивні сигнали, що надходять у процесі взаємодії, та розуміти соціальні очікування, норми і правила поведінки в приймаючій спільноті. Для ВПО соціальна чутливість означає вміння інтерпретувати невербальні та вербальні знаки соціального оточення, що дозволяє швидше адаптуватися до нових соціокультурних умов. Для членів громади це – розуміння специфіки переживань переселенців, зокрема проявів стресу, тривожності, тимчасової дезадаптації, що потребують підтримки, а не осуду.

Перцептивна компетентність, на думку сучасних українських авторів, включає когнітивно-рефлексивну здатність осмислювати процеси сприймання іншої людини, аналізувати власні упередження, коригувати інтерпретації поведінки партнера по взаємодії. Розвинена перцептивна компетентність сприяє формуванню толерантних настанов, мінімізації атрибутивних помилок та уникненню навішування ярликів. В умовах взаємодії з ВПО цей компонент виступає важливим інструментом подолання упереджень та стереотипів, які виникають через незнання або недостатній контакт.

На мікрорівні емпатія, соціальна чутливість і перцептивна компетентність забезпечують формування довірливих взаємин, що є базисом для інтеграції ВПО у соціальне середовище громади. На мезорівні вони сприяють об'єднанню людей у спільноти взаємопідтримки, активізації соціального капіталу та розвитку практик інклюзивної взаємодії. На макрорівні – є основою формування суспільного дискурсу, заснованого на солідарності, людяності та повазі до гідності кожної людини.

Процес адаптації внутрішньо переміщених осіб є двостороннім феноменом, у якому взаємодіють два суб'єкти – ВПО та приймаюча спільнота. У сучасному науковому дискурсі дедалі частіше наголошується, що аналіз адаптації виключно

як індивідуальної або групової потреби переселенців є концептуально недостатнім. Натомість адаптація розглядається як взаємний процес, що передбачає трансформацію установок, норм, очікувань і моделей поведінки обох сторін взаємодії. Такий підхід узгоджується з інтеракційними моделями соціального розвитку спільнот, у межах яких приймаюча громада також має пройти певний шлях корекції власних соціальних настанов [6].

Взаємна адаптація включає кілька вимірів: когнітивно-перцептивний (взаємне уявлення груп одна про одну), емоційно-ціннісний (рівень прийняття, емпатійного налаштування, довіри), поведінковий (характер соціальної взаємодії) та нормативний (готовність спільноти змінювати правила задля інтеграції нових членів). У цьому сенсі адаптація постає не як процес «входження ВПО в уже готові умови», а як спільна реконфігурація соціального середовища, що передбачає інклюзивність, діалог і гнучкість соціальних норм.

На рівні соціальної перцепції взаємна адаптація проявляється в коригуванні атрибутивних схем. Якщо на ранньому етапі домінують упереджено-оціночні судження, що ґрунтуються переважно на поверхневих відмінностях, то в міру збільшення контактів, комунікативної взаємодії та залучення ВПО у спільні практики виникають передумови для декатегоризації – зменшення впливу групових стереотипів і переорієнтації на індивідуальні характеристики партнерів по взаємодії. Це відповідає контактній гіпотезі Г. Олпорта, яка підкреслює, що за умов рівноправності, спільної діяльності та підтримки значущих соціальних інституцій міжгрупові контакти сприяють зниженню упереджень.

Для ВПО ключовим чинником взаємної адаптації є відчуття психологічної безпеки, пов'язане з прийняттям і визнанням їхнього досвіду переселення без осуду або стигматизації. Для членів приймаючих спільнот важливою умовою є відчуття, що ВПО не руйнують локальну соціальну рівновагу, а можуть стати ресурсом розвитку громади. За результатами емпіричних досліджень 2022–2025 рр., громади, у яких реалізуються політики включення, спостерігають вищий рівень довіри, соціальної згуртованості та готовності до спільних громадських ініціатив, що своєю чергою позитивно впливає на інтеграцію ВПО.

Взаємна адаптація також виявляється у трансформації соціальних очікувань. На початкових етапах переселенці часто очікують негайної підтримки, тоді як громади – швидкого «пристосування» ВПО до нових умов. З часом, якщо соціально-перцептивний клімат сприятливий, очікування зближуються, ВПО набувають автономності та активності, а громади – більшої гнучкості та відкритості. За наявності діалогу формується спільна ідентичність («ми як громада, що включає ВПО»), яка замінює дихотомію «ми – вони». Це є маркером зрілої інтеграції, що забезпечує стійку соціальну взаємодію.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Соціально-перцептивні чинники є ключовими модераторами ефективності адаптації ВПО. Вони опосередковують вплив матеріальних і правових умов через довіру, атрибуції причин-

ності, норми інклюзії та якість міжгрупового контакту. Комплексні інтервенції мають поєднувати структурні й перцептивні компоненти: прозорі процедури (housing, employment), керовані форми кооперації «ВПО ↔ місцеві», локальні інформаційні практики.

Список використаних джерел і літератури

1. Гузенюк Є.С. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в Україні (2014–2023): теоретичний аналіз : монографія. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. URL: <https://dspace.znu.edu.ua>.
2. Дослідницька служба Верховної Ради України. Інформаційна довідка щодо інтеграції внутрішньо переміщених осіб у громади (аналітичний огляд). Київ, 2025. 14 с. URL: <https://research.rada.gov.ua/uploads/documents/33607.pdf>.
3. Кононенко О.І., Григоращенко А.В. Психологічні особливості адаптації дітей в умовах війни та еміграції. *Психологія та соціальна робота*. 2022. Том 52–53. Вип. 1–2. С. 95–108. <https://doi.org/10.18524/2707-0409.2022.1-2.286668>.
4. Котух О.В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2023. № 1. С. 56–61. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-7>.
5. Кудінова М., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*, 2024. № 2 (63), С. 17–24. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.2.2>.
6. Михайлич О.В. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Психологія та соціальна робота*. 2023. Вип. 2(58). С. 18–27. DOI: <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2023.2.3>.
7. Могильова Н.М. Особливості психічного здоров'я та психологічного благополуччя населення в умовах війни. *Часопис психології і педагогіки протидії та післяконфліктної реабілітації*. 2023. Вип. 2. С. 81–85. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.2.12>.
8. Шапошникова І.В. Стратегії та виклики інтеграції внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми модернізації та трансформації суспільства*. 2024. № 11. С. 42–49. <https://doi.org/10.54929/2786-5746-2024-11-02-04>.

References

1. Huzenok, Ye.S. (2024). *Adaptatsiia vnutrishnio peremishchenykh osib v Ukraini (2014–2023): teoretychnyi analiz* [Adaptation of Internally Displaced Persons in Ukraine (2014–2023): Theoretical Analysis]: monograph. Zaporizhzhia: ZNU. Retrieved from: <https://dspace.znu.edu.ua> [in Ukrainian].
2. Doslidnytska sluzhba Verkhovnoi Rady Ukrainy. (2025). *Informatsiina dovidka shchodo intehratsii vnutrishnio peremishchenykh osib u hromady (analitichnyi ohliad)* [Information Report on the Integration of Internally Displaced Persons into Communities (Analytical Review)]. Kyiv, 14 p. Retrieved from: <https://research.rada.gov.ua/uploads/documents/33607.pdf> [in Ukrainian].
3. Kononenko, O.I., & Hryhorashchenko, A.V. (2022). *Psykhologichni osoblyvosti adaptatsii ditei v umovakh viiny ta emihratsii* [Psychological Features of Children's Adaptation in the Context of War and Emigration]. *Psychology and Social Work*, 52–53(1–2), 95–108. <https://doi.org/10.18524/2707-0409.2022.1-2.286668> [in Ukrainian].
4. Kotukh, O.V. (2023). *Psykhologichne blahopoluchchia vnutrishnio peremishchenoi osoby: adaptatsiia ta intehratsiia v novu hromadu* [Psychological Well-being of an Internally Displaced Person: Adaptation and Integration into a New Community]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriia "Psykhologichni nauky"*, 1, 56–61. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-7> [in Ukrainian].

5. Kudinova, M., & Kozhanova, D. (2024). Psykholohichni osoblyvosti vnutrishnio peremishchenykh osib v Ukraini [Psychological Characteristics of Internally Displaced Persons in Ukraine]. *Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi akademii upravlinnia personalom. Psychology*, 2(63), 17–24. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.2.2> [in Ukrainian].

6. Mykhailych, O.V. (2023). Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti adaptatsii vnutrishnio peremishchenykh osib [Socio-Psychological Characteristics of Internally Displaced Persons' Adaptation]. *Psychology and Social Work*, 2(58), 18–27. <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2023.2.3> [in Ukrainian].

7. Mohylova, N.M. (2023). Osoblyvosti psykhiichnoho zdorovia ta psykholohichnoho blahopoluchchia naselennia v umovakh viiny [Psychological Health and Well-Being of the Population in Wartime]. *Chasopys psykholohii i pedahohiky protydii ta pisliakonfliktnoi rehabilitatsii*, 2, 81–85. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.2.12> [in Ukrainian].

8. Shaposhnykova, I.V. (2024). Stratehii ta vyklyky intehtatsii vnutrishnio peremishchenykh osib [Strategies and Challenges of Internally Displaced Persons' Integration]. *Problemy modernizatsii ta transformatsii suspilstva*, 11, 42–49. <https://doi.org/10.54929/2786-5746-2024-11-02-04> [in Ukrainian].

Savinok A. V.

Postgraduate Student at the Department of Social Psychology

Odesa I.I. Mechnikov National University

SOCIO-PERCEPTUAL FACTORS OF EFFECTIVE ADAPTATION OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS

The article examines the socio-perceptual factors that influence the effectiveness of internally displaced persons' adaptation in host communities in Ukraine in the context of full-scale war. The scale of internal migration, the transformation of social practices of interaction, and the need to develop scientifically sound approaches to supporting IDPs determines the relevance of the study. The analysis focuses on social perception as a system of ideas, attributions, and attitudes that determine the nature of intergroup interaction between migrants and the local population. The theoretical framework is based on the concepts of intergroup contact, social identity, and acculturation strategies, which allow us to explain the influence of cognitive and emotional mechanisms of perception on integration processes. A review of contemporary Ukrainian and foreign studies highlighting the connection between social perception, trust levels, the spread of stereotypes, information security, and the psychological well-being of IDPs has been conducted. Empirical data on the role of intergroup contact, procedural justice, media literacy, and information narratives in shaping the readiness of host communities for inclusion have been summarized. It has been determined that successful adaptation strategies are based on a combination of structural support conditions and perceptual factors that reduce social distance, promote positive social perceptions, and involve IDPs in community life. Promising directions for further scientific research have been formulated, including longitudinal studies of the dynamics of perceptual attitudes, evaluation of the effectiveness of anti-stigmatization and communication interventions, and analysis of the impact of local media spaces on the formation of the image of IDPs in communities.

Key words: internally displaced persons, social perception, adaptation, social identity.

Дата надходження статті: 30.09.2025

Дата прийняття статті: 04.11.2025

Опубліковано: 26.11.2025



УДК 349.3:364-7

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.17>

Суровцева І. Ю.

кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри соціології та соціальної роботи
Державний вищий навчальний заклад
«Приазовський державний технічний університет»
e-mail: syrovceva_i_u@pstu.edu
ORCID ID: 0000-0002-7909-0103

ІНФОРМАЦІЙНО-РОЗ'ЯСНЮВАЛЬНА ТА РЕКЛАМНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК КОМУНІКАТИВНІ СТРАТЕГІЇ СУБ'ЄКТІВ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ

У статті розкрито концептуальні положення інформаційно-роз'яснювальної роботи у системі надання соціальних послуг. Констатовано, що з переходом в інформаційне суспільство постає необхідність широкої обізнаності пересічних громадян про різнобічні послуги в рамках формування сервісної держави. Важливо розглядати інформування як наскрізний підхід для забезпечення доступності громадян до соціальних послуг. Зазначено, що інформування населення про перелік соціальних послуг, їхній зміст і порядок надання у формі, доступній для сприйняття особами з будь-яким видом порушення здоров'я, покладається на уповноважені органи системи надання соціальних послуг. Право громадян на доступну соціальну інформацію реалізується низкою нормативно-правових актів міжнародного та національного рівнів. Проаналізовано стан та проблеми інформаційного забезпечення системи надання соціальних послуг. Розглянуто труднощі у інформаційно-роз'яснювальній роботі з населенням щодо соціальної підтримки. Зазначено різнобічні засоби з інформаційно-рекламної соціальних служб. Популяризація соціальних послуг у ЗМІ розглядається як ефективний механізм реформування соціальної сфери.

Ключові слова: соціальні послуги, інформування населення, законодавче регулювання, надавачі соціальних послуг, інформаційно-рекламна робота.

Постановка проблеми. Інформування населення про соціальні послуги є реалізацією більш масштабного принципу «доступності публічних послуг» і визначається як систематична робота з поширення інформації через усі доступні канали інформування, тобто способи донесення інформації (власні інформаційні ресурси, ЗМІ, телефонні лінії, консультативна робота тощо). Ця діяльність спрямована як на громадськість загалом, так і на певний її сегмент або окремих індивідів, що фактично являє собою налагодження комунікації між місцевою владою та громадою [2].

Сучасні соціологічні дослідження фіксують такі проблемні зони інформування громадськості щодо надання соціальних послуг [6]:

– недостатня обізнаність населення: багато людей не знають про наявні соціальні послуги та свої права на них;

– проблеми з комунікацією: відсутність детальної інформації про послуги та процедури їхнього отримання ускладнює доступ до соціальної підтримки.

Українські дослідники визначають особливе значення інформаційної роботи як інвестиції в соціальний розвиток громади, результатом якої за умови систематичного підходу стане згуртованість громади, мінімізація конфліктного потенціалу та розв’язання кризових питань взаємодії в трикутнику «влада – громадянська – громадяни» [2].

Отже, проблема пошуку адекватних механізмів модернізації інформування населення з боку суб’єктів надання соціальних послуг відповідно до потреб населення є надзвичайно актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема інформаційно-рекламного забезпечення надання соціальних послуг в територіальних громадах отримала висвітлення в наукових публікаціях українських дослідників.

Теоретико-методологічне підґрунтя складають наукові праці таких українських вчених, як К. Дубич, О. Кравченко, Е. Лібанова, В. Николаєва, Т. Семигіна, Г. Слозанська, у яких розкрито концептуальні положення реалізації державної соціальної політики та публічного керування системою соціального обслуговування, здійснення інформаційно-роз’яснювальної роботи та надання соціальних послуг.

Удосконалення системи інформаційної діяльності суб’єктів соціальної роботи отримало відображення в публікаціях науковців Н. Горішної, О. Іванової, В. Костіної, В. Чалик. Дослідники виділяють різноманітні аспекти щодо обізнаності населення про соціальні послуги, що пропонуються. Так, про важливість інформаційно-рекламної роботи соціальних служб йдеться у публікаціях Ю. Бриндікова, І. Трубавіної, Т. Хлівнюк.

Мета статті полягає в обґрунтуванні особливостей інформаційно-роз’яснювальної та рекламної діяльності суб’єктів надання соціальних послуг.

Результати дослідження. В умовах переходу від патерналістської до ринково орієнтованої моделі соціально-економічного розвитку України набуває особливої актуальності проблема посилення інформаційної обізнаності населення щодо соціальних прав та отримання соціальних послуг. Інформаційно-роз’яснювальна соціальна робота, за визначенням І. Трубавіної, є шляхом реалізації інформаційного підходу до захисту прав людини, який пропагує ООН, оскільки знання прав людини допомагає їх не зневажати [7].

Згідно із ЗУ «Про соціальні послуги», отримувачі соціальних послуг як об’єкти соціальної роботи (а все населення виступає умовно як потенційні отримувачі соціальних послуг) мають право на:

– отримання від суб’єктів системи надання соціальних послуг повної та вичерпної інформації про свої права, обов’язки, порядок і умови надання соціальних послуг у формі, доступній для сприйняття особами з будь-яким видом порушення здоров’я;

- конфіденційність інформації особистого характеру, що стала відома суб'єктам системи надання соціальних послуг;
- доступ до інформації, що міститься в особовій справі індивіда як отримувача послуги.

Як зазначають О. Іванова та М. Лебідь, інформувати потрібно всі категорії, які мають право на отримання певних послуг, або їхніх представників (наприклад, батьків або законних представників дітей, опікунів/піклувальників), а також тих, хто потенційно може потребувати таких послуг у майбутньому [1].

На суб'єктів надання соціальних послуг покладена низка обов'язків у сфері інформаційно-роз'яснювальної та рекламної діяльності.

До повноважень районних, районних у містах Києві та Севастополі державних адміністрацій, виконавчих органів міських рад міст обласного значення, рад територіальних громад у сфері соціальних послуг належать [5]:

- інформування населення про перелік соціальних послуг, їхній зміст і порядок надання у формі, доступній для сприйняття особами з будь-яким видом порушення здоров'я;
- збір, аналіз та поширення відповідно до законодавства інформації щодо надання соціальних послуг, сприяння впровадженню кращого досвіду надання соціальних послуг.

Провайдери-надавачі соціальних послуг повинні інформувати населення загалом та кожного отримувача соціальних послуг зокрема про перелік соціальних послуг, які вони надають, зміст та обсяги таких послуг, умови та порядок їх отримання у формі, доступній для сприйняття особами з будь-яким видом порушення здоров'я; не розголошувати інформацію особистого характеру, що стала їм відома під час надання соціальних послуг.

Інформаційно-рекламна діяльність суб'єктів надання соціальних послуг являє собою сукупність заходів, спрямованих не лише на інформування потенційних споживачів про доступні соціальні послуги, але й на формування позитивного іміджу надавача та залучення клієнтів для отримання цих послуг, використовуючи як комерційну, так і соціальну рекламу, а також різні цифрові й традиційні канали комунікації. Важливою складовою частиною цих заходів є просвітницьке поширення знань про права громадян на соціальну підтримку через інформування про гарантії, передбачені Конституцією України та законодавством, а також про доступні механізми захисту цих прав.

В умовах війни фахівці із соціальної роботи розширюють напрями своєї діяльності, збільшується частка вразливих категорій населення, з'являються нові підходи та нові методи інформаційної роботи з клієнтами. Підвищення доступності послуг для усіх категорій населення наступними роками буде відбуватися переважно шляхом цифровізації електронних публічних послуг [8]. Цю тенденцію можна розглядати як цифровий маркетинг – форму сучасного маркетингу, яка використовує цифрові технології, такі як інтернет та його канали, для просування

послуг. Однак, незважаючи на широку асоціацію з комерційними організаціями, цифровий маркетинг став універсальним інструментом, який використовується установами по всьому світу, незалежно від його форми.

Наразі суб'єктами Єдиної інформаційної системи соціальної сфери є Міністерство соціальної політики, сім'ї та єдності України, підприємства, установи та організації, що належать до сфери управління Мінсоцполітики, Пенсійний фонд України та його територіальні органи, Національна соціальна сервісна служба та її територіальні органи, Державна служба у справах дітей, Фонд соціального захисту осіб з інвалідністю та його територіальні відділення, місцеві органи виконавчої влади та органи місцевого самоврядування, надавачі будь-яких видів соціальної підтримки.

Розглянемо основні форми та канали інформаційно-роз'яснювальної діяльності суб'єктів надання соціальних послуг (табл. 1).

Таблиця 1

Основні форми та канали інформаційно-роз'яснювальної діяльності суб'єктів надання соціальних послуг

Рекламно-інформаційні матеріали	– Брошури, листівки, плакати – короткий виклад про послуги, місце розташування, контактні дані; – публікації в місцевих ЗМІ – статті, інтерв'ю, оголошення у газетах і на радіо.
Онлайн-комунікація	– Офіційні сайти суб'єктів соціальних послуг – публікуються новини, анонси заходів, умови надання послуг; – соціальні мережі – сторінки у Facebook, Instagram, Telegram для оперативного спілкування та інформування; – цифрові платформи громади – розділи з інформацією про соціальні послуги, інтерактивні мапи, форми звернень.
Візуальна реклама	Банери, білборди, інформаційні стенди в громадських місцях: ЦНАПах, лікарнях, школах, транспорті.
Пряме інформування	– Презентації, тренінги, «дні відкритих дверей» – проводяться у громадах для безпосереднього знайомства з послугами; – консультації на виїзді – особливо актуальні для віддалених сіл та маломобільних груп населення.
Співпраця з іншими установами	Розміщення інформації через школи, лікарні, бібліотеки, церковні громади, громадські та благодійні організації.

Комбіноване використання сучасних каналів ЗМІ дає змогу ефективно поінформувати жителів громади про соціальну підтримку. Серед власних доступних і умовно безкоштовних власних каналів комунікації під час війни можна виділити такі:

- сайт громади (деякі розділи приховані через безпеку);
- групи та сторінки у соцмережах (Facebook, Instagram);
- месенджери (Viber, Telegram);

- подкасти на радіо,
- YouTube-канали;
- зовнішні носії (стенди, інфодошки) в адмінбудівлях, ЦНАП та громадських місцях.

Однак варто зосереджуватися не лише на електронних каналах донесення інформації. В інформуванні необхідно дотримуватися принципів інклюзії, щоб усі групи мешканців громади мали доступ до інформації. Фахівці радять розміщувати інформацію на таких носіях: приміщення місцевої ради; зупинки громадського транспорту; комунальні підприємства; заклади освіти та медицини; банки; ринки; пошта; клуби й бібліотеки; магазини, аптеки, заклади громадського харчування; церкви, мечеті, синагоги, доми молитви; під'їзди тощо.

Задля ефективної інформаційно-просвітницької діяльності щодо вирішення соціальних проблем на сучасному етапі стали залучатися бібліотечно-інформаційні мережі. Сьогодні бібліотеки відіграють ключову роль у створенні доступних та інклюзивних середовищ для різних категорій громади. Закордонний досвід свідчить про те, що колаборація бібліотечних та соціальних працівників (Library social work) відкрила доступ до широкого спектру послуг: від допомоги у працевлаштуванні до підтримки психічного здоров'я.

Для проведення більш масштабних заходів, зокрема інформаційних кампаній, вкрай необхідні макетування і друк інформаційної продукції (листівки, плакати, вивіски, бюлетені, банери тощо); проведення публічних заходів, інформаційних акцій; створення промоційних відео та презентацій; послуги тренерів, дизайнерів, операторів, інших спеціалістів.

Прикладом інформаційної роботи з надання соціально-медичних послуг мультидисциплінарною командою можуть служити відеороліки, виготовлені в рамках заходів Цільової програми «Громадське здоров'я» на 2022–2025 рр. Практичний путівник «Як допомогти рідним подолати ігрову залежність», який розробила Комісія з регулювання азартних ігор та лотерей, може стати корисним інструментом для тих, хто прагне допомогти своїм близьким подолати ігрову залежність, та сприяє інформуванню громадськості про наявні способи підтримки.

Співпраця із ЗМІ -проведення спеціальних навчальних семінарів, тренінгів для працівників ЗМІ задля поглиблення їхніх знань у сфері перспектив розвитку соціальної політики та соціальної роботи;

- проведення пресконференцій, брифінгів на конкретну соціальну тематику;
- проведення засідань прес- та медіаклубів;
- підготовка та розсилка пресрелізів після проведення заходів та акцій, регулярних інформаційних бюлетенів;
- підготовка рекомендацій фахівців, як ліпше поводитися з об'єктами медіаповідомлень, щоб зайвий раз не травмувати людей і не викликати до них стигматизуючого ставлення;

– підготовка інформації про приклади позитивного досвіду соціальної роботи, відпрацьовані в інших країнах моделі соціальної допомоги.

У розділі «Життя» журналісти Української правди розповідають про реформи соціальної сфери, діяльність соціальних служб. Наприклад, «УП. Життя» поговорила з кількома студентками Університету третього віку, що працює при центрі соціальних служб і послуг у Вараші на Рівненщині [9]. На шпальтах онлайн-ресурсів можна знайти висвітлення найкращих практик підтримки та цікавий досвід соціального партнерства у сфері надання соціальних послуг. Безперечним лідером в цій галузі є благодійний фонд «Карітас».

Цікаві заходи проводяться соціальними працівниками в межах Міжнародного дня боротьби за ліквідацію насильства щодо жінок, Дня прав людини, соціальної акції «16 днів активності проти гендерного насильства», головним завдання яких є привернення уваги громадськості до двох актуальних проблем – запобігання, протидії домашньому насильству та торгівлі людьми. Ці заходи передбачають активізацію діяльності державних установ та громадських об'єднань щодо захисту прав людей.

Популяризація певних соціальних послуг відбувається через реалізацію міжнародних проєктів. Основними напрямками та видами діяльності в рамках проєктів виступають такі:

- проведення семінарів, тренінгів для фахівців соціальної сфери, представників громадських організацій, волонтерів, які працюють у територіальних громадах;
- розроблення, апробація та видання методичних матеріалів;
- проведення курсів підвищення кваліфікації для практиків соціальної сфери;
- організація роботи ресурсних та консультаційних центрів;
- створення та функціонування мобільно-консультаційних груп при ресурсних і консультаційних центрах;
- розроблення та апробація інноваційних моделей надання соціальних послуг дітям і сім'ям у громаді;
- організація круглих столів задля налагодження партнерства між державними та неурядовими організаціями.

Так, наприклад, проєкт «Родина для кожної дитини: розвиток сімейного патронату», що виконується спільно Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ), Партнерством «Кожній дитині», Міністерством соціальної політики, сім'ї та єдності України, Координаційним центром з розвитку сімейного виховання та догляду дітей, Національною соціальною сервісною службою України, службою у справах дітей, покликаний популяризувати послугу сімейного патронату та збільшити кількість патронатних сімей в Україні. Громадам допоможуть організувати заходи з популяризації патронату і розвитку сімейних форм виховання [4].

Інформаційне суспільство вимагає від фахівців із соціальної роботи постійного самовдосконалення та оновлення інформаційної компетентності. Так, наступний приклад демонструє можливості використання штучного інтелекту в соці-

альній сфері. Працівники Київського міського центру соціальних служб взяли участь у семінарі «AI-навігатор: візуалізація, дані, інформація», що відбувався в Управлінні гендерної рівності КМДА. За підтримки тренерської команди разом з представниками інших комунальних та державних установ ФСР поринули у світ штучного інтелекту (AI), який може стати доступним інструментом для комунікації, аналітики, планування, презентацій, креативу, документообігу в соціальній сфері. Тренери неодноразово підкреслювати роль людини «на вході та на виході інформації» та закликали розвивати критичне мислення. Актуальними є питання інформаційної безбар'єрності та інформаційних стереотипів, «субтитрування» та «сурдоозвучення».

Отже, повномасштабне вторгнення показало важливість побудови прозорості та відкритої комунікації соціальних служб з населенням, надання чіткої та правдивої інформації, а також формування сталих і надійних каналів та мереж передачі соціальних даних.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Діяльність органів державної влади, місцевого самоврядування, надавачів соціальних послуг з різних секторів, залучення різноманітних міжнародних та зарубіжних партнерів неможлива без інформаційної обізнаності як населення, так і надавачів соціальних послуг. Розширення поінформованості населення щодо надання соціальних послуг складає окремий напрям діяльності соціальних служб. В умовах воєнного стану особливої актуальності набуває посилення інформаційної роботи серед населення щодо їхніх прав на соціальні послуги, доступних варіантів підтримки й можливостей подання скарг і пропозицій. Це можна забезпечити через створення спеціальних платформ, гарячих ліній або проведення інформаційних кампаній.

Список використаних джерел і літератури

1. Іванова О., Лебідь М. Доступне інформування про соціальні, реабілітаційні та адміністративні послуги. 2022. URL: https://usif.ua/images/news/2022_04_18/AccessibleInfo_v04.pdf (дата звернення: 19.09.2025).
2. Інформування населення в кризових умовах. Залучення жителів громад до процесів відбудови: посібник для органів місцевого самоврядування. 2023. URL: https://decentralization.ua/uploads/library/file/901/PROSTO_Manual_Informing_residents_in_a_crisis_book_web_16112023.pdf (дата звернення: 09.09.2025).
3. Клос Л., Джавадян О.-М. Соціальна реклама як приклад сучасної практики соціальної роботи в Україні. *Social Work and Education*. 2021. № 8 (2). С. 190–203. <https://doi.org/10.25128/2520-6230.21.2.5> (дата звернення: 12.09.2025).
4. Офіційний сайт Міністерства соціальної політики України. URL: <https://www.msp.gov.ua/timeline/Formuvannya-zhittestiykosti-.html> (дата звернення: 19.09.2025).
5. Про затвердження Методичних рекомендацій щодо інформування населення про соціальні послуги: Наказ Міністерства соціальної політики від 28 жовтня 2014 р. № 828. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0828739-14#Text> (дата звернення: 10.09.2025).
6. Семигіна, Т., Слосанська, Г., Столярик, О. Класифікація та стандартизація соціальних послуг: міжнародний та український досвід. Аналітичний матеріал. Київ: ПРООН, 2024 274 с.

URL: https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2024-12/analit_robota_ksp.pdf (дата звернення: 09.09.2025).

7. Трубавіна І., Куратченко І. Методичні рекомендації до організації проведення інформаційно-роз'яснювальної соціальної роботи для внутрішньо-переміщених осіб. Бердянськ, 2017. 19 с. URL: https://www.pedagogic-master.com.ua/2022/Trubavina_4.pdf (дата звернення: 20.09.2025).

8. Хлівнюк Т., Кіріяк А. Соціальна інклюзія в контексті цифровізації: можливості та ризики для соціальної держави. *Психологія та соціальна робота*. 2024. Вип. 2 (60). URL: <https://journals.onu.in.ua/index.php/psy/article/view/226/214> (дата звернення: 12.09.2025).

9. Швець В. Як не загубити себе з виходом на пенсію: досвіди жінок, які знайшли нову опору. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/yak-ne-zagubiti-sebe-z-vihodom-na-pensiyu-dosvidi-zhinok-yaki-znayshli-novu-oporu-309571> (дата звернення: 19.09.2025).

10. Stanfield D., Beddoe L. Social work and the media: a collaborative challenge. *Aotearoa New Zealand Social Work*. 2013. № 25 (4). P. 41–51. URL: https://www.researchgate.net/publication/262728703_Social_work_and_the_media_A_collaborative_challenge (дата звернення: 09.09.2025).

References

1. Ivanova, O., & Lebid, M. (2022). *Dostupne informuvannia pro sotsialni, reabilitatsiini ta administrativni posluhy* [Accessible information about social, rehabilitation and administrative services]. Retrieved from https://usif.ua/images/news/2022_04_18/AccessibleInfo_v04.pdf [in Ukrainian].

2. *Informuvannia naseleння v kryzovykh umovakh. Zaluchennia zhyteliv hromad do protsesiv vidbudovy: posibnyk* (2023) [Informing the population in crisis conditions. Involving community residents in reconstruction processes: a manual]. Retrieved from https://decentralization.ua/uploads/library/file/901/PROSTO_Manual_Informing_residents_in_a_crisis_book_web_16112023.pdf [in Ukrainian].

3. Klos, L., Dzhavadian, O.-M. (2021). Sotsialna reklama yak pryklad suchasnoi praktyky sotsialnoi roboty v Ukraini [Social advertising as an example of modern social work practice in Ukraine]. *Social Work and Education*, 8(2), 190–203. Retrieved from <https://doi.org/10.25128/2520-6230.21.2.5> [in Ukrainian].

4. Ofitsiyni sait Ministerstva sotsialnoi polityky Ukrainy [Official website of the Ministry of Social Policy of Ukraine]. Retrieved from <https://www.msp.gov.ua/timeline/Formuvannya-zhittestiykosti.html> [in Ukrainian]

5. Pro zatverdzhennia Metodychnykh rekomendatsii shchodo informuvannia naseleння pro sotsialni posluhy: Nakaz Ministerstva sotsialnoi polityky vid 28.10.2014 r. № 828 [On approval of Methodological recommendations for informing the population about social services]. *zakon.rada.gov.ua*. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0828739-14#Text> [in Ukrainian].

6. Semyhina, T., Slozanska, H., & Stoliaryk, O. (2024) *Klasyfikatsiia ta standartyzatsiia sotsialnykh posluh: mizhnarodnyi ta ukraïnskyi dosvid. Analitychnyi material* [Classification and standardization of social services: international and Ukrainian experience. Analytical material]. Retrieved from https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2024-12/analit_robota_ksp.pdf [in Ukrainian].

7. Trubavina, I., & Kuratchenko, I. (2017). *Metodychni rekomendatsii do orhanizatsii provedennia informatsiino-roziasniuvalnoi sotsialnoi roboty dlia vnutrishno-peremishchenykh osib* [Methodological recommendations for organizing information and explanatory social work for internally displaced persons]. Berdiansk. Retrieved from https://www.pedagogic-master.com.ua/2022/Trubavina_4.pdf [in Ukrainian].

8. Khlivniuk, T., & Kiriak, A. (2024). Sotsialna inkluziia v konteksti tsyfrovizatsii: mozhlyvosti ta ryzyky dlia sotsialnoi derzhavy [Social inclusion in the context of digitalization: opportunities and risks for the social state]. *Psykhologhiia ta sotsialna robota*. 2 (60). Retrieved from <https://journals.onu.in.ua/index.php/psy/article/view/226/214> [in Ukrainian]
9. Shvets, V. (2025). Yak ne zahubyty sebe z vykhodom na pensiiu: dosvidy zhinok, yaki znayshly novu oporu [How not to lose yourself in retirement: experiences of women who found new support]. Retrieved from <https://life.pravda.com.ua/society/yak-ne-zagubiti-sebe-z-vihodom-na-pensiyu-dosvidi-zhinok-yaki-znayshli-novu-oporu-309571> [in Ukrainian].
10. Stanfield, D., Beddoe, L. (2013). Social work and the media: A collaborative challenge. *Aotearoa New Zealand Social Work*, 25 (4), 41–51. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/262728703_Social_work_and_the_media_A_collaborative_challenge [in English]

Surovtseva I. Yu.

Candidate of Historical Sciences,

Associate Professor at the Department of Sociology and Social Work

State Higher Education Institution “Pryazovskyi State Technical University”

INFORMATION, EXPLANATORY AND ADVERTISING ACTIVITIES AS COMMUNICATION STRATEGIES OF SOCIAL SERVICE PROVIDERS

The article reveals the conceptual provisions of information and explanatory work in the system of social services provision. It is stated that with the transition to an information society, there is a need for broad awareness of ordinary citizens about diverse services within the framework of the formation of a service state. It is important to consider information as an end-to-end approach to ensuring citizens' accessibility to social services. It is indicated that informing the population about the list of social services, their content and the procedure for providing them in a form accessible to persons with any type of health impairment is entrusted to the authorized bodies of the social services provision system. The right of citizens to accessible social information is implemented by a number of regulatory legal acts of the international and national level. The state and problems of information support of the social services provision system are analyzed. Difficulties in information and explanatory work with the population regarding social support are considered. Versatile means of information and advertising of social services are indicated. Popularization of social services in the media is considered as an effective mechanism for reforming the social sphere.

Key words: social services, public information, legislative regulation, social service providers, information and advertising work.

Дата надходження статті: 29.09.2025

Дата прийняття статті: 24.10.2025

Опубліковано: 26.11.2025



УДК 316.334.3

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.18>

Холодинська С. М.

доктор культурології, доцент,
професор кафедри гуманітарних дисциплін,
завідувачка кафедри гуманітарних дисциплін
Державний вищий навчальний заклад
«Приазовський державний технічний університет»
e-mail: holodinskaya_s_n@pstu.edu
ORCID ID: 0000-0002-6746-135X

Єрмолаєва Т. Г.

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю
«Соціальна робота» кафедри соціології та соціальної роботи
Державний вищий навчальний заклад
«Приазовський державний технічний університет»
e-mail: yermolaieva_t_h@students.pstu.edu
ORCID ID: 0009-0001-1611-7129

НЕДЕРЖАВНІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЯК СУБ'ЄКТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПРАВОВОЇ ДОПОМОГИ ВРАЗЛИВИМ ГРУПАМ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Стаття висвітлює роль недержавних організацій як суб'єктів соціальної та правової допомоги вразливим групам населення в умовах воєнного стану. Окреслюються понятійні рамки НУО, соціальної та правової допомоги, уточнюється склад вразливих груп і аналізується специфіка діяльності НУО під час воєнного стану. Методологія поєднує логіко-правовий і порівняльний аналіз законодавства та наукових публікацій з узагальненням емпіричних даних опитувань отримувачів допомоги. Показано, що НУО доповнюють державну систему, забезпечуючи гуманітарну підтримку, соціально-психологічні послуги й безоплатні юридичні консультації; зафіксовано високі оцінки ефективності загальної роботи НУО та помірні оцінки відповідності послуг потребам. Результати уточнюють функціональну нішу недержавного сектору у кризових умовах і окреслюють напрями подальших досліджень ефективності, координації та підзвітності.

Ключові слова: недержавні організації, правова допомога, соціальна допомога, вразливі групи населення.

Постановка проблеми. Повномасштабна війна і запровадження воєнного стану в Україні з лютого 2022 року призвели до загибелі і поранення тисяч людей, масштабних руйнувань інфраструктури та масового переміщення населення. Станом на кінець вересня 2025 року офіційно зареєстровано близько 4,58 млн внутрішньо переміщених осіб (ВПО) – українців, вимушених покинути свої домівки

через бойові дії [12]. Значна частина громадян втратила доступ до нормальних умов життя та базових послуг, що особливо вдарило по найуразливіших категоріях населення – людях похилого віку, особах з інвалідністю, дітях, багатодітних сім'ях, бездомних, вимушених переселенцях тощо. В умовах гуманітарної кризи різко зросла потреба у соціальному захисті і правовій підтримці: нові вразливі групи населення потребують допомоги. Державні інституції не завжди спроможні оперативно та в повному обсязі забезпечити такі потреби, тому робота недержавних організацій є надзвичайно актуальною. Різноманітні громадські, благодійні та волонтерські об'єднання взяли на себе значну частину підтримки постраждалих, доповнюючи і підсилюючи зусилля держави, що зумовлює необхідність наукового аналізу їхньої ролі та специфіки діяльності як суб'єктів соціальної та правової допомоги під час воєнного стану.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика участі інститутів громадянського суспільства у подоланні соціальних наслідків війни є відносно новою і привертає увагу все більшої кількості науковців. Багато досліджень науковців зосереджується на дослідженні теоретичних аспектів недержавних організацій. Однак останніми роками зростає кількість досліджень, які присвячені проблемам підтримки соціально вразливих груп населення під час війни. Зокрема, І. Вітковська у дослідженні «Основні напрями роботи організацій «третього сектору» в умовах воєнного стану» аналізує діяльність вітчизняних громадських організацій після початку вторгнення і доходить висновку про суттєве розширення спектру їх послуг та зміну пріоритетів в умовах війни [2]. Н. Філіпська досліджувала роль недержавних організацій у сфері захисту прав осіб з інвалідністю і констатувала погіршення становища цієї категорії під час війни та підвищення ефективності діяльності недержавних об'єднань порівняно з державними органами соціального захисту, що підтверджується опитуваннями отримувачів послуг. Авторка наголошує на необхідності тісної співпраці недержавних організацій з органами влади для забезпечення прав вразливих груп [11]. В інших працях відзначено, що на тлі повномасштабної війни громадський сектор в Україні суттєво активізувався. Так, А. Шморлівська та Ю. Стребкова вказують на консолідацію громадянського суспільства в умовах воєнного стану та нові форми самоорганізації в соціальній сфері [12], а Т. Спіріна, М. Лехолетова та Т. Лях описують практики волонтерської гуманітарної діяльності під час війни [10]. Водночас варто сказати про певну недостатність наукового висвітлення окремих аспектів. Зокрема, слід звернути увагу на проблему поширення достовірної інформації про роботу різних громадських і благодійних організацій у воєнний період, а також на правові та організаційні виклики інтеграції волонтерських ініціатив у загальнодержавну систему реагування. Отже, актуальним є подальше дослідження специфіки діяльності недержавних організацій як надавачів соціальної і правової допомоги в умовах війни, що зумовило вибір теми цієї статті.

Мета статті полягає у визначенні ролі та особливостей діяльності недержавних організацій у наданні соціальної та правової допомоги вразливим групам населення в умовах воєнного стану.

Результати дослідження. У сучасній науковій літературі відсутнє єдине визначення терміна «недержавна (неурядова) організація». Найчастіше під недержавними організаціями розуміють інституції громадянського суспільства, що створюються громадянами на засадах самоврядування та неприбутковості для досягнення спільних цілей або виконання суспільно значущих завдань. Згідно з українським законодавством, основною організаційно-правовою формою таких інституцій є громадські об'єднання – добровільні об'єднання фізичних осіб та/або юридичних осіб приватного права для реалізації законних спільних інтересів [8]. Об'єктом роботи недержавних громадських організацій є суспільні взаємодії в усіх ключових сферах: політиці, економіці, соціальному житті та інформаційному просторі. Суб'єктами їхньої діяльності виступають відповідні особи (фізичні чи юридичні).

До недержавних організацій належать громадські (неурядові) організації, благодійні фонди, релігійні та інші неприбуткові об'єднання, а також різноманітні волонтерські рухи. У 2022 році кількість недержавних організацій в Україні складала 96,5 тис. У 2024 році їхня кількість зросла до 104,4 тис. [4]. Більшість цих організацій в українському громадському секторі діє на місцевому й обласному рівнях, тоді як лише незначна частина має всеукраїнський статус і ще меншу кількість складають представництва міжнародних організацій. Недержавні організації характеризуються гнучкістю і меншою бюрократичністю управління, добровільною основою участі та орієнтацією на суспільне благо. Вони мають тісніший зв'язок з місцевими громадами та отримувачами допомоги, завдяки чому можуть оперативно виявляти нові соціальні проблеми і першими реагувати на потреби вразливих груп населення. Держава зацікавлена в розвитку потужного недержавного сектору, адже частина соціальних обов'язків перекладається на нього, що сприяє стабілізації соціальної ситуації. Важливою особливістю є також спроможність недержавних організацій впливати на прийняття рішень державними органами у сфері соціальної політики, представляючи інтереси різних соціальних груп. Зокрема, особливої ваги під час воєнного стану набуває представництво інтересів найбільш вразливих груп населення.

Вразливі групи населення в українському законодавстві визначені через критерій підвищених ризиків: це особи або сім'ї, які мають найвищий ризик потрапити у складні життєві обставини під впливом несприятливих зовнішніх чи внутрішніх чинників [9]. До таких чинників належать, зокрема, інвалідність або важка хвороба, похилий вік, сирітство, бідність, безробіття, відсутність підтримки сім'ї, насильство, воєнні дії, стихійні лиха. Відповідно до положень Закону України «Про соціальні послуги», до основних вразливих категорій відносять осіб з інвалідністю, людей похилого віку, дітей, які залишилися без піклування, малозабез-

печені сім'ї, бездомних, постраждалих від жорстокого поводження, внутрішньо переміщених осіб та інші групи, що потребують підтримки [9]. Саме ці категорії населення потребують пріоритетної соціальної опіки та правового захисту, особливо в умовах воєнних потрясінь. При цьому варто звернути увагу на розпливчатість термінів «соціальна допомога» та «правова допомога».

Соціальна допомога охоплює систему соціальних виплат і послуг, спрямованих на підтримку осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах. Під час війни першочергова увага приділяється наданню гуманітарної допомоги – забезпеченню людей продуктами харчування, одягом, ліками, притулком, грошовою підтримкою тощо. Важливими видами соціальних послуг у кризових умовах є також психологічна підтримка, консультування, соціальний супровід сімей, допомога в евакуації та розміщенні переміщених осіб [10]. Досвід діяльності недержавних організацій за 2022–2025 роки дає змогу виокремити ключові напрями допомоги населенню під час війни, серед яких: покриття базових потреб вразливих груп (продукти, тимчасове житло тощо); допомога вразливим домогосподарствам (у тому числі, грошова підтримка та сприяння створенню нових джерел доходу для їхніх членів); забезпечення доступу до медичної допомоги, соціальних та інших необхідних послуг; надання соціально-психологічної підтримки дітям і дорослим на рівні громад; евакуація і розселення цивільного населення із зон бойових дій; ремонт житла, пошкодженого внаслідок воєнних дій.

Правова допомога вразливим верствам населення також є критично важливою у період війни. Йдеться як про захист прав людини (документування воєнних злочинів, протидія дискримінації, захист прав ВПО та осіб, що опинилися під окупацією, тощо), так і про забезпечення доступу населення до правосуддя та юридичних послуг.

Слід зазначити, що в Україні діє державна система безоплатної правової допомоги, що гарантується Законом України «Про безоплатну правову допомогу» [7]. В умовах воєнного стану право громадян на отримання безоплатної правової допомоги не зазнало обмежень: держава забезпечує надання безоплатної правової допомоги у повному обсязі навіть під час війни [6]. Первинна правова допомога (юридичні консультації, роз'яснення прав) надається усім особам, що перебувають під юрисдикцією України, незалежно від їхнього статусу. Вторинна правова допомога (складання документів, представництво в суді тощо) надається певним категоріям – передусім соціально вразливим групам. Зокрема, за законом, право на безоплатну вторинну допомогу мають малозабезпечені громадяни; діти, які постраждали внаслідок воєнних дій; внутрішньо переміщені особи; особи з інвалідністю, ветерани, люди, які проживають на окупованих територіях, та інші визначені категорії.

Таким чином, держава формально створила правові гарантії захисту найбільш вразливих верств під час війни. Водночас через перевантаженість державних служб і складну безпекову обстановку значну роль у наданні правової допомоги

відіграють недержавні правозахисні організації та проекти. Багато недержавних організацій розгорнули юридичні гарячі лінії, консультаційні центри для переселенців, надають допомогу у відновленні втрачених документів, консультують з питань отримання статусів, соціальних виплат, перетину кордону тощо. Наприклад, благодійний фонд «Право на захист» – провідна в Україні правозахисна організація, що надає багатопрофільну допомогу внутрішньо переміщеним особам, постраждалим від воєнних дій, біженцям та шукачам захисту. Фонд реалізує програми з юридичної, психологічної та матеріальної підтримки ВПО і постраждалих, а також надає соціальну допомогу та здійснює моніторинг дотримання прав [1]. Інший приклад – мережа центрів правової інформації та консультацій, створена Українською Гельсінською спілкою з прав людини спільно з партнерськими недержавними організаціями, яка надає безкоштовні юридичні консультації малозабезпеченим і переселенцям у різних регіонах України. Таким чином, недержавний сектор суттєво доповнює державну систему безоплатної правової допомоги, роблячи правову допомогу більш доступною для найуразливіших груп в умовах війни.

Воєнний час висуває особливі вимоги до організації роботи недержавних організацій. Багато з них змушені були переорієнтувати свою діяльність і оперативно реагувати на нові виклики. Практика засвідчила, що волонтерські групи відіграли критично важливу роль у порятунку людей: вони здійснювали евакуацію цивільних з прифронтових територій, вивозили маломобільних і тяжкохворих пацієнтів у безпечні райони, доставляли гуманітарні вантажі туди, куди часто не могли швидко дістатися державні служби. Одночасно волонтери взяли на себе логістичне забезпечення війська (постачання амуніції, транспорту, ліків тощо) [3]. Фактично у надзвичайних умовах війни відбулася стрімка мобілізація ресурсів громадянського суспільства, що продемонструвала високий рівень його згуртованості й здатності до самоорганізації.

Діяльність недержавних організацій у воєнний період має свою специфіку та проблеми. Більшість функціонує в режимі екстреного реагування, вирішуючи одночасно багато різнопланових завдань: від збору і розподілу гуманітарної допомоги до адвокації прав постраждалих. Недержавні організації змушені працювати у небезпечних умовах, часто на волонтерських засадах, з обмеженим фінансуванням і під постійною загрозою обстрілів. Вони активно опановують нові форми роботи, як-от онлайн-консультації, «гарячі лінії», координація через соціальні мережі, краудфандинг. Досвід показує, що ефективність допомоги значно підвищується за умови координації між різними НДО та волонтерськими групами, а також партнерства з місцевою владою. У багатьох громадах створені волонтерські штаби при органах самоврядування, які об'єднують зусилля офіційних структур і громадських ініціатив для оперативного розв'язання нагальних питань (евакуація, розселення, роздача допомоги, ремонт інфраструктури тощо).

Суттєвим викликом є забезпечення стійкості та підзвітності недержавного сектору. З одного боку, небувалий підйом громадської активності сприяв появі десятків нових організацій та ініціатив, але з іншого – виникла проблема відсутності єдиного координаційного центру та стандартів діяльності. Дослідники відзначають такі проблеми волонтерської діяльності в Україні під час дії воєнного стану: прогалини й неузгодженості в законодавстві; відсутність централізованого органу координації волонтерського руху на державному рівні; брак системної підготовки і навчання волонтерів; опір та надмірний бюрократизм окремих чиновників; поява випадків зловживань з боку псевдоволонтерів [2; 11; 12]. Наприклад, у 2022 році викрито низку шахрайських схем, коли під виглядом збору пожертв для потреб армії чи переселенців зловмисники привласнювали кошти. Такі явища підривають довіру і потребують належної реакції правоохоронних органів. Влада поступово реагує на ці проблеми: вносяться зміни до законодавства про волонтерську діяльність, запроваджуються реєстри отримувачів гуманітарної допомоги, удосконалюються механізми контролю за цільовим використанням благодійних пожертв. Вирішення зазначених питань сприятиме розвитку прозорого і ефективного недержавного сектору, здатного й надалі відігравати провідну роль у підтримці населення.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Недержавні організації в умовах воєнного стану стали ключовими суб'єктами надання соціальної та правової допомоги вразливим верствам населення. Вони суттєво доповнюють державну систему соціального захисту, часто діючи оперативніше та гнучкіше в реагуванні на нагальні потреби постраждалих громадян. Громадські об'єднання, благодійні фонди і волонтерські рухи забезпечують широкий спектр допомоги: від розв'язання побутових проблем (їжа, одяг, притулок) до захисту прав людини й представництва інтересів у судах. Досвід останніх років підтвердив, що без активної участі недержавних акторів держава не змогла б належним чином підтримати мільйони переміщених і соціально уразливих осіб. Водночас війна висвітила низку проблемних моментів у взаємодії держави та громадянського суспільства. Необхідно вдосконалювати нормативну базу, усуваючи перепони для волонтерської та благодійної діяльності, створювати дієві механізми координації зусиль на центральному і місцевому рівнях, забезпечувати прозорість і підзвітність використання гуманітарних ресурсів. Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення моделей ефективного партнерства між державними службами і недержавними організаціями у наданні соціальних послуг в умовах кризи, а також вивчення довгострокових наслідків війни для інституційного розвитку третього сектору в Україні. Подальше наукове осмислення досвіду, набутого під час війни, сприятиме посиленню спроможності недержавних організацій та підвищенню стійкості системи соціально-правового захисту населення перед викликами сучасності.

Список використаних джерел і літератури

1. БФ «Право на захист». Дайджест гуманітарного реагування, 4–12.2023. Варшава: Right to Protectio. Poland, 2023. 13 с. URL: <https://r2p.org.ua/page/daydzhest-humanitarnoho-reahuvannnya-vid-polskoho-predstavnytstva-bf-pravo-na-zakhyst-za-2023-rik> (дата звернення: 30.09.2025).
2. Вітківська І. Основні напрями роботи організацій «третього сектору» в умовах воєнного стану. *SOCIOPROSTIR*: зб. наук. пр. з соціол. та соц. роботи. 2022. № 12. С. 52–62. <https://doi.org/10.26565/2218-2470-2022-12-06>.
3. Волуйко О., Микитюк О. Волонтерська діяльність як чинник реалізації заходів правового режиму воєнного стану в Україні. *Наукові праці НГУ*. 2024. № 2. С. 45–53. <https://doi.org/10.32782/2524-0374/2024-2/58>.
4. В Україні збільшується кількість громадських організацій попри війну – аналітики. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3921815-v-ukraini-zbilsuetsa-kilkist-gromadskih-organizacij-popri-vijnu-analitiki.html> (дата звернення: 30.09.2025).
5. Дашборд «Внутрішньо переміщені особи ІОЦ». URL: <https://www.ioc.gov.ua/analytics/dashboard-vpo> (дата звернення: 30.09.2025).
6. Паскар А. Особливості отримання безоплатної правової допомоги під час воєнного стану. URL: <https://law.chnu.edu.ua/osoblyvosti-otrymannia-bezoplatnoi-pravovoi-dopomohy-pid-chas-voiennoho-stanu> (дата звернення: 30.09.2025).
7. Про безоплатну правову допомогу: Закон України від 2 червня 2011 року № 3460-VI. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3460-17#Text> (дата звернення: 30.09.2025).
8. Про громадські об'єднання: Закон України від 22 березня 2012 року № 4572-VI. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4572-17#Text> (дата звернення: 30.09.2025).
9. Про соціальні послуги: Закон України від 17 січня 2019 року № 2671-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19> (дата звернення: 30.09.2025).
10. Спіріна Т., Лехолетова М., Лях Т. Гуманітарні програми допомоги вразливим групам населення в умовах воєнного часу в Україні. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2025. № 1. С. 228–233. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2025.56.228-233>.
11. Філіпська Н. Роль недержавних громадських об'єднань у захисті прав осіб з обмеженими можливостями в Україні під час війни. *Право і безпека*. 2022. № 4. С. 69–78. <https://doi.org/10.32631/pb.2022.4.06>.
12. Шморлівська А., Стребкова Ю. Соціальна робота громадських, благодійних та волонтерських організацій під час воєнного стану. *Освітній дискурс: зб. наук. праць*. 2023. № 44. С. 3–12. [https://doi.org/10.33930/ed.2019.5007.44\(4-6\)-7](https://doi.org/10.33930/ed.2019.5007.44(4-6)-7).

References

1. BF “Pravo na zakhyst” [Right to Protection CF]. (2023). Daidzhest humanitarnoho reahuvannia, 04–12.2023 [Digest of humanitarian response, 04-12.2023]. Varshava: Right to Protection – Poland. Retrieved from: <https://r2p.org.ua/page/daydzhest-humanitarnoho-reahuvannnya-vid-polskoho-predstavnytstva-bf-pravo-na-zakhyst-za-2023-rik> [in Ukrainian].
2. Vitkovska, I. (2022). Osnovni napriamky roboty orhanizatsii “tret’oho sektoru” v umovakh voiennoho stanu [Main directions of “third sector” organizations in conditions of martial law]. *SOCIOPROSTIR: zbirnyk naukovykh prats z sotsiologhii ta sotsialnoi roboty*, 12, 52–62. <https://doi.org/10.26565/2218-2470-2022-12-06> [in Ukrainian].
3. Voluiko, O., & Mykytiuk, O. (2024). Volonterska diialnist iak chynnyk realizatsii zakhodiv pravovoho rezhymu voiennoho stanu v Ukraini [Volunteering as a factor in implementing martial law measures in Ukraine]. *Naukovi pratsi NHU*, 2, 45–53. <https://doi.org/10.32782/2524-0374/2024-2/58/> [in Ukrainian].

4. V Ukraini zbilshuetsia kilkist hromadskykh orhanizatsii popry viinu – analityky [The number of NGOs in Ukraine is increasing despite the war – analysts]. (2025). *Ukrinform*. Retrieved from <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3921815-v-ukraini-zbilsuetsa-kilkist-gromadskih-organizacij-popri-vijnu-analitiki.html> [in Ukrainian].
5. Dashbord “Vnutrishno peremishcheni osoby IOTs” [Dashboard of Internally Displaced Persons IOC]. (2025). Retrieved from <https://www.ioc.gov.ua/analytics/dashboard-vpo> [in Ukrainian].
6. Paskar, A. (2025). Osoblyvosti otrymannia bezoplatnoi pravovoi dopomohy pid chas voiennoho stanu [Features of obtaining free legal aid during martial law]. Retrieved from <https://law.chnu.edu.ua/osoblyvosti-otrymannia-bezoplatnoi-pravovoi-dopomohy-pid-chas-voiennoho-stanu> [in Ukrainian].
7. Pro bezoplatnu pravovu dopomohu [On Free Legal Aid]. (2011, June 2). Zakon Ukrainy №3460-VI. Retrieved September 30, 2025. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3460-17#Text> [in Ukrainian].
8. Pro hromadski obiednannia [On Public Associations]. (2012, March 22). Zakon Ukrainy №4572-VI. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4572-17#Text> [in Ukrainian].
9. Pro sotsialni posluhy [On Social Services]. (2019, January 17). Zakon Ukrainy № 2671-VIII. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19> [in Ukrainian].
10. Spirina, T., Lekholetova, M., & Liakh, T. (2025). Humanitarni prohramy dopomohy vrazlyvym hrupam naselennia v umovakh voiennoho chasu v Ukraini [Humanitarian programs to support vulnerable groups during wartime in Ukraine]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Serii: Pedahohika. Sotsialna robota*, 1, 228–233. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2025.56.228-233> [in Ukrainian].
11. Filipiska, N. (2022). Rol nederzhavnykh hromadskykh obiednan u zakhysti prav osib z obmezhenymy mozhlyvostiamy v Ukraini pid chas viiny [The role of NGOs in protecting the rights of persons with disabilities in Ukraine during the war]. *Pravo i bezpeka*, 4, 69–78. <https://doi.org/10.32631/pb.2022.4.06>. [in Ukrainian].
12. Shmorlivska, A., & Strebkova, Yu. (2023). Sotsialna robota hromadskykh, blahodiinykh ta volonterskykh orhanizatsii pid chas voiennoho stanu [Social work of community, charitable and volunteer organizations during martial law]. *Osvitnii dyskurs: zbirnyk naukovykh prats*, 44, 3–12. [https://doi.org/10.33930/ed.2019.5007.44\(4-6\)-7](https://doi.org/10.33930/ed.2019.5007.44(4-6)-7). [in Ukrainian].

Kholodynska S. M.

Doctor of Cultural Studies, Associate Professor,
Head of the Department of Humanities, Professor,
State Higher Education Institution “Pryazovskyi State Technical University”

Yermolaieva T. H.

Applicant for the second (Master’s) level of higher education in the specialty
“Social Work”, Department of Sociology and Social Work
State Higher Education Institution “Pryazovskyi State Technical University”

**NON-GOVERNMENTAL ORGANIZATIONS AS A SUBJECT OF SOCIAL
AND LEGAL ASSISTANCE TO VULNERABLE POPULATION GROUPS
UNDER MARTIAL LAW**

The article highlights the role of non-governmental organizations (NGOs) as actors of social and legal assistance to vulnerable population groups under martial law. It outlines the conceptual framework of NGOs, social and legal assistance, clarifies the composition of vulnerable groups, and analyzes the specifics of NGO activities during wartime. The methodology combines logical-legal and comparative analysis of legislation and scientific publications with the generalization of empirical data from surveys of aid recipients. The findings demonstrate that NGOs complement the state system by providing humanitarian support, socio-psychological services, and free legal consultations; high assessments of the overall effectiveness of NGOs’ work and moderate assessments of the adequacy of services to needs were recorded. The results refine the functional niche of the non-governmental sector in crisis conditions and outline directions for further research on effectiveness, coordination, and accountability.

Key words: non-governmental organizations, legal assistance, social assistance, vulnerable population groups.

Дата надходження статті: 06.10.2025

Дата прийняття статті: 14.11.2025

Опубліковано: 26.11.2025



UDC 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.19>

Khomulenko T. B.

Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Head of the Department of Psychology
H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University
e-mail: kpp.khnpu@gmail.com
ORCID ID: 0000-0003-3962-0795

Krynychko V. V.

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor,
Doctoral student at the Department of Psychology
H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University
e-mail: valerikrin8@gmail.com
ORCID ID: 0000-0002-0391-417X

Vasylevskyy V. S.

Doctoral student at the Department of Psychology
State Higher Educational Institution “Donbas State Pedagogical University”
e-mail: vadik.vasilevskiy@gmail.com
ORCID ID: 0009-0002-4938-5944

EXPERIMENTAL-INTROSPECTIVE METHODOLOGY FOR INVESTIGATING THE CAPACITY FOR IMAGINATION

The article is devoted to the development and approbation of the experimental-introspective methodology “Imagination,” aimed at comprehensive investigation of individual characteristics of imagination as an important cognitive-emotional mechanism. The relevance of studying imaginational abilities in the context of their role in creative, professional, educational activities and psychosomatic well-being of personality is substantiated. Existing diagnostic instruments (methodologies of F. Galton, J. Betts, D. Marks, R. Gordon) and their limitations regarding comprehensive measurement of imagination parameters are analyzed. A new approach is presented that allows evaluation of seven key characteristics of imagination: facility, vividness, detail, dynamism, contactability, transformability, and sensoriality. The procedure of conducting, results of statistical analysis based on a sample of participants with different age, gender, and psychosomatic characteristics are described. Significant differences between groups were established, particularly lower dynamism indicators in young men compared to women of the same age, as well as identified connections of low imaginational capacity in individuals with psychosomatic complaints. The developed methodology has high potential for research and practical psychology, particularly for diagnostics, development and correction of imagination, as well as in the field of psychology of bodily Self and psychosomatics.

Key words: imagination, bodily Self, psychological well-being, psychodiagnostics, alexithymia, operatory thinking, psychosomatics.

Introduction. The formation and development of imaginal abilities is one of the central directions of contemporary psychology, since imagination is a key mechanism in creative, professional, educational activities and emotional life of personality [3; 4; 8]. The study of mental images is considered by researchers as a multifaceted phenomenon that integrates personal experience, cognitive characteristics and sensory components, ensuring effectiveness of decision-making, search for innovations and adaptation to complex life situations [2; 5; 7; 8]. However, the question of creating and validly applying diagnostic methodologies capable of deeply and comprehensively assessing characteristics of imagination (such as facility, vividness, detail, dynamism, contactability, transformability and sensoriality of images) remains relevant and insufficiently investigated in domestic and foreign psychology [3; 4; 8].

The article provides detailed analysis of the spectrum of classical and contemporary approaches to diagnostics of imaginal processes, from methodologies of F. Galton, J. Betts, D. Marks, R. Gordon, which predominantly investigate quality and modality of images, to experimental systems that take into account dynamics, transformationality and contactability of mental representations. The authors substantiate the necessity of integrating these methodologies and developing new psychological instrumentation corresponding to contemporary scientific demands [1; 2; 3; 4; 8]. The results of approbation of the experimental-introspective methodology for studying the capacity for imagination, its psychometric properties, reliability and validity, as well as differences according to age, gender and psychosomatic criteria of participants are presented.

Problem statement. Currently, there is no qualitatively developed methodology for investigating the capacity for imagination that would provide the possibility to assess such capacity from the point of view of its various characteristics, such as facility, vividness, detail, dynamism, contact, transformability, sensoriality. Such detailed specification provides the possibility to more clearly define both targets for developmental influence and peculiarities of the relationship between the capacity for imagination and any other psychological qualities. Such a methodology could be especially valuable for research in the field of psychology of bodily Self and psychosomatics. Currently, specialists connect insufficient level of development of imaginal capacity with alexithymia and operative thinking – leading psychological predictors of psychological somatization.

Analysis of recent research and publications. The capacity for imagination is the possibility of creating images of imagination that are characterized by a high degree of clarity and color richness, detail, mobility of their elements, presence of sensations of various modalities, and such that are subject to transformation and dialogue with their bearer. Facility in imagination means a high degree of ability to quickly create images according to given instruction, high arbitrariness of imagination, its general productivity [3; 7; 8]. Vividness of imagination characterizes the ability to imagine bright, colorfully saturated and clear images. Detail of imagination is characterized by the ability to detail an image, representation of an image in various “drawn” details.

Dynamism represents spontaneous mobility of imagined images, dynamics of image elements during the imagination process. Contact in imagination is the ability to establish contact with an imagined object, that is, the possibility for the bearer of the image to carry out imagined contact with the key element of the image. Sensoriality is represented by the presence of other, besides visual, sensations that accompany the process of image creation and manipulation with it [2; 5; 8].

Within the first approach, the mental image is considered as a “personal” or “subjective” experience. This approach is represented by methodologies of F. Galton, J. Betts, D. Marks, R. Gordon. The first research according to this approach was conducted by F. Galton, who developed the questionnaire “Breakfast on the Table” for assessing the ability to visualize and image abilities. Within the questionnaire, the respondent evaluates the quality of mental images that arise in the process of visualizing familiar objects or scenes. Most questions in this questionnaire concern visual and auditory modality. The advantage of the methodology is that it covers a wide range of diagnostic parameters – vividness, clarity, colorfulness, breadth of visual field, distance of images, controllability of images, ability to reproduce in memory images of people and interior, ability to compare images with reality, connection of images with associations, inclinations and preferences, sensoriality (color, light, sounds, smells, tastes, tactile sensations, etc.) and so forth. However, in relation to studying the capacity for imagination, this methodology cannot be applied, since it mainly concerns assessment of the ability to reproduce memory images, rather than studying products of imagination [1; 3; 4; 8].

The questionnaire for investigating mental images by J. Betts contains 150 items that study seven sensory modalities. The first part of the questionnaire contains 40 questions, distributed among several situations that should be recalled, visually imagined and described according to questions posed by the experimenter (“breakfast on the table,” “relative or friend,” “familiar landscape,” “short excerpt from a story with description of a murder scene,” etc.). The second part of the questionnaire contains 20 questions for assessing auditory images: “imagine the voice of a lecturer,” “familiar melody,” etc. Another 20 questions concern tactile images (“sensations of various objects and touch to them”), 20 questions each for measuring gustatory (taste of food and drinks) and olfactory (smells) images, 10 questions for assessing organic images (interoceptive and bodily sensations). For image assessment, subjects were offered the following scale: “perfectly clear, as clear as in reality” – “very clear, similar in brightness to real experience” – “medium level of brightness and clarity” – “unclear and indistinct, but recognizable” – “vague and dim” – “very vague and dim, difficult to distinguish” – “no image of the object, only presence of thoughts about the imagined object.” The advantage of the questionnaire is its ability to diagnose vividness and clarity of multimodal images, the disadvantage is that it omits such parameters as dynamism, transformability of images, ability to establish contact with the image. The ability to assess images according to different modalities of sensations is studied separately,

while we are interested in the possibility of emergence of multimodal sensations as a result of imagining one image [1].

In D. Marks' questionnaire for assessing vividness-clarity of representations, the subject is offered to evaluate the vividness and clarity of representations that arise according to three instructions: 1) imagine a relative or friend; 2) imagine sunrise; 3) imagine a rural landscape with mountains and a lake. The methodology is mono-scalar and reveals only two aspects of the capacity for imagination – vividness and detail (clarity) of imagination images [4; 8].

J. Gordon developed a questionnaire with 11 questions for studying the degree of controllability and autonomy. Later the methodology was subjected to modification by J.T.E. Richardson (questions were replaced and added, besides positive and negative answer variants, an intermediate one was proposed – “not sure”) [8]. The content of the questionnaire questions generally corresponds to such an indicator of the capacity for imagination as the possibility of image transformation.

Within the second approach, in which images are considered as internal representation, a number of methodologies have been developed aimed at determining spatial abilities, particularly spatial perception (tests “Frame and Rod,” “Water Level,” which allow measuring spatial interrelationships taking into account the position of one's body in the presence of obstacles) abilities, spatial orientation (tasks for mental rotation, for example the test “Card Rotation,” subtest “Spatial Relations,” battery of tests for identifying primary mental abilities), capacity for spatial visualization (tasks with manipulations of complex spatial information with passage through a series of discrete stages, for example the test “Hidden Figures”). As a result of solving similar tasks, J. Betts, P. Barrett, A. Richardson propose to assess visual images using questionnaires. For example, in Barrett's questionnaire it is proposed to assess the intensity and clarity of visualized images, the degree of importance of using visualization for solving the task, ease of manipulating images [1; 8].

A separate direction of research on the capacity for manipulating images is R. Shepard's experiments, in which the subject has to compare two figures that are presented in a drawing in different planes, at different angles, and make a conclusion whether this is a pair of identical figures or they are different. A series of similar testings and questionnaires used after them are aimed at detailing such a characteristic of the capacity for imagination as transformability [7; 8].

Within the third approach, which considers images as an attribute of stimulus, A. Paivio [5; 8] developed the following experiment: subjects were offered to assess the imagery load of 925 nouns on a seven-point scale, where the minimum score means low imagery of the word, that is, the respondent's inability to imagine a certain image to the word, and the maximum score – high imagery of the word, that is, ease and speed of image emergence (picture, sound, other sensory experience). In a series of such experiments it was proven that “high-imagery” words are memorized more easily. It should be noted that the positive role of stimulus image as a mediator in

the memorization process was proven by O.R. Luria, the methodology “Pictograms” proposed by him can also be used for assessing images as attributes [8].

The fourth approach to studying images as mnemonic strategies is characterized by a number of methodologies developed by A. Paivio for assessing the use of verbalizers and visualizers (characteristics of cognitive styles) in the memorization process. A. Paivio, J. Yuille and S. Madigan [5] showed that the use of mediator images (intermediaries) presupposes better learning results, with subjects spontaneously choosing an associative method of learning verbal material using images for about 80% of “high-imagery” words and for 30% of “low-imagery” words. These experiments do not take into account characteristics and peculiarities of emergence of imagined images to stimulus words, recording only their presence or absence in the memorization process.

Thus, the totality of methods for studying peculiarities of emergence and functioning of mental and imagination images is sufficiently substantiated within the above-mentioned approaches.

Purpose of the article

Research objective – to determine the diagnostic possibilities of the author’s methodology for diagnosing the capacity for imagination in studying corporeality of individuals with psychosomatic complaints.

Methods and sample of subjects. The research sample consisted of 207 individuals (105 women and 102 men), among whom 94 had no psychosomatic complaints, and 112 had high scores of psychosomatic complaints according to the results of diagnostics using the Giessen Questionnaire of Psychosomatic Complaints, the control group consisted of 95 subjects with low indicators of psychosomatic complaints. The study also took into account the age factor: 85 individuals – group of people in the first phase of the early adulthood period (20–30 years), 58 – second phase of the early adulthood period (30–40 years) and 64 – middle adulthood period (40–60 years).

Research results. As a result of the methodology approbation, its psychometric indicators were obtained.

Methodology reliability. The first step in processing the obtained “raw” data was checking the internal consistency of the questionnaire. For this purpose, Cronbach’s alpha statistics was calculated for the scale that includes all 21 items. The Cronbach’s alpha value for the scale with 21 questions was 0.755, which is higher than the minimally acceptable value of 0.7.

Internal validity of the methodology. It was established that correlations between three items (for each of the situations) across seven scales range from 0.73–0.91, which testifies to high consistency of the questionnaire according to the introspective methodology.

Test-retest reliability of the methodology. After repeated testing in 2 months on a sample of 60 individuals, positive correlations were obtained across all indicators of the “Experimental-Introspective Methodology for Investigating the Capacity for Imagination,” varying within the range of 0.7–0.9.

Construction of normative scale. Table 1 presents descriptive statistics of the “Experimental-Introspective Methodology for Investigating the Capacity for Imagination.”

Table 1

Descriptive statistics of the “Experimental-Introspective Methodology for Investigating the Capacity for Imagination”

Indicators	Presence of complaints		Without complaints		U	Z	p
	Mean	Std	Mean	Std			
Facility	12.60	2.77	13.57	1.52	4411	-2.00	0.045
Vividness	10.91	3.48	12.56	1.82	4018	-2.92	0.003
Detail	10.71	3.12	11.88	2.28	4075	-2.79	0.005
Dynamism	9.67	3.56	11.31	3.22	3817	-3.40	0.001
Contact	11.73	3.15	12.55	2.21	4647	-1.45	0.148
Transformability	11.34	3.12	12.45	2.25	4242	-2.40	0.016
Sensoriality	9.68	4.07	10.23	4.12	4774	-1.15	0.250

When divided into three intervals, the boundary values of the norm for the facility and contact indicators are 13 ± 4.5 points, for the vividness, detail and transformability indicators – 11 ± 2.5 , for the dynamism indicator – 10 ± 2.3 points, for the contact indicator – 12 ± 3.5 points, for the sensoriality indicator – 10 ± 1.2 .

Overall, conditionally healthy subjects (without psychosomatic complaints) have higher indicators of the capacity for imagination, particularly in terms of facility, vividness, detail, dynamism, transformability. According to indicators of the capacity for contact and sensoriality, no statistically significant differences were found between individuals with and without psychosomatic complaints.

From Fig. 1 it can be seen that facility of imagination is significantly less expressed in men of the first phase of the early adulthood period (from 20 to 30 years), they significantly lag behind women of the same age period in ease of image production.

From Fig. 2 it can be seen that vividness of imagination is significantly less expressed in men of the first phase of the early adulthood period (from 20 to 30 years), they significantly lag behind women of the same age period in vividness of imagined images. The highest indicators of facility of imagination were found in individuals of the middle adulthood period regardless of gender.

From Fig. 3 it can be seen that detail of imagination is significantly less expressed in men of the first phase of the early adulthood period (from 20 to 30 years), they significantly lag behind women of the same age period in the ability to detail imagination images.

From Figure 4 it can be seen that dynamism of imagination is significantly less expressed in men of the first phase of the early adulthood period (from 20 to 30 years), they significantly lag behind women of the same age period in the ability to imagine images in their dynamics.

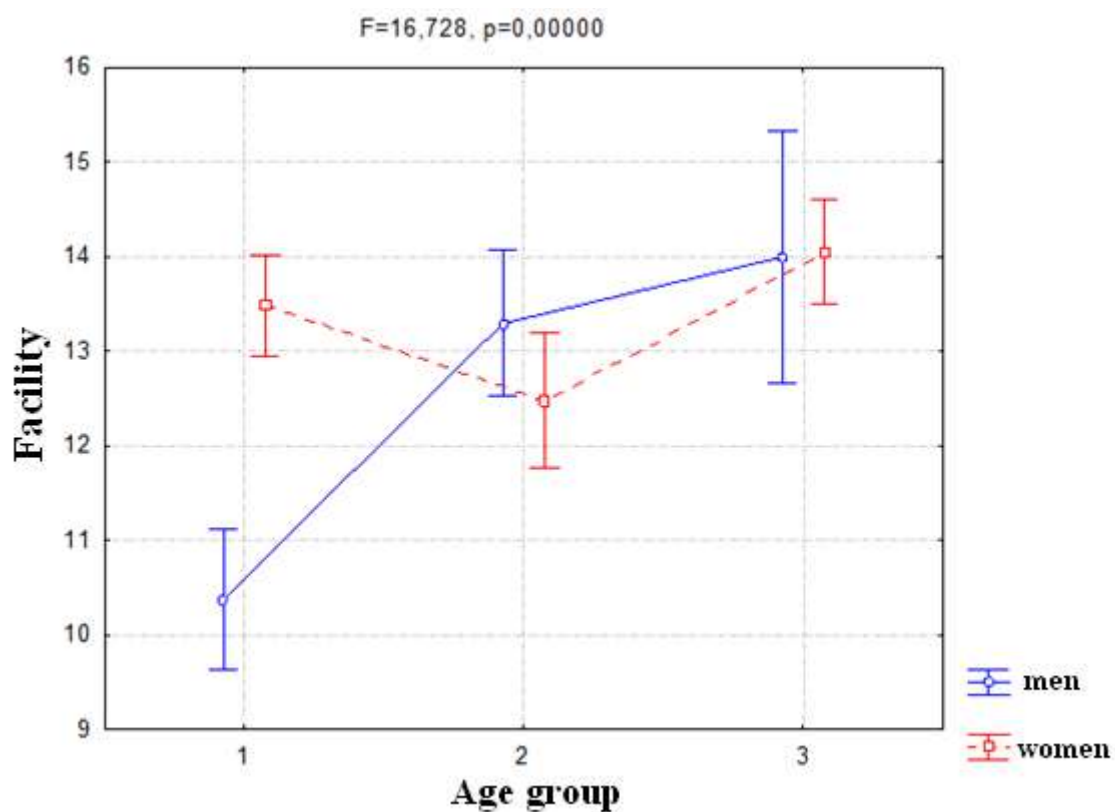


Fig. 1. Facility of imagination in men and women of different age periods

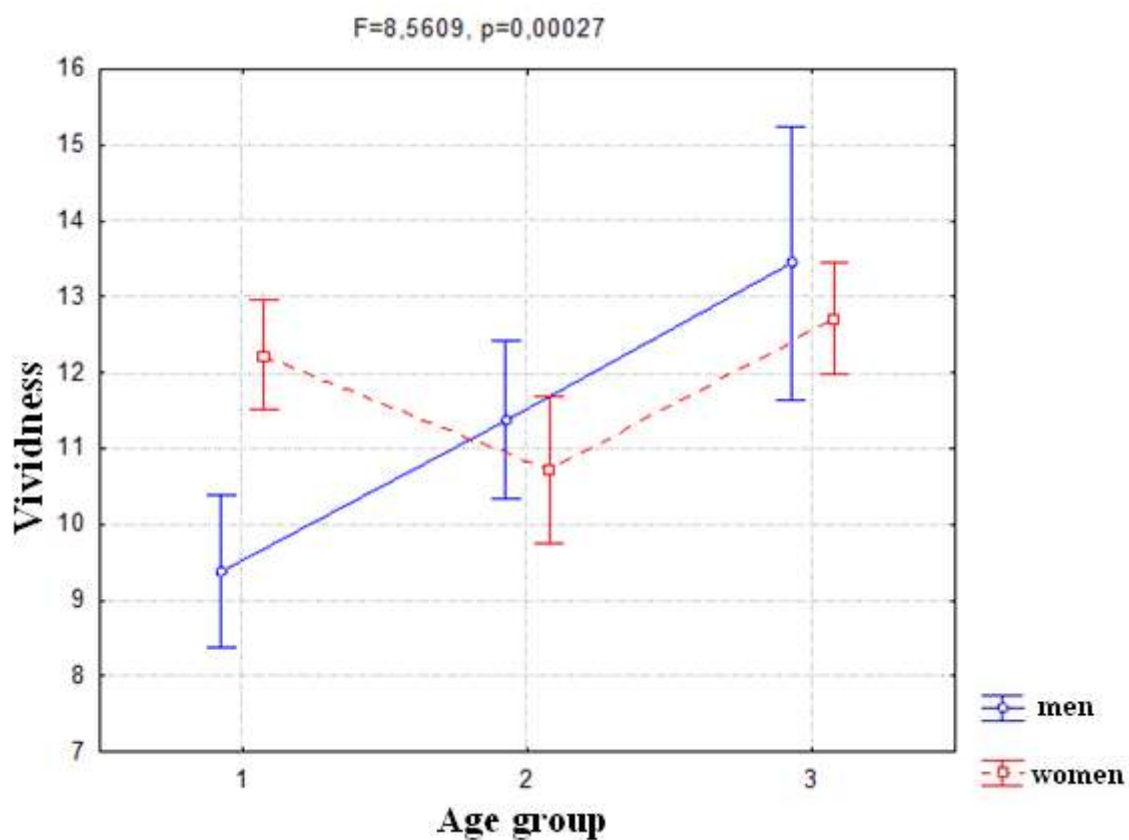


Fig. 2. Vividness of imagination in men and women of different periods

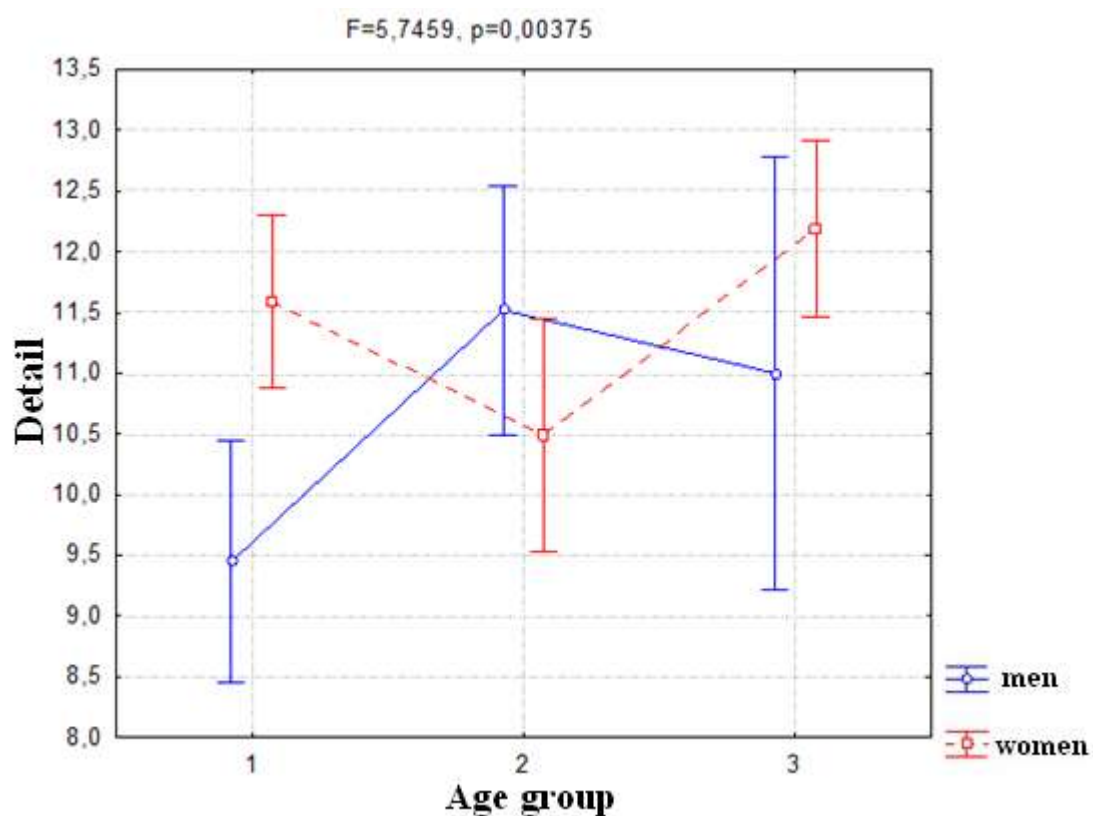


Fig. 3. Detail of imagination in men and women of different age periods

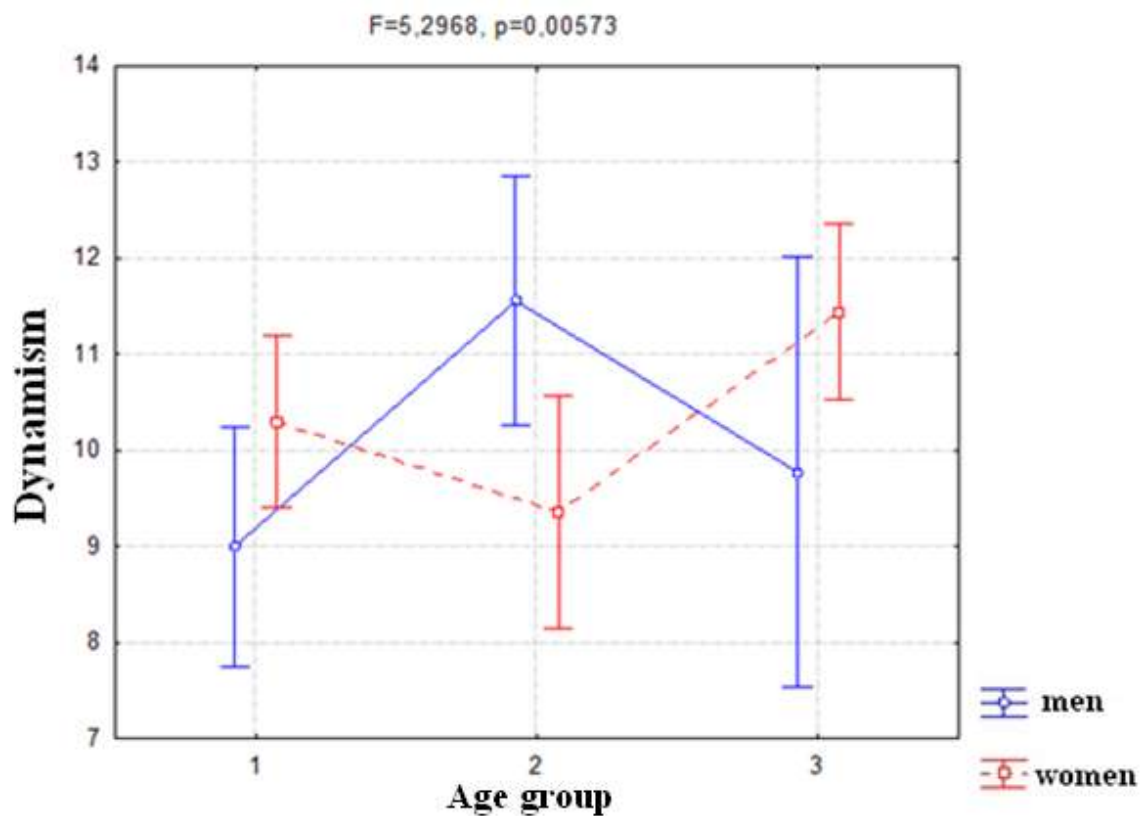


Fig. 4. Dynamism of imagination in men and women of different age periods

From Fig. 5 it can be seen that contact of imagination is significantly less expressed in men of the first phase of the early adulthood period (from 20 to 30 years), they significantly lag behind women of the same age period in the ability to enter into contact with imagined images.

From Fig. 6 it can be seen that transformability of imagination is significantly less expressed in men of the first phase of the early adulthood period (from 20 to 30 years), they significantly lag behind women of the same age period in the ability to arbitrarily change images.

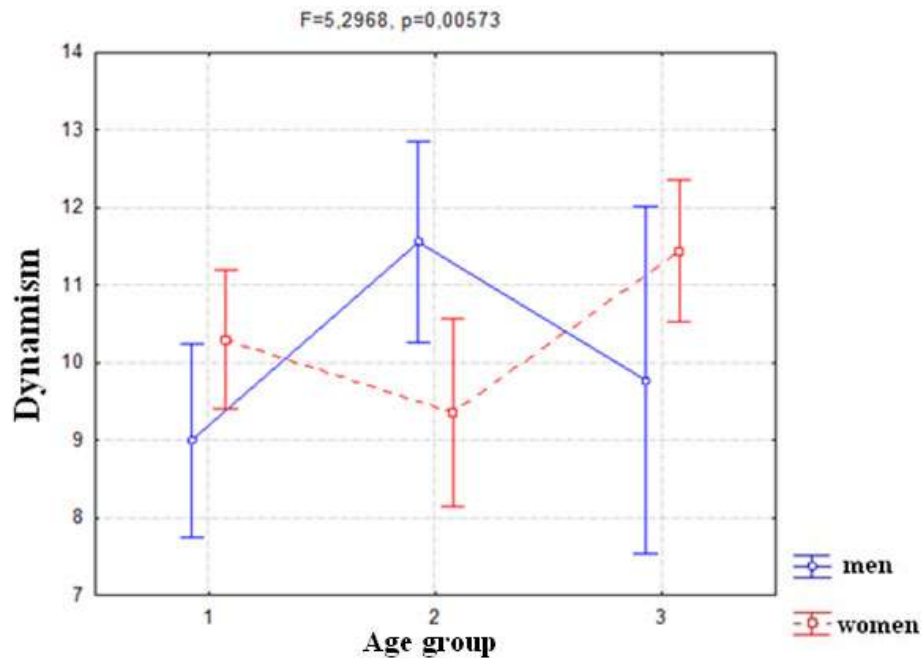


Fig. 5. Contact of imagination in men and women of different age periods

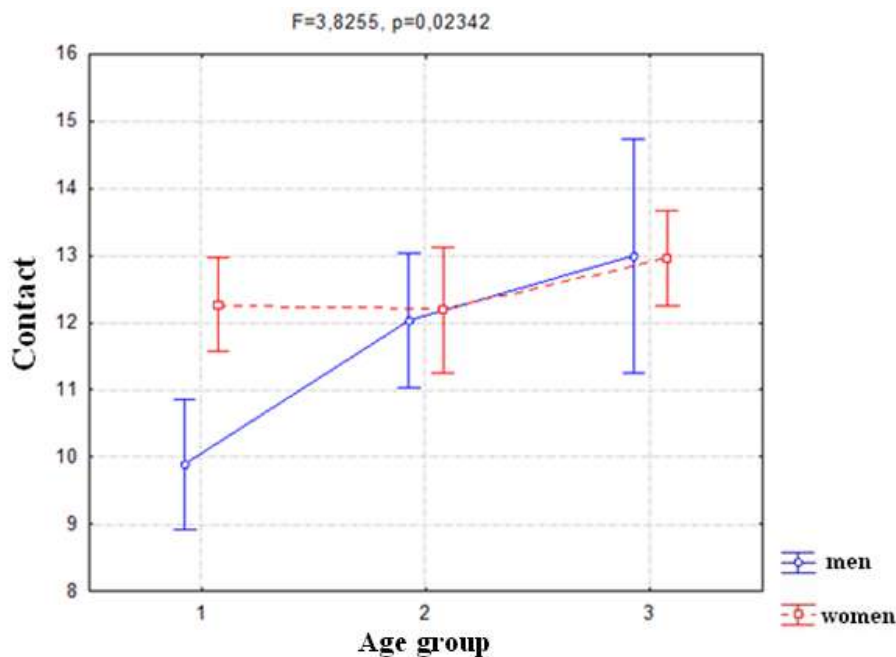


Fig. 6. Transformability of imagination in men and women of different age periods

From Fig. 7 it can be seen that sensoriality of imagination is significantly less expressed in men of the first phase of the early adulthood period (from 20 to 30 years), they significantly lag behind women of the same age period in the ability for synesthesia and the possibility to have sensations of other modalities evoked by visual imagination images.

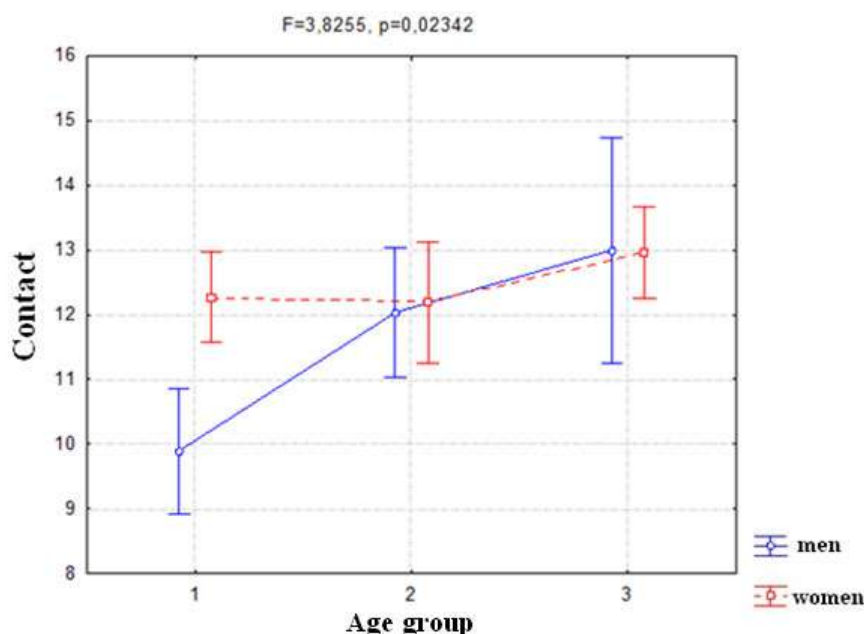


Fig. 7. Sensoriality of imagination in men and women of different age periods

Conclusions and prospects for further research. The experimental-introspective methodology for investigating the capacity for imagination is a valid and reliable instrument for studying the personality's ability to arbitrarily produce bright and detailed dynamic images of imagination that can be transformed, contacted with, and polymodally experienced.

It was determined that the presence of psychosomatic complaints in subjects presupposes lower indicators of the capacity for imagination compared to conditionally healthy subjects.

It was shown that men aged 20–30 years significantly lag behind women of the same age period, as well as women and men of older age (from 30 to 60 years) in all indicators of the capacity for imagination.

Bibliography

1. Betts G.H. The distribution and functions of mental imagery. New York, 1909. P. 52–63. URL: <https://archive.org/details/distributionfunc00bettuoft>.
2. Galton F. Statistics of mental imagery. *Mind*. 1880. № 5 (19). P. 301–318. URL: <https://galton.org/essays/1880-1889/galton-1880-mind-statistics-mental-imagery.pdf>.
3. Gordon J. The measurement of imagery in different sensory modalities. *Journal of General Psychology*. 1949. № 40. P. 267–272. URL: https://elsevierpure.bucknell.edu/ws/portalfiles/portal/39753540/Differences_in_Auditory_Imagery_Self-Report_Predict_Neural_and_Be.pdf.

4. Marks D.F. Visual imagery differences in the recall of pictures. *British Journal of Psychology*. 1973. № 64 (1). P. 17–24. URL: <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.2044-8295.1973.tb01322.x>.
5. Paivio A., Yuille J.C., Madigan S.A. Concreteness, imagery, and meaningfulness values for 925 nouns. *Journal of Experimental Psychology Monographs*. 1967. № 76 (1). Pt. 2. P. 1–25. URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/Concreteness%2C-imagery%2C-and-meaningfulness-values-Paivio-Yuille/3591fbd05e9f8fc8cbdbcf9d67eaf1e3f1ee4bfb>.
6. Pearson J., Naselaris T., Holmes E.A., Kosslyn S.M. Mental imagery: Functional mechanisms and clinical applications. *Trends in Cognitive Sciences*. 2015. № 19 (10). P. 590–602. URL: <https://static1.squarespace.com/static/529e96c6e4b02dbe8c63d032/t/56099305e4b080746e84ce63/1443468061147/Pearson+et+al.+2015+-+Mental+Imagery+Functional+Mechanisms+and+Clinical.pdf>.
7. Shepard R.N., Metzler J. Mental rotation of three-dimensional objects. *Science*. 1971. № 171 (3972). P. 701–703. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0010028571801202>.
8. Хомуленко Т.Б., Родіна К.М. Роль уяви у функціонуванні інтроцептивної чутливості особистості в юнацькому віці. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. 2020. № 56. С. 269–283.

References

1. Betts, G.H. (1909). The distribution and functions of mental imagery. New York, 52–63. Retrieved from: <https://archive.org/details/distributionfunc00bettuoft>. [in English].
2. Galton, F. (1880). Statistics of mental imagery. *Mind*, 5 (19), 301–318. Retrieved from: <https://galton.org/essays/1880-1889/galton-1880-mind-statistics-mental-imagery.pdf> [in English].
3. Gordon, J. (1949). The measurement of imagery in different sensory modalities. *Journal of General Psychology*, 40, 267–272. Retrieved from: https://elsevierpure.bucknell.edu/ws/portal-files/portal/39753540/Differences_in_Auditory_Imagery_SelfReport_Predict_Neural_and_Be.pdf [in English].
4. Marks, D.F. (1973). Visual imagery differences in the recall of pictures. *British Journal of Psychology*, 64 (1), 17–24. Retrieved from: <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.2044-8295.1973.tb01322.x> [in English].
5. Paivio, A., Yuille, J.C., Madigan, S.A. (1968). Concreteness, imagery, and meaningfulness values for 925 nouns. *Journal of Experimental Psychology Monographs*, 76 (1, Pt. 2), 1–25. Retrieved from: <https://www.semanticscholar.org/paper/Concreteness%2C-imagery%2C-and-meaningfulness-values-Paivio-Yuille/3591fbd05e9f8fc8cbdbcf9d67eaf1e3f1ee4bfb> [in English].
6. Pearson, J., Naselaris, T., Holmes, E.A., Kosslyn, S.M. (2015). Mental imagery: Functional mechanisms and clinical applications. *Trends in Cognitive Sciences*, 19 (10), 590–602. Retrieved from: <https://static1.squarespace.com/static/529e96c6e4b02dbe8c63d032/t/56099305e4b080746e84ce63/1443468061147/Pearson+et+al.+2015+-+Mental+Imagery+Functional+Mechanisms+and+Clinical.pdf> [in English].
7. Shepard, R.N., Metzler, J. (1971). Mental rotation of three-dimensional objects. *Science*, 171 (3972), 701–703. Retrieved from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0010028571801202> [in English].
8. Khomulenko, T.B., & Rodina, K.M. (2020). The role of imagination in the functioning of interoceptive sensitivity of the personality in adolescence. *Visnyk of H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University*, 56, 269–283. [in Ukrainian].

Appendices

Methodology for Diagnosing the Capacity for Imagination. You will be offered three tasks, each of which is aimed at studying your ability to create images in your imagination. After each task, evaluate the quality of the image in points from 0 to 5 according to the following characteristics:

- facility (how easily you managed to accomplish everything indicated in the task);
- vividness (degree of saturation, clarity and color richness of the image obtained as a result of task performance);
- detail (degree of representation of various details in the image);
- dynamism (mobility, presence of dynamics in image elements);
- contact (possibility to carry out imagined contact between the creator and bearer of the image and the key element of the image);
- transformability (possibility to carry out changes in the structure of the created image);
- sensoriality (presence of other, besides visual, sensations that accompany the process of image creation and manipulation with it).

Task № 1

Imagine a room, any room you want – what is in it? Imagine a dog in it. What is it doing? Call the dog. Change its pose. Do you feel other sensations besides visual ones (sound, taste, smell, internal sensations)?

Task № 2

Imagine a woman. How does she look? What is she doing? Address her. Change her pose. Do you feel other sensations besides visual ones (sound, taste, smell, internal sensations)?

Task № 3

Imagine any part of your body as a living being. How does it look? What is it doing? Address it. Change its pose. Do you feel sensations besides visual ones (sound, taste, smell, internal sensations)?

Boundary Norms. When divided into three intervals, the boundary values of the norm for the facility and contact indicators are 9–13 points, for the vividness, detail and transformability indicators – 8–12 points, for the dynamism indicator – 7–12 points, for the contact indicator – 9–13 points, for the sensoriality indicator – 5–10 points.

Results interpretation involves determining the individual profile of the capacity for imagination. Let us consider the content of each scale in more detail.

Facility. Facility in imagination means a high degree of ability to quickly create images according to given instruction, high arbitrariness of imagination, its general productivity.

Vividness of imagination characterizes the ability to imagine bright, colorfully saturated and clear images.

Detail of imagination is characterized by the ability to detail an image, representation of an image in various “drawn” details.

Dynamism represents spontaneous mobility of imagined images, dynamics of image elements during the imagination process.

Contact in imagination is the ability to establish contact with an imagined object, that is, the possibility for the bearer of the image to carry out imagined contact with the key element of the image.

Transformability in imagination is the possibility to carry out changes in the structure of the created image.

Sensoriality is represented by the presence of other, besides visual, sensations that accompany the process of image creation and manipulation with it.

Хомуленко Т. Б.

доктор психологічних наук,
завідувач кафедри психології
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди

Криничко В. В.

кандидат медичних наук, доцент,
докторант кафедри психології
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди

Василевський В. С.

докторант кафедри психології
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ІНТРОСПЕКТИВНА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ЗДАТНОСТІ ДО ІМАГІНАЦІЇ

Стаття присвячена розробленню та апробації експериментально-інтроспективної методики «Імагінація», спрямованої на всебічне дослідження індивідуальних особливостей уяви як важливого когнітивно-емоційного механізму. Обґрунтовано актуальність вивчення імагінаційних здібностей у контексті їхньої ролі у творчій, професійній, навчальній діяльності та психосоматичному благополуччі особистості. Аналізуються наявні діагностичні інструменти (методики Ф. Гальтона, Дж. Беттса, Д. Маркса, Р. Гордона) та їхні обмеження щодо комплексного вимірювання параметрів уяви. Представлено новий підхід, який дає змогу оцінювати сім таких ключових характеристик імагінації: легкість, яскравість, деталізованість, динамічність, контактність, трансформованість і сенсорність. Описано процедуру проведення, результати статистичного аналізу за вибіркою учасників з різними віковими, статевими та психосоматич-

ними особливостями. Встановлено значущі відмінності між групами, зокрема нижчі показники динамічності у молодих чоловіків порівняно з жінками того ж віку, а також виявлено зв'язки низької імагінаційної здатності у осіб з психосоматичними скаргами. Розроблена методика має високий потенціал для дослідницької та практичної психології, зокрема для діагностики, розвитку і корекції уяви, а також у сфері психології тілесного Я та психосоматики.

Ключові слова: імагінація, тілесне Я, психологічне благополуччя, психодіагностика, алекситимія, оператувальне мислення, психосоматика.

Дата надходження статті: 29.09.2025

Дата прийняття статті: 03.11.2025

Опубліковано: 26.11.2025



УДК 159.923.2.3.36

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.20>

Цирковникова І. С.

аспірантка за спеціальністю 231 «Соціальна робота»

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

ORCID ID: 0000-0003-4396-219X

СОЦІАЛЬНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВНУТРІШНЬОГО КОНФЛІКТУ УКРАЇНСЬКИХ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗА КОРДОНОМ

Вимушена міграція українських медичних працівників після 2022 року супроводжується втратою професійної ідентичності, емоційним виснаженням і труднощами соціально-психологічної адаптації.

Метою статті є дослідження соціальних та психологічних аспектів внутрішнього конфлікту українських медиків-емігрантів і визначення чинників, що впливають на їхні адаптаційні стратегії.

Уперше виокремлено чотири типи внутрішнього конфлікту – професійний, емоційний, ціннісний та ідентичнісний – серед українських медичних працівників у різних країнах перебування. Встановлено зв'язок між мовними та бюрократичними бар'єрами й рівнем фрустрації.

Результати емпіричного дослідження показали, що 76% респондентів переживають стійкий внутрішній конфлікт, який знижує ефективність діяльності та рівень життєвої задоволеності.

Запропоновано створення систем підтримки для українських медиків за кордоном: організацію мовних курсів професійного спрямування, спрощення процедур визнання кваліфікацій, психологічний супровід та розвиток міжкультурних компетентностей.

Ключові слова: внутрішній конфлікт, професійна ідентичність, адаптація, медичні працівники, міграція.

Постановка проблеми. Російське вторгнення в Україну у 2022 році спричинило одну з найбільших хвиль вимушеної міграції з часів Другої світової війни. Значна частина цієї категорії – це медичні працівники, які, опинившись у країнах Європи, стикнулися не лише з побутовими труднощами, а й із кризою професійної ідентичності. Більшість із них були змушені перервати кар'єру, працювати не за фахом або проходити складні процедури нострифікації, що супроводжується стресом, фрустрацією й відчуттям втрати соціального статусу.

В умовах нової культури та мовного середовища медики відчують сильне напруження між професійною самореалізацією, адаптацією до приймаючого суспільства та збереженням національної ідентичності. Це призводить до виникнення внутрішнього конфлікту – протистояння між необхідністю адаптуватися та бажанням зберегти цілісність особистості й повернутися до звичного способу життя. Вивчення таких психологічних і соціальних процесів має велике прикладне значення як для самих вимушених мігрантів, так і для приймаючих суспільств та систем охорони здоров'я [10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика соціально-психологічної адаптації медичних працівників у кризових умовах та за кордоном отримала значну увагу як у вітчизняній, так і в зарубіжній науковій літературі.

В українських дослідженнях акцент робиться на внутрішніх конфліктах, що виникають унаслідок вимушеного переміщення та зміни професійного статусу.

І. Цирковникова підкреслює, що ключовим чинником стійкості ВПО є збереження професійної ідентичності. О. Муляр довела, що втрата можливості професійної самореалізації веде до високого рівня стресу. Л. Ніколаєнко розкриває роль соціального оточення у підтримці ідентичності. Н. Хміль описує психоемоційні труднощі й пропонує психологічні тренінги. Т. Титаренко досліджує подолання внутрішніх конфліктів у кризових ситуаціях. Серед зарубіжних досліджень варто відзначити модель акультураційних стратегій Дж. Беррі, Б. Рехель та М. МакКі аналізують мобільність медиків у Європі. Г. Легідо-Квіглі вивчає доступ українських медиків до ринку праці ЄС. Т. Файст акцентує на соціальних механізмах інтеграції. М.-С. Ван дер Хейден описує професійну ідентичність лікарів-мігрантів. Джон Беррі виокремлює чотири стратегії аккультурації, такі як: асиміляція, інтеграція, сепарація, маргіналізація. Вони активно застосовуються у дослідженнях міжкультурної адаптації. Однак у випадку українських медичних працівників ці моделі мають бути адаптовані з урахуванням професійного виміру, оскільки професія є визначальним чинником самоідентифікації [8].

Теорія психологічної аккультурації Т. Грейвса також корисна для аналізу змін у внутрішньому досвіді особистості під впливом міжкультурних контактів. Водночас такі практики показують, що для медиків домінуючим є конфлікт між етичним обов'язком (допомагати людям, повертатись на батьківщину) та потребою в безпеці та стабільності (забезпечення дитини, матері тощо) [1].

Українські дослідження переважно описують психоемоційні наслідки вимушеної міграції та внутрішні конфлікти особистості, тоді як зарубіжні автори акцентують увагу на інституційних та політичних аспектах інтеграції. Спільним є визнання вирішальної ролі професійної ідентичності у процесі адаптації.

Мета дослідження – виявити та описати основні соціальні й психологічні особливості внутрішнього конфлікту українських медичних працівників, які перебувають за кордоном унаслідок вимушеної міграції, а також дослідити характер їх адаптаційних стратегій у різних країнах перебування.

Для досягнення поставленої мети було проведено емпіричне дослідження, у якому розглянуто три групи медичних працівників, що виїхали після початку війни: група 1 – Польща (тимчасовий захист, доступ до ринку праці, спрощене визнання дипломів); група 2 – Франція (високий бар'єр мови, складна система нострифікації); група 3 – Німеччина (помірна підтримка, але повільна бюрократія, інтеграційні курси).

Було використано: анкету, що містить питання про емоційний стан, адаптацію, професійні очікування; методики вивчення локусу контролю, рівня фрустрації,

психологічної аккультурації; напівструктуроване інтерв'ю з відкритими запитаннями про суб'єктивне сприйняття змін.

Результати дослідження. У рамках емпіричного дослідження було опитано 51 українського медичного працівника (жінки – 80%, чоловіки – 20%), які виїхали за кордон після 24 лютого 2022 року та перебувають у країнах Європи понад один рік. Усі респонденти мають вищу медичну або фармацевтичну освіту та досвід роботи в Україні не менше п'яти років. Вибірка розподілена за країнами: група 1 (Польща) – 20 осіб; група 2 (Франція) – 17 осіб; група 3 (Німеччина) – 14 осіб.

Загальні спостереження: 68% опитаних повідомили, що не відчують себе адаптованими до нових умов життя та праці. Лише 14% зазначили, що вдалося частково реалізувати себе у професійній сфері. 76% респондентів зазначили, що переживають стан внутрішнього конфлікту, пов'язаний з втратою професійної ідентичності, тривогою за майбутнє та почуттям провини через залишену Батьківщину.

Група 1: Польща

Соціальні умови сприятливі: поширена українська мова, ментальна близькість, організаційна підтримка. Проте: 55% вказали на низьку оплату праці, якщо працюють не за фахом (доглядальниці, асистенти). 70% прагнуть повернутися до України, щойно це стане безпечно. Внутрішній конфлікт у цій групі пов'язаний з невідповідністю статусу та досвіду: «В Україні я була завідувачкою аптеки, тут мию підлогу в госпіталі». Основна стратегія адаптації – сепарація з елементами маргіналізації.

Група 2: Франція

Ця група зазнає найбільших труднощів: мовний бар'єр і бюрократичні процедури сертифікації стали головними перешкодами для професійної адаптації. 80% повідомляють про тривожність, фрустрацію, страх втратити професійну кваліфікацію. Проте частина респондентів бере участь у курсах (типу «D.U. santé», «C.A.R. AERE»). Основна стратегія адаптації – асиміляція з високим рівнем внутрішнього конфлікту (внутрішній тиск від потреби «ставати французом» при збереженні української ідентичності).

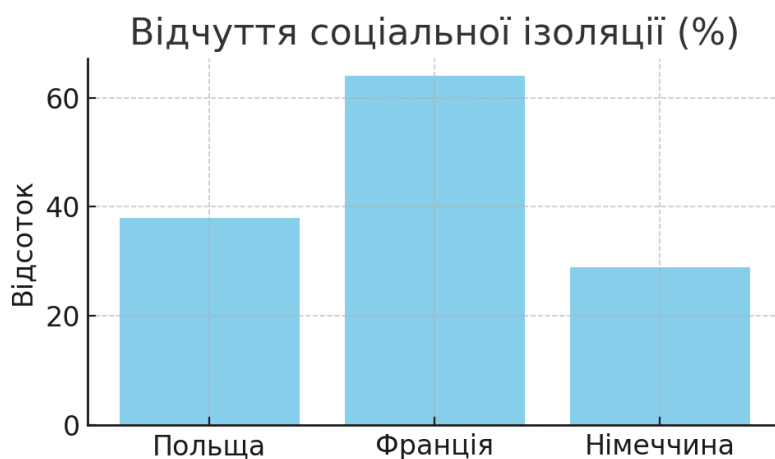
Група 3: Німеччина

Ця група характеризується високою груповою підтримкою та позитивною оцінкою рівня життя: 57% беруть участь у інтеграційних курсах, вивчають мову, планують залишитися. 42% зазначають зміни у системі цінностей: «Я ніколи не думала, що залишусь тут, але відчуваю, що це правильний вибір для дитини». Основна стратегія адаптації – інтеграція з елементами переосмислення професійної ролі (готовність здобувати нові кваліфікації, перекваліфікація).

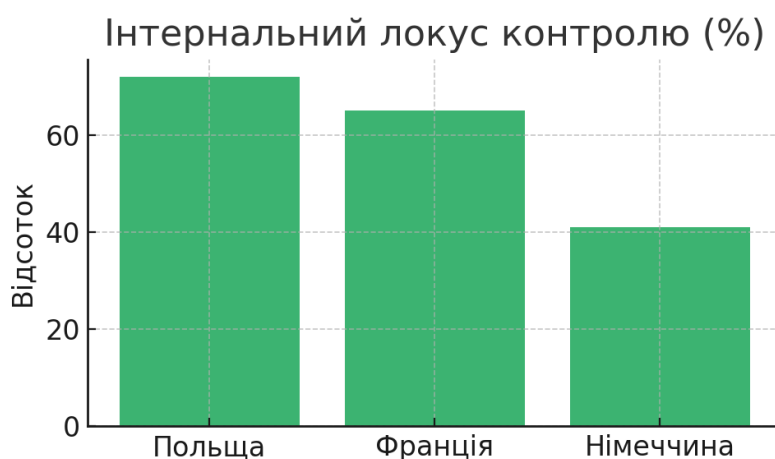
Візуально можна побачити нижче у вигляді діаграм 1, 2 та 3.

Виявлені серед респондентів такі типи внутрішнього конфлікту:

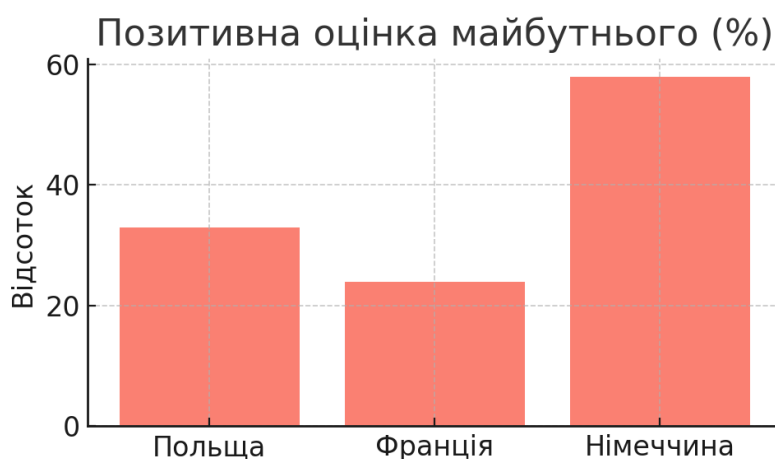
1. Професійний конфлікт – пов'язаний із втратою фахового статусу, неможливістю застосовувати свої знання та навички у звичному контексті. Медики з досві-



Діаграма 1. Відчуття соціальної ізоляції серед українських медиків у трьох країнах



Діаграма 2. Інтернальний локус контролю (віра у власний вплив на життя)



Діаграма 3. Позитивна оцінка майбутнього

дом змушені працювати на низькокваліфікованих посадах або проходити довгу процедуру визнання дипломів, що викликає почуття професійної меншовартості [9].

2. Емоційний конфлікт – виникає через сум за родиною, провину за від'їзд із країни в умовах війни, відчуття втрати життєвої стабільності. Багато учасників описували свою емоційну реальність як постійну боротьбу між обов'язком і потребами власної дитини, матері тощо.

3. Ціннісний конфлікт – проявляється як зіткнення усталених культурних і професійних норм: наприклад, очікувана в європейських клініках ініціативність і дистанційований стиль взаємодії можуть суперечити українській моделі доглядової турботи, емоційної залученості, субординації.

4. Ідентичнісний конфлікт – стосується невизначеності у самоусвідомленні: ким є особа в новому середовищі? Респонденти часто вказували на внутрішнє відчуття «подвійності», наприклад: «Я – українська медсестра в німецькому суспільстві», «Я відчуваю, що вже не належу до системи охорони здоров'я України, але ще не стала частиною нової».

Типологія внутрішнього конфлікту свідчить про багатовекторність переживань, зумовлених не лише побутовими труднощами, а й більш глибокими – екзистенційними та ідентичнісними змінами. Одним із ключових чинників, що зумовлює успішність адаптації або, навпаки, її ускладнення, є рівень сформованості професійної ідентичності.

У науковій літературі (Л. Шнейдерман, Л. Храмцов, Т. Титаренко) професійна ідентичність розглядається як складник особистісної ідентичності, що забезпечує стійкість до змін, збереження відчуття цілісності «Я» та мотивацію до розвитку. У ситуації вимушеної міграції вона виконує роль психологічного «якоря», дозволяючи людині зберігати суб'єктивне відчуття професійної цінності, попри зовнішні труднощі [3].

Феномен самоздійснення, як вища форма реалізації особистості, проявляється у здатності перебудувати власну траєкторію розвитку відповідно до нових умов, не втрачаючи при цьому ядра своєї ідентичності. Для українських медичних працівників у Європі це означає не лише продовження професійної діяльності, але й гнучку інтеграцію, що включає переосмислення цінностей, здобуття нових навичок, участь у курсах, волонтерських чи тіньових стажуваннях.

В умовах довготривалої кризи лише ті респонденти, які зберігають професійну ідентичність як активний внутрішній ресурс, демонструють ознаки успішної адаптації. Їхня мотивація до перекваліфікації, проходження мовних курсів та підтвердження дипломів є свідченням самоздійснення як внутрішнього зростання, а не лише функціонального відновлення кар'єри [2].

Таким чином, професійна ідентичність є не лише фактором психологічної стійкості, а й платформою для подолання внутрішнього конфлікту. Самоздійснення особистості у вимушеній еміграції постає як процес пошуку сенсу, збереження себе та інтеграції в нове суспільство без втрати базових.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження, що базується на адаптованій моделі аккультурації та психосоціальної адаптації, дозволило зробити низку важливих висновків щодо соціально-психологічного стану українських медичних працівників, які опинилися в умовах вимушеної міграції. Більшість медиків не відчують себе адаптованими до нових соціокультурних умов, що спричиняє високий рівень тривожності, емоційного виснаження та внутрішнього конфлікту. Характер внутрішнього конфлікту має багатовимірну природу: професійну (втрату фахової реалізації), ідентичнісну (невизначеність ролі у новому середовищі), емоційну (ностальгію, вину, тривогу), ціннісну (зіткнення культурних моделей). Адаптаційні стратегії залежать не лише від особистісних чинників, а й від країни перебування, мови, соціального середовища, доступності професійної реінтеграції. Найбільш сприятливою для інтеграції виявилася ситуація в Німеччині, найменш сприятливою – у Франції. Високий рівень інтернального локусу контролю в більшості респондентів свідчить про збереження віри у здатність самотійно впливати на власну долю, попри складні обставини. Необхідною умовою зниження рівня дезадаптації є створення психологічної та професійної підтримки, спрямованої на збереження професійної ідентичності, розвиток інтеркультурних компетентностей і подолання фрустраційних бар'єрів. Професійна ідентичність виступає центральним чинником у процесі самоздійснення особистості медичного працівника за кордоном. Самоздійснення, як внутрішня реалізація особистісного й професійного потенціалу в новому соціокультурному контексті, залежить від здатності до переосмислення власної ролі, прийняття нових норм та інтеграції у нове середовище без втрати глибинних особистісних орієнтирів [7].

Перспективи подальших досліджень: розширення вибірки з урахуванням віку, спеціалізації та регіону; вивчення впливу інтеграційних програм на зниження психологічного стресу; порівняння особливостей адаптації медиків з інших професійних груп; аналіз впливу підтримки української діаспори та професійних асоціацій на рівень адаптації; дослідження динаміки формування нової професійної ідентичності та чинників, що сприяють успішному самоздійсненню в умовах еміграції.

Список використаних джерел і літератури

1. Муляр О.П. Емоційне вигорання медичних працівників у кризових умовах. *Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. Драгоманова. Серія «Психологічні науки»*. 2021. № 54. С. 112–120.
2. Ніколаєнко Л. Психологічні механізми підтримки професійної ідентичності медичних працівників. *Практична психологія та соціальна робота*. 2020. № 7. С. 34–40.
3. Титаренко Т.М. Внутрішні конфлікти особистості та пошук смислів у кризових ситуаціях. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 41. С. 15–27.
4. Хміль Н.А. Психоемоційні труднощі та подолання стресу у медиків. *Психологія і суспільство*. 2019. № 3. С. 85–92.

5. Цирковникова І.С. Соціальні та психологічні метаморфози адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Ввічливість. Humanitas*. 2022. № 2. С. 45–59.
6. Berry J.W. Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*. 2005. Vol. 29, № 6. P. 697–712. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2005.07.013>.
7. Faist T. *The Transnational Social Question: Migration and the Politics of Social Inequalities in the Twenty-First Century*. Oxford : Oxford University Press, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1093/oso/9780199249049.001.0001>.
8. Legido-Quigley H. Migration of health workers in the European region: Challenges and policy responses. *Health Policy*. 2022. Vol. 126, № 5. P. 345–352. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2022.03.007>.
9. Rechel B., & McKee M. The mobility of health professionals in Europe. *The Lancet*. 2009. Vol. 373, № 9661. P. 1174–1176. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(09\)60258-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(09)60258-0).
10. Van der Heijden M.-C. Migrant doctors' professional identity and integration into host healthcare systems. *Medical Education*. 2020. Vol. 54, № 6. P. 505–512. DOI: <https://doi.org/10.1111/medu.14115>.

References

1. Muliar, O.P. (2021). Emotsiine vyhorannia medychnykh pratsivnykiv u kryzovykh umovakh [Emotional burnout of healthcare workers in crisis conditions]. *Naukovi zapysky NPU im. M. Drahomanova. Serii: Psykholohichni nauky*, (54), 112–120 [in Ukrainian].
2. Nikolaienko, L. (2020). Psykholohichni mekhanizmy pidtrymky profesiinoi identychnosti medychnykh pratsivnykiv [Psychological mechanisms of supporting professional identity of healthcare workers]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*, (7), 34–40 [in Ukrainian].
3. Tytarenko, T.M. (2018). Vnutrishni konflikty osobystosti ta poshuk smysliv u kryzovykh sytuatsiiakh [Internal conflicts of personality and the search for meaning in crisis situations]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, (41), 15–27 [in Ukrainian].
4. Khmil, N.A. (2019). Psykhoemotsiini trudnoshchi ta podolannia stresu u medykyv [Psycho-emotional difficulties and stress coping among healthcare workers]. *Psykholohiia i suspilstvo*, (3), 85–92 [in Ukrainian].
5. Tsyrovnykova, I.S. (2022). Sotsialni ta psykholohichni metamorfosi adaptatsii vnutrishno peremishchenykh osib [Social and psychological metamorphoses of internally displaced persons' adaptation]. *Vvichlyvist. Humanitas*, (2), 45–59 [in Ukrainian].
6. Berry, J.W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 29(6), 697–712. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2005.07.013> [in English].
7. Faist, T. (2019). *The Transnational Social Question: Migration and the Politics of Social Inequalities in the Twenty-First Century*. Oxford: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780199249049.001.0001> [in English].
8. Legido-Quigley, H. (2022). Migration of health workers in the European region: Challenges and policy responses. *Health Policy*, 126(5), 345–352. <https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2022.03.007> [in English].
9. Rechel, B., & McKee, M. (2009). The mobility of health professionals in Europe. *The Lancet*, 373(9661), 1174–1176. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(09\)60258-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(09)60258-0) [in English].
10. Van der Heijden, M.-C. (2020). Migrant doctors' professional identity and integration into host healthcare systems. *Medical Education*, 54(6), 505–512. <https://doi.org/10.1111/medu.14115> [in English].

Tsyrovnykova I. S.

Postgraduate Student in specialty 231, Social work,
Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF INTERNAL CONFLICT OF UKRAINIAN MEDICAL WORKERS ABROAD

Forced migration of Ukrainian medical workers after 2022 is accompanied by the loss of professional identity, emotional exhaustion, and difficulties in socio-psychological adaptation.

The purpose of the article is to study the social and psychological aspects of internal conflict among Ukrainian emigrant medical workers and to identify the factors influencing their adaptation strategies.

For the first time, four types of internal conflict – professional, emotional, value, and identity – were identified among Ukrainian medical workers in different host countries. A correlation was found between language and bureaucratic barriers and the level of frustration.

The empirical results indicate that 76% of respondents experience a persistent internal conflict that reduces their professional efficiency and life satisfaction.

It is recommended to establish support systems for Ukrainian medical workers abroad, including professional language courses, simplified qualification recognition, psychological support, and development of intercultural competencies.

Key words: internal conflict, professional identity, adaptation, medical workers, migration.

Дата надходження статті: 01.10.2025

Дата прийняття статті: 07.11.2025

Опубліковано: 26.11.2025



УДК 159.955:316.62 «364»

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.21>

Цьомик Х. Б.

доктор філософії в галузі психології,
старший викладач кафедри теоретичної та консультативної психології
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
e-mail: k.b.tsomyk@udu.edu.ua
ORCID ID: 0000-0001-6080-3786
Researcher ID: JBS-4339-2023

РОЛЬ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ У ПОДОЛАННІ ЛЮДИНОЮ СИНДРОМУ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті здійснено теоретичне дослідження ролі саногенного мислення у подоланні синдрому відкладеного життя – психологічного стану, який набуває масового поширення в умовах триваючої повномасштабної війни в Україні. Проаналізовано сутність обох феноменів, зокрема розкрито психологічні механізми прокрастинації, уникання, страху дій та зниження мотивації, що блокують життєву активність і призводять до емоційного вигорання, втрати сенсу життя та депресивних станів. Особлива увага приділена структурним компонентам саногенного мислення як внутрішнього ресурсу особистості: ціннісно-мотиваційному (відповідальність, самоцінність, толерантність до невизначеності), когнітивно-рефлексивному (усвідомлення, переосмислення деструктивних переконань), емоційно-вольовому (регуляція емоцій, стресостійкість) та конативно-регулятивному (планування, цілеспрямована поведінка). На основі синтезу позицій вітчизняних і зарубіжних дослідників доводиться, що саме комплексна активація цих компонентів дає змогу розірвати замкнене коло СВЖ. У статті запропоновано практичні стратегії розвитку саногенного мислення, такі як постановка особистісно значущих цілей, ведення щоденника рефлексії, когнітивна реконструкція, релаксаційні техніки, сприйняття кризи як можливості для особистісного зростання. Підкреслюється, що саногенне мислення виступає не лише теоретичною концепцією, але й практичним інструментом психологічної стійкості, що забезпечує здатність жити повноцінно «тут і зараз», зберігаючи активну життєву позицію навіть в умовах екстремальної невизначеності та соціальної турбулентності.

Ключові слова: саногенне мислення, синдром відкладеного життя, війна, психологічна стійкість, внутрішні ресурси особистості.

Постановка проблеми. У сучасних умовах повномасштабної війни, що триває на території України, психологічна стійкість особистості набуває особливого значення. Війна вносить радикальні зміни в усі сфери життя: від побутових до екзистенційних, загострюючи внутрішні конфлікти людини, руйнуючи її плани та змушуючи її відкладати реалізацію особистих цілей та мрій на невизначене майбутнє. У таких умовах стрімко зростає поширення феномена синдрому відкладеного життя – психологічного стану, коли людина «заморожує» своє повноцінне життя, очікуючи на кращі часи. Цей синдром супроводжується тривогою, емоційним вигоранням, апатією та втратою сенсу життя. Особливо актуальним

це явище стало в умовах затяжної війни, коли майбутнє залишається непередбачуваним, а постійна небезпека пригнічує прагнення до самореалізації. У зв'язку з цим потребує уваги пошук ефективних внутрішніх ресурсів, що допомагають людині не лише зберегти життєву енергію, але й продовжувати жити повноцінно «тут і зараз». Одним з таких ресурсів є саногенне мислення – здатність особистості мислити в спосіб, що підтримує психічне здоров'я, внутрішній баланс і адаптивність до складних обставин. Саногенне мислення дає змогу змінювати ставлення до травматичних подій, конструктивно працювати з емоціями та віднаходити сенс навіть у кризових ситуаціях. Воно сприяє активному життєвому вибору людини, формуванню її внутрішньої мотивації та відповідальності за своє життя незалежно від зовнішніх обставин. У часі війни ця здатність стає надзвичайно важливою для особистісного зростання, збереження ідентичності та подолання внутрішнього паралічу, що супроводжує синдром відкладеного життя. Люди, які оволоділи навичками саногенного мислення, легше приймають реальність, формують нові цілі, пристосовуються до змін і не втрачають зв'язку з власною суб'єктністю. Саме тому дослідження ролі саногенного мислення у подоланні синдрому відкладеного життя має не лише теоретичне, але й практичне значення. Воно відкриває нові можливості для психологічної підтримки населення, розроблення програм психопрофілактики та формування стратегії ментального здоров'я в умовах кризи. Актуальність теми зумовлена необхідністю пошуку ресурсів, які дають змогу не лише вижити, але й жити усвідомлено та гідно навіть у найважчі часи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз останніх досліджень і публікацій із залученням західних джерел свідчить про значний внесок міжнародних науковців у розвиток концепцій, аналогічних саногенному мисленню, зокрема в контексті подолання наслідків травми та стресу в умовах криз. Дослідження таких авторів, як Дж. Бонанно (Bonanno, 2021) (Колумбійський університет), присвячені психологічній стійкості (“resilience”) в умовах екстремального стресу. Він доводив, що значна частина населення здатна демонструвати стійкість навіть після глибоких травм завдяки гнучкості мислення, здатності до саморегуляції та підтримці соціальних зв'язків – механізмів, що тісно перетинаються з компонентами саногенного мислення [8]. Важливий внесок у цю сферу зробили також С. Хейс (Університет Невади) та К. Стросал (Hayes & Strosahl, 2012), розробники терапії прийняття та зобов'язань (АСТ), яка наголошує на прийнятті болючих переживань, усвідомленості (“mindfulness”) та орієнтації на ціннісні орієнтації. Ця модель ефективно застосовується для подолання уникнення, прокрастинації та страху дій – ключових проявів синдрому відкладеного життя [9].

Окремої уваги заслуговують роботи з дослідження прокрастинації та уникнення. П. Стіл (Steel, 2011) (Університет Калгарі) аналізує причини відкладання дій в умовах стресу та невизначеності, виділяючи такі чинники, як зниження мотивації, страх невдачі та втрату віри в майбутнє [14]. Запропоновані ним стра-

тегії подолання прокрастинації через когнітивно-поведінкові техніки перегукуються з конативно-регулятивним компонентом саногенного мислення. Значний внесок у розуміння трансформації кризи в ресурс зробили Р. Тедескі та Л. Калхун (Tedeschi & Calhoun, 2018) (Університет Північної Кароліни), розробники концепції посттравматичного зростання. Вони описують, як люди через кризу можуть знайти нові сенси, зміцнити особистісні ресурси та переосмислити життєві пріоритети, що доповнює ціннісно-мотиваційний аспект саногенного мислення [15].

У зв'язку з війною в Україні з'явилися актуальні міжнародні дослідження, присвячені психічному здоров'ю українців. Наприклад, Ландау та ін. (Landay, 2013) аналізують стратегії адаптації українських біженців, зокрема роль усвідомленості та соціальної підтримки [12]. Сміт (Smith, 2024) у науковому вимірі опублікував огляд програм психологічної допомоги, які включають елементи, аналогічні саногенному мисленню, для зменшення тривоги та відновлення контролю над життям [13]. Останнім часом західні дослідники Тороус та ін. (Torous, 2023) також активізували розроблення digital-інструментів, зокрема мобільних застосунків та онлайн-платформ, для навчання навичкам саморегуляції, усвідомленості та ціннісного планування [16]. Такі інструменти можуть бути особливо ефективними для мешканців України, які перебувають в умовах війни або за кордоном. Узагальнюючи, західні дослідження підтверджують ефективність підходів, аналогічних саногенному мисленню, пропонуючи як теоретичні моделі (АСТ, теорія посттравматичного зростання), так і практичні інструменти, які можуть бути інтегровані в український контекст для подолання синдрому відкладеного життя.

У контексті дослідження ролі саногенного мислення у подоланні синдрому відкладеного життя в умовах війни спостерігається значний інтерес з боку вітчизняних та зарубіжних учених до цих явищ, особливо після початку повномасштабної війни в Україні. Останні публікації та наукові розвідки демонструють зростання уваги до психічного здоров'я в умовах тривалого стресу, травми та невизначеності.

Вітчизняні дослідники, такі як Л. Клевака та Ю. Горбенко (Клевака & Горбенко, 2022), у своїх наукових роботах акцентували увагу на проявах синдрому відкладеного життя серед внутрішньо переміщених осіб та населення, яке зазнає впливу бойових дій. Вони описують його як стан психічного «заморожування», коли людина відкладає життєві рішення на майбутнє, що призводить до емоційного вигорання, зниження мотивації та соціальної дезадаптації. У цих роботах підкреслюється необхідність розроблення психологічних інтервенцій, спрямованих на подолання пасивної позиції очікування [4].

З іншого боку, дослідження Т. Титаренко (Титаренко, 2017) розкривають зв'язок між травмою, спричиненою війною, та втратою суб'єктності, що безпосередньо пов'язано з механізмами СВЖ. Вона вказує на важливість відновлення внутрішнього контролю та відповідальності за власне життя через активізацію ресурсних станів свідомості [7].

Крім того, з'являються публікації, присвячені саме саногенному мисленню як ресурсу опору в умовах стресу. І. Аршова, А. Гільман, В. Моргун та О. Осадько у своїх роботах розширюють теоретичні рамки поняття і адаптують їх до сучасних воєнних реалій. Вони емпірично доводять ефективність тренінгових програм, спрямованих на розвиток навичок саногенного мислення для зменшення тривоги, прокрастинації та відновлення життєвої активності.

Останнім часом активізувалися дослідження, присвячені онлайн-втручанням та діджитал-інструментам психологічної допомоги, які можуть бути ефективними для популяризації практик саногенного мислення серед широкого загалу в умовах війни.

Отже, аналіз останніх досліджень свідчить про актуальність і комплексний характер проблеми, а також про пошук нових практик і методів її вирішення, серед яких концепція саногенного мислення посідає одне з провідних місць.

Мета статті. Метою статті є здійснення теоретичного аналізу ролі саногенного мислення у подоланні людиною синдрому відкладеного життя в умовах війни шляхом вивчення психологічної природи обох феноменів, виокремлення ключових компонентів саногенного мислення, обґрунтування їх значення для подолання внутрішніх блоків особистістю, пов'язаних з прокрастинацією, тривожністю, втратою сенсу та пасивним очікуванням змін.

Результати дослідження. Сучасна українська реальність, позначена повномасштабною війною, створює глибокі соціальні, психологічні та екзистенційні виклики для особистості. В умовах тривалого стресу, невизначеності та постійної небезпеки людина все частіше втрачає здатність жити усвідомлено та активно, відкладаючи реалізацію своїх цілей, бажань і повноцінного життя на «після перемоги» або «кращі часи». Цей феномен набуває особливого значення й актуальності як прояв так званого синдрому відкладеного життя (СВЖ), що виявляється у відчутті паузи, очікування, втрати суб'єктності та емоційної відчуженості. Водночас сучасна психологічна наука спрямовує увагу на пошук внутрішніх ресурсів, які сприяють адаптації особистості до кризових обставин і збереженню ментального здоров'я. Одним з таких ресурсів є саногенне мислення – здатність людини усвідомлювати, критично переосмислювати й трансформувати деструктивні переживання, формуючи при цьому стратегії, що підтримують її психічне благополуччя. Саногенне мислення відіграє ключову роль у збереженні психологічної рівноваги, стресостійкості, активізації життєвої позиції та формуванні сенсів навіть у складних умовах воєнного часу. У теоретичному дискурсі саногенне мислення розглядається як система когнітивно-емоційних та поведінкових стратегій, які забезпечують психічну саморегуляцію, захист від руйнівної дії стресу й особистісне зростання. Його ключові конструкти – раціональна оцінка ситуації, емоційно-вольова урегульованість, здатність до рефлексії та конструктивна інтерпретація життєвих подій – можуть стати протипоказом механізмам, які лежать в основі СВЖ, а саме прокрастинації, уникнення, страху дій, зниження мотивації.

Синдром відкладеного життя у сучасних умовах набуває особливої популярності, оскільки сучасна соціальна і воєнна реальність створює численні фактори невизначеності, стресу та тривоги, які провокують у людини відчуття безсилля та небажання реалізовувати власні плани. Сутність цього синдрому полягає в тому, що людина свідомо чи несвідомо відкладає свої життєві цілі та прагнення «на потім», блокуючи активну діяльність у всіх сферах життя. До ключових складових частин цього явища належать прокрастинація, що проявляється у систематичному відкладанні справ; уникання, коли особистість уникає ситуацій, що потребують активності чи прийняття рішень; страх дій, який паралізує волю і перешкоджає будь-якій ініціативі; зниження мотивації, яке супроводжується втратою інтересу до досягнення цілей. Разом ці складові частини формують замкнене коло блокування життєвої активності, що часто призводить до депресивного стану, посилюваного відчуттям провини за нереалізовані можливості та втрачений час. В сучасних умовах невизначеності, соціальної турбулентності та воєнних загроз синдром відкладеного життя стає поширеним явищем, яке потребує комплексного психологічного втручання та активізації ресурсів особистості, зокрема через розвиток саногенного мислення.

СВЖ ми визначаємо як психологічний стан, коли людина відкладає активне життя на майбутнє, очікуючи на кращі обставини, наприклад закінчення конфлікту чи повернення додому. У результаті відбувається блокування життєвої активності: людина втрачає ініціативу, уникає прийняття рішень, нехтує базовими потребами та переживає емоційне відчуження. Прокрастинація, уникання і страх дій формують замкнене коло, яке призводить до депресивних станів, емоційного вигорання та зниження соціальної адаптації. Ця позиція підкреслює, що СВЖ не є просто «лінощами», а пов'язаний з психологічним та соціальним контекстом війни, коли очікування майбутнього блокує реалізацію теперішнього.

Л. Клевака та Ю. Горбенко (Клевака & Горбенко, 2022) розширили аналіз, розглянувши СВЖ як психологічний стан, який проявляється через перфекціонізм, прокрастинацію та емоційне вигорання в умовах стресових ситуацій, зокрема війни. Вони підкреслювали, що цей синдром блокує життєдіяльність, оскільки людина живе у майбутньому, а не в теперішньому, не реалізує свої цілі та прагнення, що веде до зниження мотивації та соціальної ізоляції. Водночас дослідники виділили стратегії подолання СВЖ, як-от прийняття нової реальності, поступове виконання досяжних цілей, підтримка соціальних зв'язків та звернення до психологічної допомоги. Синтез наукових позицій цих вітчизняних дослідників показує, що синдром відкладеного життя є комплексним психологічним явищем, яке потребує активізації внутрішніх ресурсів особистості та психологічної підтримки для відновлення життєвої активності та адаптації в умовах війни [4].

Проаналізувавши сутність поняття «синдром відкладеного життя» за позиціями зазначених науковців, вважаємо, що подолання синдрому відкладеного життя неможливе без активізації внутрішніх ресурсів особистості, і тут на перший план

виходить саногенне мислення як цілісна система когнітивних, емоційних та поведінкових механізмів. Саме воно дає змогу людині усвідомлювати власні бар'єри, переосмислювати страхи та прокрастинацію, регулювати емоційні стани і формувати активну життєву позицію. Ціннісно-мотиваційний компонент сприяє відновленню внутрішньої самоцінності та відповідальності за власне життя, когнітивно-рефлексивний – розпізнаванню та переосмисленню деструктивних переконань і унікальних стратегій уникання, емоційно-вольовий – контролю над страхами та мобілізації ресурсів, а конативно-регулятивний – активному плануванню та реалізації життєвих цілей. У результаті саногенне мислення виступає ефективним інструментом, який дає змогу розірвати замкнене коло прокрастинації, страху дій і зниження мотивації, тим самим запобігаючи розвитку депресивних станів і сприяючи відновленню повноцінного, усвідомленого життя навіть в умовах війни та соціальної невизначеності.

Дослідження специфіки саногенного мислення представлені у працях таких зарубіжних учених, як Дж. Джампольський, В. Джеймс та Дж. Кабат-Зінн. Вони висвітлюють ті аспекти мисленнєвої діяльності, які безпосередньо пов'язані з трансформацією деструктивних емоцій і формуванням адаптивних стратегій подолання життєвих криз. Ці автори наголошували на практичних механізмах внутрішньої роботи людини з власними переконаннями, почуттями та цінностями, які сприяють зниженню психологічної напруги й підвищенню стійкості до стресових обставин. Саме такі положення зарубіжних дослідників є особливо актуальними в контексті подолання синдрому відкладеного життя, адже вони демонструють, як саногенне мислення може стати дієвим інструментом у протидії відчуттю безсилля, втрати сенсу й відкладання реалізації власних життєвих планів.

Дж. Джампольський у своїй відомій концепції «мислення без страху» наголошував на силі внутрішньої трансформації, яка можлива завдяки практиці прощення та переорієнтації негативних емоцій у позитивні. Він підкреслював, що саме страх, провина й образа стають головними чинниками внутрішніх страждань людини, а їх подолання відкриває шлях до відновлення внутрішньої рівноваги та гармонії. Таким чином, підхід Джампольського окреслює практичні механізми емоційно-вольового та ціннісно-мотиваційного компонентів саногенного мислення, що особливо важливо для подолання руйнівних психічних станів і повернення людини до активного життя [3].

В. Джеймс (James, 2013) як класик психології здійснив значний внесок у розуміння ролі свідомості й волі в житті людини. Його ідеї про «потік свідомості» та «волю до віри» підкреслюють, що людина не є пасивною жертвою обставин, а здатна активно формувати власний життєвий досвід через свідомий вибір і зосередження уваги на конструктивних аспектах реальності. Джеймс доводив, що саме свідомий акт волі дає змогу особистості подолати внутрішні кризи та вийти з психологічної стагнації. Це безпосередньо пов'язано з когнітивно-рефлексив-

ним та емоційно-вольовим компонентами саногенного мислення, які забезпечують осмислення подій і свідоме керування власними емоційними реакціями [10].

Дж. Кабат-Зінн (Kabat-Zinn, 2017) акцентував увагу на розвитку практичних навичок психічної саморегуляції та підвищенні стресостійкості. Він досліджував методи психологічного тренінгу, що допомагають людині мобілізувати ресурси у складних життєвих ситуаціях. Центральне місце в його концепції посідає ідея активної життєвої позиції, що забезпечує особистості здатність не лише адаптуватися до обставин, але й активно впливати на них. Такий підхід найбільш тісно пов'язаний з конативно-регулятивним компонентом саногенного мислення, оскільки сприяє формуванню цілеспрямованої поведінки та готовності долати труднощі [11].

Узагальнюючи, можемо сказати, що ідеї Джампольського, Джеймса та Джонгварда доповнюють одна одну, створюючи цілісне уявлення про механізми саногенного мислення. Вони охоплюють різні його виміри: від ціннісно-емоційної трансформації (Джампольський) через усвідомлення й рефлексію (Джеймс) до практичної регуляції поведінки та розвитку стресостійкості (Джонгвард). У сучасних умовах, коли поширеним явищем стає синдром відкладеного життя, ці положення набувають особливої значущості. Вони демонструють, що саме саногенне мислення може стати дієвим інструментом для протидії відчуттю безсилля, втрати сенсу та відкладання реалізації життєвих планів «на потім».

У контексті зарубіжних підходів, що підкреслюють значення емоційної трансформації, усвідомленого вибору та навичок саморегуляції, особливої ваги набувають і вітчизняні дослідження феномена саногенного мислення. Такі науковці, як І. Аршова, А. Гільман, В. Моргун, О. Осадько, розкривають це поняття крізь призму психічного здоров'я, саморегуляції та внутрішньої гармонії особистості. Вони пропонують більш деталізовану структурування компонентів саногенного мислення, виділяючи когнітивно-рефлексивний, емоційно-вольовий, ціннісно-мотиваційний і конативно-регулятивний складники. Ці підходи дають змогу не лише глибше зрозуміти сутність саногенного мислення, але й застосовувати його як практичний інструмент для подолання синдрому відкладеного життя в умовах війни та суспільної невизначеності.

Аналіз поняття «саногенне мислення» за різними вітчизняними дослідниками дає змогу виділити ті його компоненти, які стають найбільш актуальними для подолання синдрому відкладеного життя. Зокрема, І. Аршова (Аршова, 2021) визначала саногенне мислення як систему психічних процесів, спрямованих на збереження психічного здоров'я та активну адаптацію особистості до стресових умов. В її концепції ключову роль відіграє ціннісно-мотиваційний компонент, що включає самоцінність, відповідальність і здатність до толерантності до невизначеності – характеристики, необхідні для того, щоб особистість не відкладала життя «на потім» навіть у кризових обставинах [1].

На когнітивно-рефлексивному аспекті саногенного мислення акцентувала увагу А. Гільман (Гільман, 2022), розглядаючи його як здатність особистості

усвідомлювати, аналізувати та переосмислювати власні переживання. Такий підхід сприяє розпізнаванню внутрішніх бар'єрів і деструктивних переконань, які блокують активність і реалізацію життєвих планів, що безпосередньо пов'язано з подоланням синдрому відкладеного життя [2].

Емоційно-вольовому компоненту приділяв увагу В. Моргун (Моргун, 2023), підкреслюючи роль регуляції емоцій, стресостійкості та здатності до мобілізації внутрішніх ресурсів. Це дає змогу людині зберігати психічну рівновагу у складних обставинах та ефективно долати страхи й невпевненість, що часто блокують активність та прийняття життєвих рішень [5].

Конативно-регулятивний компонент саногенного мислення досліджував О. Осадько (Осадько, 2021), пов'язуючи його з формуванням активної життєвої позиції, цілеспрямованої поведінки та здатності до подолання труднощів. Саме цей компонент забезпечує перехід від усвідомлення проблем і контролю емоцій до реальної діяльності, що спрямована на реалізацію особистих планів, незважаючи на зовнішні обмеження та кризові умови [6].

Таким чином, синтез позицій зазначених учених демонструє, що саногенне мислення включає взаємопов'язані конструкти – ціннісно-мотиваційний, когнітивно-рефлексивний, емоційно-вольовий і конативно-регулятивний, – які разом формують комплексний ресурс для подолання синдрому відкладеного життя в умовах невизначеності та кризових ситуацій.

У статті ми зосередимо увагу на аналізі ключових компонентів саногенного мислення, адже саме вони стають особливо значущими для подолання синдрому відкладеного життя в умовах війни та сучасних соціальних трансформацій. Воєнна реальність посилює відчуття невизначеності, втрати контролю над майбутнім і тенденцію відкладати реалізацію життєвих планів «на потім». Подолання цих деструктивних настанов можливе завдяки активізації провідних складників саногенного мислення, виділених вище, серед яких: ціннісно-мотиваційний компонент, що формує орієнтацію на самоцінність, відповідальність і толерантність до невизначеності; когнітивно-рефлексивний компонент, який забезпечує осмислення подій, переосмислення негативного досвіду та розвиток здатності до когнітивної реконструкції; емоційно-вольовий компонент, що відповідає за регуляцію емоційних станів, стійкість до стресу й мобілізацію внутрішніх ресурсів; конативно-регулятивний компонент, який сприяє формуванню активної життєвої позиції, цілеспрямованої поведінки та здатності до подолання труднощів у мінливих умовах сьогодення.

Ціннісно-мотиваційний компонент відповідає за формування внутрішньої самоцінності, відповідальності та толерантності до невизначеності. У контексті синдрому відкладеного життя він дає змогу людині усвідомити власну значущість та цінність своїх дій, зменшуючи вплив провини за нереалізовані плани. Практичні механізми включають постановку особистісно значущих цілей, усвідомлений вибір пріоритетів та розвиток внутрішньої мотивації до активних дій, що дає можливість подолати тенденцію відкладати життя «на потім».

Когнітивно-рефлексивний компонент забезпечує усвідомлення, аналіз і переосмислення власних переконань, страхів та поведінкових шаблонів, які блокують активність. У подоланні синдрому відкладеного життя він дає змогу розпізнати причини прокрастинації, уникання та зниження мотивації. Практичні стратегії включають ведення щоденника самоспостереження, когнітивну реконструкцію негативних переконань і розвиток навичок усвідомленого прийняття рішень.

Емоційно-вольовий компонент відповідає за регуляцію емоцій, подолання страхів та мобілізацію внутрішніх ресурсів. Він допомагає знизити рівень тривоги та стресу, що часто є пусковим фактором відкладання дій. Практичні механізми включають техніки самозаспокоєння, дихальні та релаксаційні вправи, тренування волі через досягнення поставлених цілей малими кроками і подолання психологічного опору.

Конативно-регулятивний компонент забезпечує активну поведінкову реалізацію планів та життєвих цілей, перетворюючи усвідомлені рішення та мотивацію на реальні дії. Він спрямований на подолання прокрастинації та уникання, розвиток організованості й послідовності в діях. Практичні інструменти включають планування щоденних завдань, встановлення конкретних термінів і контроль їх виконання, а також використання системи нагород за досягнення проміжних цілей.

Таким чином, як підкреслює Т. Титаренко (Титаренко, 2017), в умовах війни багато людей відкладають важливі життєві рішення та дії, очікуючи «післявоєнного часу», що призводить до накопичення нерозв'язаних проблем, фрустрації, емоційного вигорання та депресивних станів. Саме це становить сутність синдрому відкладеного життя: прокрастинація, уникання, страх дій і зниженні мотивації блокують усі сфери життя та підсилюють відчуття провини [7]. Водночас концептуальні положення саногенного мислення дають змогу розглядати цей синдром як явище, що піддається подоланню через активізацію внутрішніх ресурсів особистості. Так, ціннісно-мотиваційний компонент допомагає відновити самоцінність і відповідальність за власне життя, зменшуючи вплив провини; когнітивно-рефлексивний компонент сприяє усвідомленню причин прокрастинації та уникання, переосмисленню страхів і деструктивних переконань; емоційно-вольовий компонент дає змогу регулювати тривогу й страх дій, мобілізуючи внутрішні ресурси; конативно-регулятивний компонент переводить мотивацію та усвідомлені рішення у конкретні дії, спрямовані на досягнення життєвих цілей. Таким чином, активізація цих складників саногенного мислення стає ефективним механізмом подолання синдрому відкладеного життя, допомагаючи людині зберігати активну життєву позицію навіть у складних умовах війни та соціальної невизначеності.

Для практичного ж подолання синдрому відкладеного життя важливо не лише усвідомити його механізми, але й активувати відповідні ресурси саногенного мислення через конкретні стратегії. Ціннісно-мотиваційний компонент реалізується

через постановку особистісно значущих цілей, ведення «щоденника цінностей» та формування усвідомленої відповідальності за власні рішення. Когнітивно-рефлексивний компонент активується за допомогою технік самоспостереження, когнітивної реконструкції негативних переконань і аналізу причин прокрастинації та уникання. Емоційно-вольовий компонент включає методи саморегуляції, як-от релаксаційні вправи, дихальні техніки, а також поетапне виконання складних завдань для тренування волі та подолання страху дій. Конативно-регулятивний компонент передбачає планування щоденних завдань з конкретними термінами, контроль виконання, систему проміжних нагород і регулярний перегляд досягнень для підтримки активності та мотивації.

Комплексне застосування цих стратегій дає змогу розірвати замкнене коло прокрастинації, страху й зниження мотивації, активізує життєву позицію та сприяє відновленню психологічного здоров'я навіть у складних умовах війни, тим самим створюючи ефективний механізм подолання синдрому відкладеного життя.

Отже, саногенне мислення виступає цілісним ресурсом для подолання синдрому відкладеного життя, оскільки інтегрує взаємопов'язані компоненти, кожен з яких виконує свою функцію у підтримці психічного здоров'я та життєвої активності. Ціннісно-мотиваційний компонент відновлює внутрішню самоцінність і відповідальність, стимулюючи до активної реалізації планів; когнітивно-рефлексивний компонент забезпечує усвідомлення власних страхів, переконань і поведінкових блоків, що знижують ефективність дій; емоційно-вольовий компонент регулює емоції, долає тривогу та страх дій, мобілізуючи внутрішні ресурси; конативно-регулятивний компонент спрямовує мотивацію і усвідомлені рішення на конкретні дії та досягнення життєвих цілей. Спільна дія цих компонентів створює ефективний психологічний механізм, який дає змогу розірвати замкнене коло прокрастинації, уникання і зниження мотивації, запобігти розвитку депресивних станів та сприяти відновленню повноцінного, усвідомленого життя навіть у складних умовах війни та соціальної невизначеності.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Таким чином, синдром відкладеного життя в сучасних умовах, особливо під час війни, проявляється через прокрастинацію, уникання, страх дій і зниження мотивації, що блокують активність у всіх сферах життя та посилюють відчуття провини і депресивні стани. Аналіз робіт зарубіжних і вітчизняних дослідників показує, що цей феномен пов'язаний з недостатньою мобілізацією внутрішніх ресурсів особистості і потребує комплексного підходу для його подолання. Концепція саногенного мислення пропонує саме такий комплексний підхід, оскільки включає взаємопов'язані компоненти, як-от ціннісно-мотиваційний, когнітивно-рефлексивний, емоційно-вольовий та конативно-регулятивний. Кожен з цих компонентів виконує конкретну функцію: від відновлення внутрішньої самоцінності і відповідальності, усвідомлення причин прокрастинації та переосмислення страхів, регуляції емоцій і мобілізації ресурсів до переведення мотивації у реальні дії. Практичне застосування саногенного

мислення включає постановку особистісно-значущих цілей, техніки когнітивної реконструкції, вправи для регуляції емоцій і страхів, а також планування конкретних дій і контроль їх виконання. Комплексна активація цих компонентів дає змогу ефективно розривати замкнене коло прокрастинації, страху та зниження мотивації, підтримувати психологічне здоров'я та зберігати активну життєву позицію навіть у складних умовах війни та соціальної невизначеності.

Отже, саногенне мислення виступає не лише як теоретична концепція, але й як практичний інструмент подолання синдрому відкладеного життя, забезпечуючи цілісний механізм інтеграції когнітивних, емоційних і поведінкових ресурсів особистості для відновлення усвідомленого та активного життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у глибшому вивченні механізмів впливу саногенного мислення на різні аспекти подолання синдрому відкладеного життя, зокрема в умовах війни та соціальної невизначеності. Важливо дослідити ефективність конкретних психологічних стратегій активації компонентів саногенного мислення у різних вікових та соціальних групах. Також перспективним є інтегрування саногенного мислення з іншими підходами психотерапії та психоедукації для розроблення комплексних програм підтримки життєвої активності та психічного здоров'я.

Список використаних джерел і літератури

1. Аршова І. Саногенне мислення як чинник психологічного благополуччя особистості в умовах кризи: монографія. Київ: видавничий дім «Освіта України», 2021. 280 с.
2. Гільман А. Когнітивно-рефлексивний компонент саногенного мислення: теоретичний аналіз. Вісник Харківського національного університету імені В. Каразіна. Серія «Психологія». 2022. № 65. С. 34–42.
3. Джампольські Дж. Як отримати внутрішню рівновагу і оздоровити стосунки з оточуючими. Київ: Фоліо, 2017. 270 с.
4. Клевака Л., Горбенко Ю. Синдром відкладеного життя у стресових умовах війни. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: зб. наук. матеріалів III Міжнар. наук.-практ. конф., 2–3 червня 2022 р. Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2022. С. 105–109.
5. Моргун В. Емоційно-вольова саморегуляція в структурі саногенного мислення особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології: зб. статей. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2023. Вип. 51 (54). С. 87–95.
6. Осадько О. Конативно-регулятивний компонент саногенного мислення: практичні аспекти формування. Проблеми сучасної психології. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2021. Вип. 32. С. 124–135.
7. Титаренко Т. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. Проблеми політичної психології. Київ: Міленіум, 2017. Вип. 5 (19). С. 3–10.
8. Bonanno G.A. The End of Trauma: How the New Science of Resilience Is Changing How We Think About PTSD. New York: Basic Books, 2021. 320 p.
9. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change. Wilson. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2012. 402 p.
10. James W. Be Not Afraid of Life. Princeton: Princeton University Press, 2023. 392 p.
11. Kabat-Zinn J. Defining Mindfulness. Mindful, 2017. URL: <https://www.mindful.org/jon-kabat-zinn-defining-mindfulness>.

12. Landau R., Wirth M. G., Chen S. T. Resilience and coping among Ukrainian refugees: The role of mindfulness and social support. *Chen. Journal of Traumatic Stress*. 2023. Vol. 36. Issue 4. P. 803–813. <https://doi.org/10.1002/jts.22945>.
13. Smith J. A., Brown L. K., Davis T. M. Mental health support in times of conflict: A review of intervention programs in Ukraine. *The Lancet Psychiatry*. 2024. Vol. 11. Issue 2. P. 145–158. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(23\)00445-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(23)00445-8).
14. Steel P. *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done*. New York: HarperCollins, 2011. 292 p.
15. Tedeschi R. G., Calhoun J., Calhoun L. G. *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications*. New York: Routledge, 2018. 348 p.
16. Torous J., Larsen M. J., Firth J. Digital mental health for Ukraine: A scalable approach to providing crisis support. *World Psychiatry*. 2023. Vol. 22. Issue 2. P. 321–322. <https://doi.org/10.1002/wps.21095>.

References

1. Arshova, I. (2021). *Sanohhenne myslennia yak chynnyk psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti v umovakh kryzy [Sanogenic thinking as a factor of psychological well-being of the individual in crisis conditions]*. Kyiv: vydavnychiy dim “Osvita Ukrainy” [in Ukrainian].
2. Hilman, A. (2022). Kohnityvno-refleksyivnyi komponent sanohhennoho myslennia: teoretychnyi analiz [Cognitive-reflexive component of sanogenic thinking: Theoretical analysis]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. Karazina. Seriiia “Psykhologhiia” – Visnyk of V. N. Karazin Kharkiv National University. Psychology*, 65, 34–42 [in Ukrainian].
3. Dzhamopolski, J. (2017). *Yak otrymaty vnutrishniu rivnovahu i ozdorovyty stosunky z otochiuchymy [How to find inner balance and improve relationships with others]*. Folio [in Ukrainian].
4. Klevaka, L., & Horbenko, Yu. (2022). Syndrom vidkladenoho zhyttia u stresovykh umovakh viiny [Delayed life syndrome in stressful conditions of war]. In *Psykhologo-pedahohichni koordynaty rozvytku osobystosti – Psychological and pedagogical coordinates of personality development: Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Conference* (pp. 105–109). Poltava: Natsionalnyi universytet imeni Yuriiia Kondratiuka [in Ukrainian].
5. Morhun, V. (2023). Emotsiino-volova samorehuliatytsiia v strukturi sanohhennoho myslennia osobystosti [Emotional-volitional self-regulation in the structure of sanogenic thinking of the individual]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii – Scientific Studies on Social and Political Psychology*, 51 (54), 87–95 [in Ukrainian].
6. Osadko, O. (2021). Konatyvno-rehuliatyvnyi komponent sanohhennoho myslennia: praktychni aspekty formuvannia [Conative-regulatory component of sanogenic thinking: Practical aspects of formation]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of Modern Psychology*, 32, 124–135 [in Ukrainian].
7. Tytarenko, T. (2017). Osobystist pered vyklykamy viiny: psykholohichni naslidky travmatyzatsii [Personality facing the challenges of war: Psychological consequences of traumatization]. *Problemy politychnoi psykholohii – Problems of Political Psychology*, 5 (19), 3–10 [in Ukrainian].
8. Bonanno, G.A. (2021). *The end of trauma: How the new science of resilience is changing how we think about PTSD*. New York: Basic Books [in English].
9. Hayes, S.C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York: Guilford Press [in English].
10. James W. (2023). *Be not afraid of life*. Princeton University Press [in English].
11. Kabat-Zinn, J. (2017). *Defining mindfulness*. Mindful. Retrieved from <https://www.mindful.org/jon-kabat-zinn-defining-mindfulness> [in English].

12. Landau, R., Wirth, M.G., & Chen, S.T. (2023). Resilience and coping among Ukrainian refugees: The role of mindfulness and social support. *Journal of Traumatic Stress*, 36 (4), 803–813. <https://doi.org/10.1002/jts.22945> [in English].
13. Smith, J.A., Brown, L.K., & Davis, T.M. (2024). Mental health support in times of conflict: A review of intervention programs in Ukraine. *The Lancet Psychiatry*, 11 (2), 145–158. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(23\)00445-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(23)00445-8) [in English].
14. Steel, P. (2011). *The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done*. New York: HarperCollins [in English].
15. Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. New York: Routledge [in English].
16. Torous, J., Larsen, M.J., & Firth, J. (2023). Digital mental health for Ukraine: A scalable approach to providing crisis support. *World Psychiatry*, 22 (2), 321–322. <https://doi.org/10.1002/wps.21095> [in English].

Tsomyk Kh. B.

PhD in Psychology,

Senior Lecture at the Department of Theoretical and Counseling Psychology

Dragomanov Ukrainian State University

THE ROLE OF SANOGENIC THINKING IN OVERCOMING DELAYED LIFE SYNDROME IN WAR CONDITIONS

The article presents a theoretical study of the role of sanogenic thinking in overcoming delayed life syndrome, a psychological condition that is becoming widespread in the context of the ongoing full-scale war in Ukraine. The essence of both phenomena is analyzed, in particular, the psychological mechanisms of procrastination, avoidance, fear of action, and decreased motivation are revealed, which block life activity and lead to emotional burnout, loss of meaning in life, and depressive states. Particular attention is paid to the structural components of sanogenic thinking as an internal resource of the personality: value-motivational (responsibility, self-worth, tolerance of uncertainty), cognitive-reflective (awareness, rethinking destructive beliefs), emotional-volitional (emotion regulation, stress resistance), and conative-regulatory (planning, goal-oriented behavior). Based on a synthesis of the positions of domestic and foreign researchers, it is proven that it is the comprehensive activation of these components that allows breaking the vicious circle of SWL. The article proposes practical strategies for developing sanogenic thinking, such as setting personally meaningful goals, keeping a reflection journal, cognitive reconstruction, relaxation techniques, and perceiving crisis as an opportunity for personal growth. It is emphasized that sanogenic thinking is not only a theoretical concept, but also a practical tool for psychological resilience, ensuring the ability to live fully “here and now,” maintaining an active life position even in conditions of extreme uncertainty and social turbulence.

Key words: sanogenic thinking, delayed life syndrome, war, psychological resilience, internal resources of personality.

Дата надходження статті: 17.09.2025

Дата прийняття статті: 28.10.2025

Опубліковано: 26.11.2025



УДК 159.9.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.22>

Чумак А. В.

аспірант кафедри педагогічної та вікової психології

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

e-mail: artemchumak.9.05.98@gmail.com

ORCID ID: 0000-0002-2138-8361

Researcher ID: OGP-9658-2025

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЧИННИК КОНСТРУКТИВНОЇ МОВЛЕННЄВОЇ ПОВЕДІНКИ

У статті розглянуто мовленнєву поведінку як ефективний механізм регуляції психоемоційних станів. Встановлено, що розвиток конструктивних мовленнєвих форм сприяє осмисленню та структуруванню внутрішнього досвіду, переведенню афективних переживань у символічну форму та збереженню комунікативної адекватності навіть у стані підвищеного психоемоційного напруження. Метою проведеного пілотажного дослідження є виявлення особливостей мовленнєвої поведінки осіб з різним рівнем саморегуляції в умовах психоемоційного напруження. Наукова новизна роботи полягає у застосуванні авторської анкети для аналізу мовленнєвої поведінки в поєднанні з методикою діагностики саморегуляції, що дало змогу описати специфіку мовленнєвої активності у інтенсивних стресових ситуаціях. Результати дослідження показали, що респонденти з високим і середнім рівнем самоконтролю навіть в екстремальних умовах зберігають стриману мовленнєву поведінку, тоді як для респондентів з низьким рівнем саморегуляції ненормативна лексика виконує функцію неусвідомленої регуляції психоемоційних станів. Отримані результати дають змогу дійти висновку про те, що психопрофілактичні та корекційні заходи мають бути спрямовані на поступове формування конструктивних мовленнєвих стратегій замість деструктивних вербальних засобів.

Ключові слова: саморегуляція, психоемоційне напруження, екстремальні стресові ситуації, мовленнєва поведінка, ненормативна лексика, деструктивні мовленнєві конструкти, міжособистісне спілкування, особистісне зростання.

Постановка проблеми. Повномасштабна війна, тривала економічна нестабільність, а також загальна невизначеність майбутнього стали каталізаторами глибоких соціальних і психологічних потрясінь у сучасному українському суспільстві. В умовах інтенсивного стресу, підвищеної тривожності та внутрішнього напруження відбуваються глибокі зміни у функціонуванні психіки, зокрема знижується здатність до усвідомленого контролю над власними емоційними станами, поведінкові реакції стають менш передбачуваними, а вольові регуляторні механізми істотно послаблюються. Одним з найчутливіших індикаторів внутрішнього стану особистості є мовлення, яке не лише відображає глибинні переживання, але й слугує засобом розрядки психоемоційного напруження. Необхідно відзначити, що під впливом потенційно небезпечних стимулів зниження ефективності механізмів саморегуляції стає особливо помітним через мовленнєву активність.

У стресових ситуаціях мовленнєва поведінка набуває яскраво вираженого емоційного забарвлення, що супроводжується втратою свідомого контролю над вербальними реакціями та призводить до автоматичного застосування деструктивних лексичних конструктів, які є маркерами дезорганізації вольової сфери та зниження здатності до ефективної саморегуляції. У цьому контексті важливо підкреслити, що мовлення не лише виконує комунікативну функцію, але й виступає ефективним засобом регуляції психоемоційних станів: через мовлення особистість структурує власні переживання, здійснює контроль над психічними функціями, знаково-символічно позначає внутрішні стани, регулює емоції, формулює настанови до виконання певних дій та коригує поведінкові реакції.

Вживання ненормативної лексики, попри короткочасну розрядку психоемоційного напруження, не є ефективним інструментом саморегуляції, оскільки не передбачає глибокого опрацювання емоційного досвіду, не сприяє розвитку саморефлексії та призводить до формування деструктивного вербального репертуару, який перешкоджає особистісному зростанню. У зв'язку з цим розвиток конструктивних форм мовленнєвої поведінки є необхідною умовою ефективної саморегуляції, оскільки такі лексичні конструкти сприяють усвідомленому керуванню емоційними реакціями, зниженню внутрішньої напруги без деструктивних наслідків, а також забезпечують адаптивну взаємодію із соціальним оточенням.

Здатність свідомо контролювати мовленнєву активність – стримувати афективні імпульси, добирати соціально прийнятні лексичні засоби – відіграє визначальну роль у підтриманні конструктивної комунікації та загального психологічного добробуту. Ці вміння безпосередньо пов'язані з ключовими компонентами особистісного розвитку, зокрема емоційним інтелектом, рефлексивністю, особистісною зрілістю, комунікативною компетентністю, розширенням вербального репертуару, формуванням позитивного самовідношення. Отже, без сформованих механізмів саморегуляції мовленнєва поведінка стає ситуативною, імпульсивною та деструктивною, що унеможливорює особистісне зростання, поглиблює внутрішні конфлікти та ускладнює соціальну інтеграцію.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З позиції сучасної психологічної науки феномен саморегуляції розглядається як здатність особистості свідомо контролювати, спрямовувати та коригувати власну поведінку, емоційні стани та пізнавальні процеси відповідно до поточних цілей, завдань і прийнятих суспільних норм [1]. У контексті мовленнєвої діяльності саморегуляція є ключовим механізмом, який забезпечує контроль над імпульсивними вербальними реакціями та виступає засобом мінімізації деструктивних проявів мовленнєвої поведінки загалом. Необхідно зауважити, що в умовах підвищеного психоемоційного напруження саморегуляція набуває особливої значущості як чинник, що сприяє збереженню комунікативної адекватності, запобіганню вербальній агресії, свідомому виборі комунікативних стратегій та конструктивному вирішенню конфлік-

тів. Одним з найбільш актуальних аспектів у цьому контексті є зниження рівня деструктивної мовленнєвої поведінки у формі вживання обценної лексики.

В умовах повномасштабної війни в Україні ненормативна лексика часто виконує функцію емоційної розрядки, особливо в умовах бойових дій, за яких рівень психофізіологічного напруження досягає високої інтенсивності. Для військовослужбовців ненормативні мовленнєві конструкти слугують своєрідним захисним механізмом, засобом саморегуляції, елементом швидкої передачі інформації в умовах дефіциту часу, засобом мобілізації уваги та інструментом підтримання бойового духу. Проте така форма мовленнєвої поведінки є ситуативною, а її ефективність обмежується специфікою екстремального середовища. Дослідження психологічних аспектів адаптації ветеранів до цивільного життя вказують на те, що особистості, які звикли до армійської мовної культури (враховуючи застосування військового жаргону та нецензурної лексики) часто зазнають труднощів у встановленні адекватної комунікативної взаємодії з цивільним оточенням. Такі мовленнєві патерни у нових умовах втрачають свою функціональність і можуть перешкоджати процесу ресоціалізації, знижувати міжособистісну довіру, а також обумовлювати формування комунікативного бар'єру між військовим та цивільним середовищем [7]. У цьому контексті застосування лайки більше відображає своєрідне пристосування до критичних умов і слугує ригідним засобом розрядки психоемоційного напруження. Таким чином, навіть якщо лайка спрацьовує як засіб стабілізації психоемоційного стану у кризових умовах, її використання в інваріантній формі (тобто без адаптації до конкретного комунікативного контексту) може стати бар'єром для інтеграції в більш широке коло соціальних груп [4].

У низці наукових джерел використання ненормативної лексики розглядається не лише як комунікативна стратегія або інструмент саморегуляції, але й як один із захисних механізмів психіки [5]. На нашу думку, ненормативну мовленнєву поведінку можна розглядати як прояв регресії.

Згідно з психодинамічним підходом, регресія – це неусвідомлюване повернення психіки до більш примітивних, інфантильних форм реагування, коли суб'єкт стикається з емоційним перенавантаженням, внутрішнім конфліктом або фрустрацією. Ми припускаємо, що у межах онтогенетичного підходу ненормативна лексика іноді виконує функції, частково подібні до крику, плачу чи вигуку в дитячому віці, тобто є емоційною неструктурованою формою комунікації. Такі вербальні форми виникають у процесі індивідуального розвитку раніше за рефлексивне, граматично й стилістично оформлене мовлення, а також пов'язані з низьким рівнем символізації емоцій. Розвиток мовленнєвої поведінки дає змогу осмислити і структурувати внутрішній досвід, перевести афект у символічну форму. У свою чергу, регресивне мовлення, позбавлене цієї символізації, не сприяє осмисленню емоцій та їхньому інтегруванню у свідомість.

Дослідник Жан-Марк Деваель зазначає, що систематичне використання ненормативної лексики знижує здатність до точної диференціації та вербалізації широ-

кого спектру емоційних станів. Це, у свою чергу, негативно позначається на розвитку емоційного інтелекту, адже обмежує вербальний репертуар емоційної експресії та знижує механізм регуляції афектів. Внаслідок цього зменшується здатність до рефлексії, опрацювання внутрішнього досвіду та його конструктивного вербального оформлення, що є ключовими компонентами особистісного зростання [4].

У контексті аналізу мовленнєвої поведінки доцільно звернутися до гіпотези лінгвістичної відносності Сепіра – Ворфа, згідно з якою мовна система, що використовується людиною, впливає на когнітивні процеси та спосіб репрезентації навколишньої дійсності. Якщо припустити, що ненормативна лексика, яка використовується для вербалізації фрустрації, роздратування чи невдоволення, поступово витісняє більш описові та точні мовленнєві конструкції, це може детермінувати звуження картини світу, зниження здатності до рефлексії та глибокого аналізу життєвого досвіду. На нашу думку, систематичне вживання експресивних, але семантично редукованих вербальних форм сприяє формуванню узагальненого, спрощеного образу дійсності, що ускладнює точне інтерпретування зовнішніх подій та розпізнавання власних внутрішніх станів.

Важливо зазначити, що сьогодні існують ефективні інструменти саморегуляції психоемоційних станів через використання спеціальних вербальних технік, що ґрунтуються на свідомій переробці внутрішніх переживань. На окрему увагу як альтернативний спосіб афективного розвантаження заслуговує техніка експресивного письма, запропонована Дж. Пеннебейкером. Її сутність полягає у структурованому письмовому викладі власних емоційних переживань, зокрема травматичних чи конфліктних. Дослідження доводять, що регулярне експресивне письмо сприяє зниженню емоційної напруги, покращенню настрою та фізичного самопочуття, підвищенню стресостійкості, зменшенню тривоги тощо [9]. У контексті мовленнєвої саморегуляції це дає змогу замість імпульсивної лайки сформувати усвідомлену наративну структуру, яка не лише знижує інтенсивність негативних емоцій, але й стимулює рефлексивну переробку внутрішнього стану особистості.

Згідно з дослідженням Метью Лібермана, механізм свідомої вербалізації емоцій (affect labeling) обумовлює гальмування амігдали (відповідальної за первинну емоційну реакцію) та активацію префронтальної кори (що здійснює самоконтроль). Таким чином, вербалізація внутрішніх станів є ключовим нейронним механізмом, який сприяє раціональному опрацюванню афекту та запобіганню проявам імпульсивних реакцій [8]. Отже, здатність вербально позначати власні емоції не лише знижує їхню інтенсивність, але й сприяє формуванню емоційної компетентності, що є важливою передумовою особистісного зростання, підвищення психологічної стійкості та конструктивної взаємодії з оточенням.

Річард Стівенс засвідчує, що багаторазове повторення ненормативної лексики перед виконанням фізичних або складних когнітивних завдань може стимулю-

вати аналгезуючий (знеболюючий) ефект, приводити до підвищення показників фізичної витривалості, але водночас детермінує тенденцію до прояву ризикової поведінки. Така поведінка, згідно з інтерпретацією автора, обумовлена феноменом *розгальмування* (state disinhibition) – тимчасовим пригніченням активності вищих психічних функцій, які відповідають за уникання помилок, стримування імпульсів і врахування соціальних наслідків від власних вчинків [10]. У цьому контексті Тімоті Джей зазначає, що ненормативні слова є лінгвістичними конструкціями з високим емоційним зарядом, які здатні автоматично активувати структури лімбічної системи, зокрема мигдалеподібне тіло (амигдалу), що відповідає за емоційну оцінку загроз і стресових стимулів. Така активація запускає рефлекторне вербальне реагування, яке минає механізми свідомого контролю, підсилюючи ймовірність використання обсценної лексики у стресових ситуаціях [6]. На нашу думку, катарсична ненормативна лексика, безсумнівно, може мати короткочасні адаптивні переваги (наприклад, в екстремальних умовах), проте у тривалій перспективі загрожує формуванням звички до імпульсивного вербального реагування в деструктивній формі.

Показовим є те, що з нейропсихологічної точки зору нецензурна лексика, вимовлена рідною мовою, викликає значно сильнішу емоційну реакцію порівняно з її аналогом, вимовленим іншою мовою. Це явище пояснюється тим, що рідна мова засвоюється з раннього дитинства, в момент формування основних емоційних зв'язків (з матір'ю, родиною, суспільством). Засвоєна в ранньому дитинстві мовна система функціонує як інтегративний психолінгвістичний механізм, що охоплює когнітивні процеси, афективну сферу, тілесні реакції та особистісні смисли. Отже, саме мовна система стає підґрунтям для формування структури внутрішнього світу особистості та визначає особливості її взаємодії з навколишньою дійсністю. У процесі сприйняття іноземної мови активніше залучається префронтальна кора головного мозку – ділянка, відповідальна за свідомий контроль, раціональну оцінку, переклад слів та гальмування імпульсивних реакцій. Відповідно, емоційна відповідь на іншомовну ненормативну лексику значно послаблена, оскільки її обробка вимагає когнітивного зусилля та не має безпосереднього зв'язку з емоційним досвідом, набутим у дитинстві [3].

Важливо зазначити, що у контексті психокорекційної роботи, спрямованої на вербальну поведінку, особливу увагу слід приділити періоду молодшого підліткового віку, оскільки саме він є часом активного формування мовленнєвих навичок та особистісної ідентичності. Мовленнєва поведінка в цей період відзначається особливою гнучкістю, що робить її вразливою до деструктивних впливів, але водночас надає значний потенціал для розвитку її конструктивних форм. З огляду на це актуальним є пошук ефективних інструментів, що дають змогу замістити вербальну агресію та ненормативну лексику на соціально прийнятні та експресивні форми вираження власних психоемоційних станів. На думку української філологині І.П. Пініч, у процесі заміни деструктивних мовленнєвих конструк-

тів на нормативні необхідно використовувати мовні засоби-еквіваленти, які б дали змогу людині виражати сильні емоції, такі як гнів, злість, роздратування, у соціально прийнятній формі [2]. Авторка зазначає, що у цьому аспекті особливу увагу слід приділяти наявним в українській мові конвенціоналізованим метафоричним виразам. За рівнем інтенсивності та поліфункціональністю певні ідіоми посідають місце поруч з ненормативними мовленнєвими конструктами, а отже, з прогностичної точки зору мають дуже високий потенціал у психокорекційній роботі з молодшими підлітками.

Сьогодні увагу науковців привертають дослідження ролі саморегуляції у міжособистісній комунікації [11]. Зазначимо, що саморегуляція є важливим чинником, що визначає не лише загальний характер поведінкових реакцій, але й специфіку мовленнєвої активності в ситуаціях інтенсивного стресу. Таким чином, дослідження проявів саморегуляції у сфері мовленнєвої поведінки дає змогу виявити специфіку комунікативних стратегій респондентів з різним рівнем розвитку регулятивних механізмів та визначити їхні характерні мовленнєві моделі у ситуаціях психоемоційного напруження

Мета статті. Отже, нами було проведено пілотажне дослідження задля виявлення особливостей мовленнєвої поведінки осіб з різним рівнем саморегуляції в умовах психоемоційного напруження.

Результати дослідження. Слід зазначити, що проведене дослідження має певні обмеження. Зокрема, воно не враховує у повному обсязі широкий спектр індивідуально-психологічних характеристик (рівень тривожності, агресивності, тип темпераменту, емоційний інтелект тощо), а також не дає можливості здійснити глибинний аналіз впливу соціокультурних чинників і життєвого досвіду респондентів. Водночас фокус на мовленнєвій поведінці в умовах психоемоційного напруження, зокрема у зв'язку з воєнними подіями та конфліктними комунікативними ситуаціями, дав змогу окреслити низку тенденцій, що відображають особливості функціонування мовлення в критичних умовах.

З огляду на те що індивідуальні особливості мовленнєвої поведінки в емоційно-генних ситуаціях складно аналізувати за допомогою сучасних стандартизованих психодіагностичних методик, нами була розроблена авторська анкета, яка містила три блоки, спрямовані на дослідження таких аспектів:

- усвідомлення та аналіз власних мовленнєвих вчинків (вербальних реакцій) у комунікативних ситуаціях;
- регуляція мовленнєвих реакцій у стані психоемоційного напруження;
- особливості форм мовленнєвої поведінки в умовах інтенсивного стресу.

Опитуванням було охоплено 116 осіб, з яких на основі результатів тесту саморегуляції В.І. Моросанової було відібрано 63 респондентів. Це дало змогу сформувати три групи досліджуваних, залежно від рівня вираженості саморегуляції: з низьким рівнем ($n = 15$), середнім ($n = 25$) та високим ($n = 23$). Такий розподіл респондентів є принципово важливим, оскільки дає змогу не лише дослідити

суб'єктивне ставлення до власної мовленнєвої поведінки, але й виявити закономірності її прояву в різних групах досліджуваних. У такий спосіб забезпечується можливість визначити певні тенденції у характері вербальних реакцій, залежно від рівня розвитку регуляторних процесів та умов психоемоційного напруження.

У підсумкову вибірку увійшли 29 чоловіків (46%) та 34 жінки (54%). Віковий діапазон респондентів становив від 20 до 45 років (середній вік: $M = 29,5$; $SD = 5,2$). За основним видом діяльності більшість опитаних ($n = 42$; 66,7%) працює в закладах вищої освіти; 21 респондент (33,3%) навчається у закладах вищої освіти.

Згідно з отриманими результатами, у групі респондентів з високим рівнем саморегуляції ($n = 23$) 78,3% опитаних зазначили, що для них є важливою думка оточення про особливості їхньої мовленнєвої поведінки. Така орієнтація на соціальне схвалення підтверджується тим, що 69,6% цієї ж групи повідомили про схильність завчасно продумувати добір слів у напружених комунікативних ситуаціях. Виявлена тенденція може свідчити про схильність до підвищеного мовленнєвого самоконтролю, спрямованого на уникнення комунікативних помилок та досягнення соціально бажаних результатів у взаємодії з іншими.

Водночас понад половини респондентів (60,9%) з високим рівнем саморегуляції зазначили, що свідоме уникнення ненормативної лексики в емоційно напружених ситуаціях супроводжується відчуттям неповної реалізації потреби у повноцінному висловленні власних думок та переживань. Отримані дані можуть свідчити про обмежені можливості вербальної експресії у частини респондентів, що, ймовірно, пов'язано з недостатньо розвиненим емоційним тезаурусом, який ускладнює вербалізацію негативних переживань у конструктивних мовленнєвих формах.

Особливий інтерес становлять відповіді на питання про сприйняття ненормативної лексики як засобу відновлення контролю над власним психоемоційним станом в екстремальній стресовій ситуації. У групі з високими показниками саморегуляції лише незначна частина осіб – 21,7% – відзначила, що використання ненормативної лексики часто допомагає відновити контроль над своїм психоемоційним станом. Водночас у групі із середніми показниками 68% досліджуваних повідомили, що такий «ефект» відчувається часто, а у групі з низьким рівнем саморегуляції 73,3% респондентів зазначили, що відчувають це «майже завжди».

Цікавими є відповіді на питання «Чи маєте Ви чіткі власні межі дозволених слів?». Більшість респондентів (66,7%) з низьким рівнем саморегуляції відповіла, що має загальні уявлення про межі, але не завжди їх дотримується. Тоді як респонденти із середніми (52%) та високими (69,6%) показниками відзначають, що мають чіткі межі та переважно їх дотримуються. Отримані результати свідчать про те, що наявність морально-етичних орієнтирів, які визначають вербальну поведінку, є важливим компонентом механізмів саморегуляції. Отже, для респондентів із середнім та високим рівнем саморегуляції характерним є дотри-

мання встановлених «правил», а також врахування соціального контексту щодо використання ненормативної лексики, що забезпечує контроль і передбачуваність мовленнєвої поведінки; у групі з низьким рівнем саморегуляції відсутність чітких меж зумовлює схильність до імпульсивних мовленнєвих реакцій через використання деструктивних вербальних форм. Таким чином, можна припустити, що конструктивна мовленнєва поведінка обумовлена не лише індивідуально-психологічними чинниками, але й ступенем усвідомлення власної мовленнєвої активності та наявністю внутрішніх нормативних орієнтирів, що виконують функцію морально-етичного регулятора у процесі комунікації. Цей висновок підтверджується даними, згідно з якими 56% респондентів із середніми та 65,2% осіб з високими показниками саморегуляції схильні рефлексувати над тим, як їхні висловлювання впливають на почуття та реакцію співрозмовників, тоді як досліджувані з низькими показниками не схильні до подібної рефлексії.

Незважаючи на те, що більшість досліджуваних з високим рівнем саморегуляції (82,6%) та значна частина респондентів із середніми показниками (60%) зазначили, що їм здебільшого вдається уникати вживання ненормативної лексики в міжособистісному спілкуванні, отримані відповіді засвідчили наявність цікавих тенденцій. В екстремальних стресових умовах використання ненормативної лексики відбувається здебільшого автоматично: до цього схильні 17,4% осіб з високим рівнем саморегуляції, 56% респондентів із середнім та 86,7% з низьким рівнем.

Отримані дані свідчать про важливий феномен – відмінність між свідомим контролем мовленнєвої активності у повсякденних ситуаціях і автоматизованими вербальними реакціями в умовах стресу. Навіть у респондентів з розвиненими навичками саморегуляції контроль може послаблюватися під дією інтенсивних емоціогенних стимулів. Для осіб з низьким рівнем саморегуляції імпульсивна мовленнєва поведінка здебільшого виявляється стереотипною реакцією на стрес, хоча іноді можлива й стримана мовленнєва поведінка, що зумовлюється індивідуально-психологічними особливостями, специфікою ідіолекту (індивідуального мовного варіанта) та ситуативними чинниками. Для респондентів з високим рівнем самоконтролю актуалізація ненормативних форм мовленнєвої поведінки, ймовірно, є проявом тимчасового пригнічення вищих психічних функцій у відповідь на інтенсивні стресові ситуації. Це зумовлює звуження свідомості та потребу в миттєвій емоційній розрядці через більш спрощені й компактні ненормативні лексичні конструкти.

Аналіз відповідей на запитання щодо змін мовленнєвих звичок після повномасштабного вторгнення Росії в Україну 24 лютого 2022 року дав змогу виявити певні тенденції. Лише 8,7% респондентів з високим рівнем саморегуляції зазначили, що почали вживати ненормативну лексику дещо частіше. Серед осіб із середнім рівнем саморегуляції таку зміну відзначили 32%, тоді як у групі з низьким рівнем цей показник досяг 53,3%.

Результати дослідження свідчать про те, що особливості мовленнєвих звичок в умовах інтенсивного стресу виявляються у респондентів з різними рівнями саморегуляції неоднаково. Водночас результати демонструють відмінності у подоланні стресу: респонденти з високим та середнім рівнем самоконтролю зберігають стриману мовленнєву поведінку навіть в екстремальних умовах, тоді як у респондентів з низьким рівнем саморегуляції ненормативна лексика виступає несвідомим механізмом емоційної розрядки, а її зростання відображає не тільки інтенсивність стресу, але й обмеженість адаптивних стратегій.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. На основі проведеного аналізу можна дійти висновку, що вольова регуляція відіграє ключову роль у дотриманні норм мовленнєвої поведінки. Водночас навіть за умов високих показників вольової саморегуляції людина здатна застосовувати нецензурну лексику автоматично у відповідь на екстремальні приголомшливі ситуації. Це можна пояснити тим, що ненормативна лексика функціонує як компактний мовленнєвий конструкт, який дає змогу одночасно і швидко реалізовувати експресивну, катарсичну, оціночну та захисну функції у ситуаціях підвищеного емоційного напруження.

Метою психопрофілактичних та корекційних заходів є поступова заміна деструктивних мовленнєвих проявів на нормативні засоби-еквіваленти. Ці вербальні засоби здатні забезпечити адекватне вираження сильних емоцій у соціально прийнятній формі, що дає змогу особистості досягати внутрішньої рівноваги та ефективно справлятися з емоційним напруженням.

Особливу увагу слід приділяти молодшим підліткам, оскільки саме цей віковий етап є сенситивним для формування навичок мовленнєвої саморегуляції та становлення особистісної ідентичності. Недостатня сформованість механізмів самоконтролю у цей період підвищує ризик закріплення деструктивних моделей мовленнєвої поведінки, що ускладнює соціальну адаптацію та може спричиняти емоційну дезорганізацію. Своєчасна психокорекційна робота у цьому віці створює передумови для розвитку конструктивних стратегій саморегуляції, сприяє гармонійному особистісному зростанню та знижує ризик формування стійких деструктивних мовленнєвих патернів у майбутньому.

Список використаних джерел і літератури

1. Кириченко Т.В. Психологічний зміст саморегуляції. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. Т. 1. № 3. С. 85–86.
2. Пініч І.П. Сучасна лінгвістика емоцій: інтегральний підхід. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2021. Т. 32 (71). № 2. С. 3–5.
3. Aycicegi-Dinn A., Gleason J.B. Taboo words and reprimands elicit greater autonomic reactivity in a first than in a second language. *Applied Psycholinguistics*. 2003. Vol. 24, No. 4. P. 564–579.
4. Dewaele J.-M. *Emotions in Multiple Languages*. United Kingdom: Palgrave Macmillan, 2010. 264 p.
5. Husain W., Wasif S., Fatima I. Profanity as a Self-Defense Mechanism and an Outlet for Emotional Catharsis in Stress, Anxiety, and Depression. *Depression Research and Treatment*. 2023. No. 1. P. 1–2.

6. Jay T. Why we curse: A neuro-psycho-social theory of speech. Philadelphia/Amsterdam: John Benjamins Publishing Company, 2000. 328 p.
7. Koenig C.J., Maguen S., Monroy J.D., Mayott L., & Seal K.H. Facilitating culture-centered communication between health care providers and veterans transitioning from military deployment to civilian life. *Patient Education and Counseling*. 2014. No. 95. P. 416–418.
8. Lieberman MD., Eisenberger N.I., Crockett M.J., Tom S.M., Pfeifer J.H., Way B.M. Putting Feelings into Words: Affect Labeling Disrupts Amygdala Activity in Response to Affective Stimuli. *Psychological Science*. 2007. No. 18. P. 421–428.
9. Pennebaker J., Chung C.K. Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health. *The Oxford Handbook of Health Psychology*. 2011. P. 417–437.
10. Stapleton K., Beers Fägersten K., Stephens R. The power of swearing: What we know and what we don't. *Lingua*. 2022. No. 277. P. 4–8.
11. Williams W.C., Morelli S.A., Ong D.C., Zaki J. Interpersonal emotion regulation: Implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2018. Vol. 115. No. 2. P. 224–227.

References

1. Kyrychenko, T.V. (2017). Psykholohichniy zmist samorehuliacii [Psychological Content of Self-Regulation]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu*, 1(3), 85–86 [in Ukrainian].
2. Pinich, I.P. (2021). Suchasna linhvistyka emotsii: intehralnyi pidkhid [Contemporary Linguistics of Emotion: An Integral Approach]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho*, 32(71), № 2, 3–5 [in Ukrainian].
3. Aycicegi-Dinn, A., Gleason, J. B. (2003). Taboo words and reprimands elicit greater autonomic reactivity in a first than in a second language. *Applied Psycholinguistics*, 24(4), 564–579 [in English].
4. Dewaele, J.-M. (2010). Emotions in Multiple Languages. United Kingdom: Palgrave Macmillan, 264 p. [in English].
5. Husain, W., Wasif, S., Fatima, I. (2023). Profanity as a Self-Defense Mechanism and an Outlet for Emotional Catharsis in Stress, Anxiety, and Depression. *Depression Research and Treatment*, 1, 1–2 [in English].
6. Jay, T. (2000). Why we curse: A neuro-psycho-social theory of speech. Philadelphia/Amsterdam: John Benjamins Publishing Company, 328 p. [in English].
7. Koenig, C.J., Maguen, S., Monroy, J.D., Mayott, L., & Seal, K.H. (2014). Facilitating culture-centered communication between health care providers and veterans transitioning from military deployment to civilian life. *Patient Education and Counseling*, 95, 416–418 [in English].
8. Lieberman, M.D., Eisenberger, N.I., Crockett, M.J., Tom, S.M., Pfeifer, J.H., Way, B.M. (2007). Putting Feelings into Words: Affect Labeling Disrupts Amygdala Activity in Response to Affective Stimuli. *Psychological Science*, 18, 421–428 [in English].
9. Pennebaker, J., Chung, C.K. (2011). Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health. *The Oxford Handbook of Health Psychology*, 417–437 [in English].
10. Stapleton, K., Beers Fägersten, K., Stephens, R. (2022). The power of swearing: What we know and what we don't. *Lingua*, 277, 4–8 [in English].
11. Williams, W.C., Morelli, S.A., Ong, D.C., Zaki, J. (2018). Interpersonal emotion regulation: Implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(2), 224–227 [in English].

Chumak A. V.

Postgraduate Student at the Department of Pedagogical
and Developmental Psychology
Oles Honchar Dnipro National University

SELF-REGULATION AS A FACTOR OF CONSTRUCTIVE VERBAL BEHAVIOR

The article examines verbal behavior as an effective mechanism for regulating psycho-emotional states. It is established that the development of constructive verbal strategies facilitates the comprehension and structuring of inner experience, the transformation of affective reactions into symbolic form, and the maintenance of communicative adequacy even under heightened psycho-emotional tension. The aim of the pilot study was to identify the peculiarities of verbal behavior among individuals with different levels of self-regulation in conditions of psycho-emotional strain. The scientific novelty of the research lies in the application of an author-designed questionnaire for the analysis of verbal behavior in combination with a self-regulation diagnostic technique, which made it possible to describe the specificity of verbal activity in intensive stress situations. The findings demonstrated that respondents with high and medium levels of self-control maintained restrained verbal behavior even in extreme conditions, whereas respondents with low levels of self-regulation used non-normative vocabulary as an unconscious means of regulating psycho-emotional states. These results allow the conclusion that psychoprophylactic and corrective interventions should be directed toward the gradual development of constructive verbal strategies instead of destructive verbal means.

Key words: self-regulation, psycho-emotional strain, extreme stress situations, verbal behavior, non-normative vocabulary, destructive verbal constructs, interpersonal communication, personal growth.

Дата надходження статті: 29.09.2025

Дата прийняття статті: 04.11.2025

Опубліковано: 26.11.2025



УДК 378:37.011.3

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2025.2.23>

Юрків Я. І.

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри соціальної педагогіки
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»
e-mail: yurkiv.yara@gmail.com
ORCID ID: 0000-0001-9890-7855
Researcher ID: ABB-4309-2020

Молдованов А. В.

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
спеціальність 231 Соціальна робота, кафедра соціальної педагогіки
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»
e-mail: tenderlife007@gmail.com
ORCID ID: 0000-0002-4629-9576

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФАСИЛІТАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ У СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті на підставі наукового аналізу теоретичних і емпіричних джерел, присвячених проблемі розвитку фасилітативної компетентності у майбутніх соціальних працівників, дійшли узагальнюючих висновків: 1) фасилітативна компетентність як цілісний психолого-педагогічний феномен (фасилітативна компетентність соціального працівника є інтегрованою професійно-особистісною якістю, що включає когнітивні, емоційно-ціннісні, мотиваційні та практичні компоненти; вона забезпечує ефективну взаємодію з клієнтами, сприяє розвитку їхнього потенціалу, самовизначенню й адаптації у складних соціальних умовах, що підтверджується науковими позиціями, які акцентують увагу на багаторівневій структурі фасилітаційної компетентності, зокрема на таких її складових частинах, як емпатія, когнітивна гнучкість, толерантність, суб'єкт-суб'єктна взаємодія); 2) освітнє середовище як простір розвитку фасилітативної компетентності (професійна підготовка майбутніх соціальних працівників має базуватися на таких педагогічних умовах, які стимулюють фасилітативну поведінку: інтерактивність, партнерство, міжособистісна підтримка, моделювання реальних соціальних ситуацій, рольова взаємодія; важливою є фасилітативна позиція викладача, який передає знання, створює сприятливий клімат для розвитку здобувача вищої освіти); 3) практична складова частина як важливий чинник формування фасилітативної компетентності (особлива роль у розвитку фасилітативної компетентності належить волонтерській діяльності, практико орієнтованим формам навчання та рефлексивним практикам, які активізують набуття студентами досвіду взаємодії, сприяють розвитку емпатії, відповідальності, здатності до самореалізації; волонтерство стимулює фаси-

літативну позицію через реальну допомогу іншим, адаптацію до складних соціальних ситуацій та розвиток соціально-комунікативних навичок). Виявлено, що розвиток фасилітативної компетентності майбутніх соціальних працівників вимагає комплексного психолого-педагогічного підходу.

Ключові слова: фасилітативна компетентність, соціальні працівники, фахова підготовка, розвиток, психолого-педагогічні основи.

Постановка проблеми. У сучасних умовах соціальних трансформацій, динамічних змін у сфері соціальних відносин, поглиблення та загострення соціальних проблем виникає потреба у підготовці соціальних працівників нового покоління, здатних ефективно взаємодіяти з різними категоріями клієнтів, сприяти їхньому розвитку, адаптації та інтеграції в суспільство. У цьому контексті особливого значення набуває розвиток фасилітативної компетентності – вміння створювати умови для розкриття потенціалу особистості, налагодження конструктивної комунікації, підтримки процесів самовизначення та самореалізації.

Зазначена проблема зумовлена переходом освітньої парадигми від авторитарної моделі до особистісно-орієнтованої, де фасилітація є інструментом соціальної роботи, методом взаємодії у професійній підготовці. Сучасний соціальний працівник повинен знати теоретичні основи та володіти практичними навичками, бути психологічно готовим до діалогу, емоційної підтримки, активного слухання та емпатійного ставлення, що є складовими частинами фасилітативної компетентності.

Крім того, на тлі глобальних викликів (війна, міграція, економічна нестабільність, зростання соціальної вразливості населення) соціальна робота є сферою підвищеного емоційного навантаження. Розвиток у майбутніх фахівців здатності фасилітувати групові процеси, підтримувати клієнтів у кризових ситуаціях та створювати безпечний простір для спілкування є необхідною умовою їхньої професійної ефективності. Розвиток фасилітативної компетентності майбутніх соціальних працівників є важливим та практично необхідним завданням системи професійної підготовки, яке потребує фундаментального психолого-педагогічного обґрунтування, створення відповідних методик та освітнього середовища.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання психолого-педагогічних основ розвитку фасилітативної компетентності майбутніх соціальних працівників в системі фахової підготовки привертало увагу науковців. Однак дослідники звертались до проблеми наукового пошуку лише в межах свої наукових досліджень, таких як: теоретико-методологічні засади розвитку соціальної компетентності майбутніх соціальних працівників у процесі їхньої професійної освіти (І. Сидорук); забезпечення професійної підготовки майбутніх соціальних працівників крізь призму компетентнісного підходу (Я. Співак); висвітлення проблеми професійної компетентності соціальних працівників у контексті вітчизняної наукової думки (М. Кузьміна); розвиток м'яких навичок (soft skills) у майбутніх фахівців соціальної сфери в університетському середовищі

(Ю. Ткачук); сутність та структура фасилітаційної компетентності соціального працівника (А. Молдованов).

Отже, питання психолого-педагогічних основ проблеми розвитку фасилітативної компетентності майбутніх соціальних працівників у системі фахової підготовки майже не досліджувалось.

Актуальність зазначеної проблеми та недостатнє її представлення в науково-дослідній літературі обумовили вибір теми наукового пошуку.

Мета статті полягає у розкритті психолого-педагогічних основ проблеми розвитку фасилітативної компетентності майбутніх соціальних працівників у системі фахової підготовки.

Результати дослідження. У сучасних умовах трансформації соціального простору та зростання запиту на якісну соціальну підтримку особливого значення набуває формування фасилітативної компетентності майбутніх соціальних працівників. Ця компетентність є професійною навичкою, ключовим чинником ефективної міжособистісної взаємодії. У зв'язку з цим виникає необхідність науково обґрунтованого аналізу психолого-педагогічних умов, що сприяють розвитку фасилітативної компетентності у процесі фахової підготовки.

Фасилітація розглядається як процес, метою якого є спрощення виконання завдань та підтримка групи в ефективному мисленні та співпраці. Фасилітатор не нав'язує знання чи ідеї, а забезпечує організацію роботи, активну участь кожного та структурує взаємодію таким чином, щоб група максимально реалізувала свій потенціал та досягла спільної мети. Він створює сприятливе середовище, організовує простір та встановлює продуктивну групову динаміку. У контексті освітнього процесу фасилітація включає три основні аспекти: 1) створення та організація ефективного освітнього середовища; 2) активне залучення учасників та сприяння розкриттю їхнього особистого та групового потенціалу; 3) підтримка учасників у досягненні їхніх освітніх цілей [6].

На підставі аналізу семантичних складників феномена «фасилітаційна компетентність соціального працівника» науковець А. Молдованов розглядає фасилітаційну компетентність як цілісне професійно-особистісне утворення, що поєднує фасилітаційну спрямованість, сукупність відповідних знань та навичок, а також індивідуальні якості, що дають змогу соціальному працівнику ефективно виконувати професійні обов'язки, пов'язані з фасилітаційною діяльністю. У структурі фасилітаційної компетентності соціального працівника виділяють такі компоненти: мотиваційно-аксіологічний, когнітивно-гносеологічний, праксеологічний [5, с. 135].

Окремі аспекти питання нашого наукового пошуку вивчала дослідниця О. Фокша. У дослідженні уточнено зміст фундаментальних понять «компетентність», «фасилітація» та «фасилітативна взаємодія». Компетентність розглядається як професійно значуща інтегральна характеристика спеціаліста, що включає динамічне поєднання фундаментальних знань, прикладних навичок та розвине-

них умінь, а також здатність до гнучкого, нестандартного мислення. Вона базується на світоглядних цінностях, моральних переконаннях та етичних настановах особистості, що забезпечують ефективну професійну діяльність у мінливому соціальному середовищі. Фасилітація трактується як соціально зумовлений процес взаємовпливу між людьми, який активізує їхню розумову діяльність, підвищує рівень залученості до спільної діяльності, покращує самопочуття та сприяє досягненню кращих результатів. У педагогічному контексті фасилітація постає як особливий стиль взаємодії, орієнтований на створення умов для ефективного спілкування, співпраці та самостійного пошуку рішень навчальних завдань. Фасилітативна взаємодія визначається як суб'єкт-суб'єктна форма педагогічної взаємодії, що сприяє розвитку особистісної активності учасників освітнього процесу, формуванню позитивного емоційного клімату та мотивації до навчальної діяльності, що передбачає побудову стосунків на принципах гуманізму, довіри, взаємоповаги, емпатії, толерантності, щирості, а також надання підтримки в процесі професійного та особистісного зростання [7, с. 206].

Психолого-педагогічні основи розвитку фасилітативної компетентності майбутніх соціальних працівників у системі професійної підготовки стосуються формування навичок ефективної взаємодії, підтримки та розвитку особистості інших людей у професійній діяльності. У цьому аспекті звернемося до наукового аналізу наукових джерел щодо дослідницької проблеми. Виділимо наукові матеріали, що стосуються психолого-педагогічних основ проблеми розвитку фасилітативної компетентності майбутніх соціальних працівників у системі професійної підготовки.

Питання, пов'язане з вибраним нами науковим напрямом, розглядала дослідниця М. Казанжи. Нею встановлено, що структура фасилітативності в контексті представлена як єдність формально-динамічного, якісного, змістовно-особистісного та соціально-імперативного рівнів. В рамках дослідження було визначено такі показники формально-динамічного рівня фасилітативності: потреба у фасилітації, широта, легкість, гнучкість, усталеність, ініціативність та інтенсивність її проявів. Якісний рівень фасилітації представлений компонентною структурою, що включає емоційний, когнітивний, діяльнісний та регуляторно-вольовий компоненти, що відображають глибокі особистісні характеристики, необхідні для ефективної фасилітативної взаємодії.

Результати факторного аналізу дали змогу дослідниці виявити і описати комплекс взаємопов'язаних характеристик. Виділення фасилітативності в окремий фактор свідчить про те, що цей психологічний феномен є цілісним самостійним утворенням, яке є багатокомпонентною складною властивістю [4, с. 126].

Висновки М. Казанжи є важливими для проблеми психолого-педагогічних основ розвитку фасилітативної компетентності майбутніх соціальних працівників, оскільки вони розкривають структуру фасилітативності як цілісного та багаторівневого утворення, що має прямий зв'язок з професійною діяльністю.

Виділення формально-динамічного та якісного рівнів дає змогу враховувати індивідуальні особливості майбутніх спеціалістів під час розроблення освітніх програм. Опис компонентного складу фасилітативності створює основу для цілеспрямованого формування емоційної, когнітивної, діяльнісної та вольової сфер здобувачів вищої освіти. Використання факторного аналізу підтверджує складну природу цього явища, що підсилює необхідність інтеграції фасилітативної компетентності як ключового елемента професійної підготовки соціальних працівників.

На переконання В. Желанової, педагогічний контекст фасилітації містить мотиваційно-аксіологічний, когнітивний, праксіологічний компоненти, які мають аспект перцепції, інтеракції, комунікації. При цьому мотиваційно-аксіологічний компонент пов'язаний з фасилітаційною позицією, яка передбачає людиноцентровану установку, ставлення до здобувачів освіти як до найвищої цінності, відкритість, доброзичливість, толерантність, тактовність, емпатійність; когнітивний компонент містить знання про сутність фасилітативної взаємодії та спілкування, вікові й індивідуальні особливості суб'єктів освіти; праксіологічний компонент представлений перцептивними, проєктувально-конструктивними, комунікативними, рефлексивно-аналітичними вміннями [3, с. 90].

Описаний В. Желановою педагогічний контекст фасилітації чітко окреслює ключові компоненти, необхідні для формування фасилітативної компетентності, що є критично важливим для професійної підготовки майбутніх соціальних працівників, орієнтованих на ефективну взаємодію з клієнтами. Мотиваційно-аксіологічний компонент забезпечує формування людиноцентрованої позиції, когнітивний компонент сприяє поглибленню теоретичного розуміння природи фасилітативної взаємодії, праксіологічний компонент акцентує увагу на практичних вміннях.

У процесі наукового дослідження Н. Волкова та А. Степанова обґрунтували доцільність використання технологій фасилітації як на лекціях, так і на семінарах задля підвищення рівня позитивної мотивації, активізації комунікативної діяльності студентів закладів вищої освіти, отримання досвіду у вирішенні особистісних та професійних комунікативних завдань. Автори наголошують на тому, що фасилітація сприяє створенню умов для конструктивної взаємодії між учасниками освітнього процесу, формуванню сприятливого морально-психологічного клімату в освітньому середовищі, а також запобіганню та подоланню конфліктних ситуацій у професійному спілкуванні. Дослідники визначили технології, які підвищують ефективність групового прийняття рішень (зокрема, аналіз ситуації, формування альтернатив, вибір оптимального рішення), підтримують позитивний клімат у групі (залученість, ініціативність, особиста відповідальність), сприяють обміну досвідом та особистісному розвитку учасників. Дослідники визначили найефективніші технології фасилітації, рекомендовані для реалізації ролі фасилітатора в педагогічному контексті [1, с. 232].

Водночас К. Червоненко розглядає волонтерську діяльність як ефективний інструмент формування соціальної компетентності майбутніх соціальних працівників. Науковець наголошує на тому, що саме через волонтерську практику набувається та активно відтворюється соціокультурний досвід через включення в діяльність, спілкування та міжособистісні стосунки. Така форма діяльності сприяє розвитку здатності здобувачів вирішувати соціальні проблеми, мобілізувати ресурси, прогнозувати результати, будувати ефективну взаємодію, аналізувати ситуації, відповідально ставитися до професійної діяльності, а також формує толерантність та емпатію до інших. Отже, можна виділити такі ключові переваги волонтерства в контексті формування соціальної компетентності майбутніх соціальних працівників:

- високий рівень мотивації студентської молоді;
- квазіпрофесійний характер волонтерства;
- розвиток комунікативної компетентності;
- інтеграція молоді у змістовне соціальне дозвілля;
- розширення простору практичного досвіду;
- формування соціальної гнучкості;
- стимулювання громадянської активності [8, с. 219].

Дослідник В. Дударьов освітній процес у закладах вищої освіти вважає ключовим фактором системи керування формуванням професійної компетентності майбутнього соціального працівника. Ефективність цього процесу, на думку дослідника, забезпечується реалізацією низки педагогічно доцільних умов, зокрема таких:

- розроблення навчальних планів та програм з урахуванням сучасних наукових підходів до теорії соціальної роботи та з орієнтацією на її ціннісні принципи як професійної діяльності;
- інтеграція практичного досвіду соціальної роботи у зміст усіх спеціальних освітніх компонентів та авторських курсів;
- системне розкриття змісту професійної діяльності соціального працівника в рамках усіх форм освітньої роботи;
- формування суб'єктивної позиції у майбутніх спеціалістів щодо власної професійної підготовки;
- забезпечення єдності між змістовною та процесною складовою частиною навчання й внутрішньо особистісним формуванням здобувачів як майбутніх соціальних працівників;
- розвиток особистісних якостей;
- стимулювання інтересу здобувачів до професійного самовизначення, залучення до наукової та дослідницької діяльності у сфері соціальної роботи та суміжних дисциплін;
- створення умов для участі здобувачів закладів вищої освіти у волонтерських ініціативах;

– організація спеціальної підготовки соціальних працівників для прийняття здобувачів на практику, орієнтація їх на встановлення конструктивної взаємодії та партнерських відносин з майбутніми спеціалістами [2, с. 31].

Водночас Н. Волкова та А. Степанова наголошують на тому, що ефективно забезпечення психолого-педагогічної підтримки та індивідуального супроводу освітньої діяльності кожного здобувача вищої освіти передбачає виконання викладачем фасилітативної функції, що, у свою чергу, вимагає від викладача глибокого розуміння внутрішнього світу студентської молоді, демонстрації доброзичливості, готовності надати підтримку у складних ситуаціях, створення сприятливого освітнього середовища, що сприяє інтерактивній взаємодії, особистісному самовираженню, самореалізації та утвердженню здобувачів як активних суб'єктів освітнього процесу [1, с. 233].

На підставі наукового аналізу теоретичних і емпіричних джерел, присвячених проблемі розвитку фасилітативної компетентності у майбутніх соціальних працівників, можемо сформулювати узагальнюючі висновки:

1. Фасилітативна компетентність як цілісний психолого-педагогічний феномен. Фасилітативна компетентність соціального працівника є інтегрованою професійно-особистісною якістю, що включає когнітивні, емоційно-ціннісні, мотиваційні та практичні компоненти. Вона забезпечує ефективну взаємодію з клієнтами, сприяє розвитку їхнього потенціалу, самовизначенню й адаптації у складних соціальних умовах, що підтверджується науковими позиціями А. Молдованова, М. Казанжи, В. Желанової, які акцентують увагу на багаторівневій структурі фасилітаційної компетентності, зокрема на таких її складових частинах, як емпатія, когнітивна гнучкість, толерантність, суб'єкт-суб'єктна взаємодія.

2. Освітнє середовище як простір розвитку фасилітативної компетентності. Професійна підготовка майбутніх соціальних працівників має базуватися на таких педагогічних умовах, які стимулюють фасилітативну поведінку: інтерактивність, партнерство, міжособистісна підтримка, моделювання реальних соціальних ситуацій, рольова взаємодія. Важливою є фасилітативна позиція викладача, який передає знання, створює сприятливий клімат для розвитку здобувача вищої освіти.

3. Практична складова частина як важливий чинник формування фасилітативної компетентності. Особлива роль у розвитку фасилітативної компетентності належить волонтерській діяльності, практико орієнтованим формам навчання та рефлексивним практикам, які активізують набуття студентами досвіду взаємодії, сприяють розвитку емпатії, відповідальності, здатності до самореалізації. Волонтерство стимулює фасилітативну позицію через реальну допомогу іншим, адаптацію до складних соціальних ситуацій та розвиток соціально-комунікативних навичок.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, розвиток фасилітативної компетентності майбутніх соціальних працівників вимагає комплекс-

сного психолого-педагогічного підходу, що дає змогу готувати фахівців, здатних до глибокої взаємодії, підтримки та фасилітації трансформаційних процесів у соціумі й передбачає науково обґрунтовану модель компетентності як багаторівневої структури, створення фасилітативного освітнього середовища, практичну інтеграцію досвіду через волонтерську, проєктну й інтерактивну діяльність.

Розвиток фасилітативної компетентності майбутніх соціальних працівників є необхідною умовою ефективної фахової діяльності. Зазначений процес забезпечує професійну ефективність, гуманістичний характер взаємодії з клієнтом. Така компетентність має бути цілеспрямовано сформована у процесі фахової підготовки через поєднання психолого-педагогічних підходів, інтерактивних методів та рефлексивної практики.

В подальших наукових дослідженнях планується розкрити механізми розвитку фасилітативної компетентності майбутніх соціальних працівників у системі фахової підготовки.

Список використаних джерел і літератури

1. Волкова Н., Степанова А. Фасилітатор як важлива рольова позиція сучасного викладача вишу. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2018. № 1(15). С. 17–22.
2. Дударьов В. Професійна компетентність соціальних працівників: методи управління. *Грані*. 2018. № 10 (154). С. 118–122.
3. Желанова В. Фасилітаційна компетентність майбутнього педагога: сутність і структура. *Альма-матер: теорія і методика професійної освіти*. 2021. № 31 (1). С. 104–110. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/31-1.17>.
4. Казанжи М. Психологічні особливості фасилітативності як властивості особистості: дис. ... канд. психол. наук (спец. 19.00.01 – загальна психологія, історія психології); Південноукраїнський державний педагогічний університет ім. К. Ушинського. Одеса, 2006. 215 с.
5. Молдованов А. Сутність та структура фасилітаційної компетентності соціального працівника. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2024. Вип. 1 (50). С. 133–136. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2024.54.133-136>.
6. Топол В. Що таке фасилітація і як вона може допомогти вчителю в класі. *Нова українська школа*. 2020. URL: <https://nus.org.ua/articles/shho-take-fasylytatsiya-i-yak-vona-mozhe-dopomogtyvchytelyu-v-klasi>.
7. Фокша О. Педагогічні умови формування фасилітаційної компетентності майбутніх учителів гуманітарних спеціальностей у професійній підготовці: дис. ... канд. пед. наук (спец. 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти); Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Ушинського». Одеса, 2019. 242 с.
8. Червоненко К. Формування соціальної компетентності майбутніх соціальних працівників засобами волонтерської діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2020. № 77. С. 269–275. <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2020.77.48>.

References

1. Volkova, N., & Stepanova, A. (2018). Fasylytator yak vazhlyva rolivna pozytsiia suchasnoho vykladacha vyshu [Facilitator as an important role of a modern university lecturer]. *Visnyk Universytetu imeni Alfreda Nobelia. Serii: Pedagogika i Psykholohiia*, 1 (15), 17–22 [in Ukrainian].

2. Dudariov, V. (2018). Profesiina kompetentnist sotsialnykh pratsivnykiv: metody upravlinnia [Professional competence of social workers: Management methods]. *Hrani*, 10 (154), 118–122 [in Ukrainian].
3. Zhelanova, V. (2021). Fasylytatsiina kompetentnist maibutnoho pedahoha: sutnist i struktura [Facilitative competence of future teacher: Essence and structure]. *Alma mater: Teoriia i metodyka profesiinoi osvity*, 31 (1), 104–110. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/31-1.17> [in Ukrainian].
4. Kazanzhy, M. (2006). *Psykhologichni osoblyvosti fasylytyvnosti yak vlastyvoli osobystosti* [Psychological features of facilitativeness as a personality trait] (Candidate's thesis). South Ukrainian National Pedagogical University named after K. Ushynsky, Odesa [in Ukrainian].
5. Moldovanov, A. (2024). Sutnist ta struktura fasylytatsiinoi kompetentnosti sotsialnoho pratsivnyka [The essence and structure of facilitation competence of a social worker]. *Naukovyi Visnyk Uzhhorodskoho Universytetu. Serii: Pedahohika. Sotsialna Robota*, 1 (50), 133–136. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2024.54.133-136> [in Ukrainian].
6. Topol, V. (2020). Shcho take fasylytatsiia i yak вона може допомогти вчителю в класі [What is facilitation and how it can help a teacher in the classroom]. *Nova ukrainska shkola*. <https://nus.org.ua/articles/shho-take-fasylytatsiia-i-yak-vona-mozhe-dopomogtyvchytelyu-v-klasi> [in Ukrainian].
7. Foksha, O. (2019). *Pedahohichni umovy formuvannia fasylytatsiinoi kompetentnosti maibutnikh uchyteliv humanitarnykh spetsialnostei u profesiinii pidhotovtsi* [Pedagogical conditions for forming facilitative competence of future teachers of humanities in professional training] (Candidate's thesis). South Ukrainian National Pedagogical University named after K. Ushynsky, Odesa [in Ukrainian].
8. Chervonenko, K. (2020). Formuvannia sotsialnoi kompetentnosti maibutnikh sotsialnykh pratsivnykiv zasobamy volonterskoi diialnosti [Formation of social competence of future social workers through volunteering]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. Drahomanova. Serii 5: Pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy*, (77), 269–275. <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2020.77.48> [in Ukrainian].

Yurkiv Ya. I.

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Professor at the Department of Social Pedagogy
State Institution “Luhansk Taras Shevchenko National University”

Moldovanov A. V.

Postgraduate Student at the Department of Social Work
State Institution “Luhansk Taras Shevchenko National University”

**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FOUNDATIONS
OF THE DEVELOPMENT OF FACILITATIVE COMPETENCE
OF FUTURE SOCIAL WORKERS IN THE SYSTEM
OF PROFESSIONAL TRAINING**

In the article, based on a scientific analysis of theoretical and empirical sources devoted to the problem of the development of facilitative competence in future social workers, we can draw generalizing conclusions: 1) facilitative competence as a holistic psychological and pedagogical phenomenon (facilitative competence of a social worker is an integrated professional and personal quality that includes cognitive, emotional-value, motivational and practical components; it ensures

effective interaction with clients, promotes the development of their potential, self-determination and adaptation in difficult social conditions, which is confirmed by scientific positions that focus on the multi-level structure of facilitative competence, in particular on such components as empathy, cognitive flexibility, tolerance, subject-subject interaction); 2) the educational environment as a space for the development of facilitative competence (professional training of future social workers should be based on such pedagogical conditions that stimulate facilitative behavior: interactivity, partnership, interpersonal support, modeling of real social situations, role-playing interaction; the facilitative position of the teacher who transfers knowledge and creates a favorable climate for the development of a higher education student is important); 3) the practical component as an important factor in the formation of facilitative competence (a special role in the development of facilitative competence belongs to volunteering, practice-oriented forms of learning and reflective practices, which activate students' acquisition of interaction experience, contribute to the development of empathy, responsibility, and the ability to self-realization; volunteering stimulates a facilitative position through real help to others, adaptation to difficult social situations, and the development of social and communicative skills). It was found that the development of facilitative competence of future social workers requires a comprehensive psychological and pedagogical approach.

Key words: facilitative competence, social workers, professional training, development, psychological and pedagogical foundations.

Дата надходження статті: 18.09.2025

Дата прийняття статті: 20.10.2025

Опубліковано: 26.11.2025



Наукове видання

ПСИХОЛОГІЯ ТА СОЦІАЛЬНА РОБОТА

Випуск 2(62), 2025

Коректура • В. О. Бабич
Комп'ютерна верстка • В. Б. Гайдабрус

Формат 60x84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 29,76
Підписано до друку 26.11.2025.
Зам. № 1125/886. Наклад 100 прим.

Надруковано: Видавничий дім «Гельветика»
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглєзі, 6/1
Телефони: +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.