

ISSN 2707-1820 
ISSN 2707-1839 

ВІСНИК КИЇВСЬКОГО ІНСТИТУТУ
БІЗНЕСУ та ТЕХНОЛОГІЙ



HERALD
of Kyiv Institute of
BUSINESS
and
TECHNOLOGY

№53 (2) 2025



**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ
БІЗНЕСУ та ТЕХНОЛОГІЙ**
04078, м. Київ,
пр. Зоряний, 1/5
(044) 353 42 42, 432 75 55
info@kibit.edu.ua

РЕКТОР: ЯКОВЛЕВА Олена Вячеславівна,
доктор філософських наук, професор
РІК ЗАСНУВАННЯ: 1961
РІВЕНЬ АКРЕДИТАЦІЇ: III, IV

ШКОЛА БІЗНЕСУ КІБІТ
Відкрита у 2004 році.
Надає повний обсяг
послуг з бізнес-освіти.

www.kibit.edu.ua

Ліцензія АЕ № 458744
від 05.08.2014

ISSN: 2707-1820 (PRINT)
ISSN: 2707-1839 (ONLINE)

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ БІЗНЕСУ ТА ТЕХНОЛОГІЙ

ВІСНИК КИЇВСЬКОГО ІНСТИТУТУ
БІЗНЕСУ та ТЕХНОЛОГІЙ

HERALD
of Kyiv Institute of
BUSINESS
and
TECHNOLOGY

№ 2 (53)

Київ 2025
Видавництво КІБіТ



Критерії публікації статті

- Стаття повідомляє про **оригінальне наукове дослідження** (основні результати й висновки не повинні бути опубліковані або представлені в іншому місці).
- Стаття містить висновки, які є **цікавими для широкої наукової аудиторії**.
- Вебпосилання в тексті супроводжуються **повними та коректними URL-адресами**.

Оформлення статей

У цьому посібнику описано порядок підготовки матеріалів для подання статті до друку.

Стаття подається у такій послідовності: **назва статті; індекс JEL** (для статей з економіки); **ПІБ автора(ів) повністю**, науковий ступінь, вчене звання, **ORCID**, посада, установа, країна — **обов'язково українською та англійською мовами**; анотація; ключові слова; основний текст; список використаних джерел; **подяки (необов'язково)**.

Кількість авторів має відповідати **реальному науковому внеску кожного з них**. Зазвичай авторський колектив не перевищує **5 осіб**. Редакція заохочує **міжінституційну та міжнародну наукову співпрацю**.

Назва, анотація, ключові слова

Назва статті має бути **не довшою за два рядки (до 75 символів)** та подається **двома мовами — українською й англійською**.

Стаття починається з **анотації** (до **1800 символів** українською та англійською мовами), у якій, за можливості, слід уникати цифр, аббревіатур, скорочень і одиниць вимірювання. Анотація призначена для широкого кола читачів та подається **одним абзацом**.

Рекомендована **структура анотації**: 2–3 речення для введення у сферу дослідження; коротке обґрунтування актуальності роботи; виклад основних результатів дослідження; 2–3 речення, у яких результати вводяться в загальний науковий контекст і пояснюється їх актуальність.

Ключові слова складаються з **3–6 слів**, розділених **крапкою з комою**, і **не дублюють назву статті**.

Структура та обсяг статті. Текст статті готується в текстовому редакторі **Microsoft Word** (формат *.docx*) обсягом **від 15 до 40 тис. символів з пробілами**. Назва, відомості про авторів, список використаних джерел і подяки не включаються до загального обсягу тексту.

Стаття має містити такі розділи:

- Вступ (Introduction)
- Методи та матеріали (Methods and Materials)
- Результати (Results)
- Обговорення та Висновки (Discussion and Conclusion)

У **Вступі** розкривається значущість проблеми, аналізуються останні дослідження й публікації, формулюються мета та завдання статті.

У розділі **Методи та матеріали** описуються використані методи, етапи дослідження, матеріали, структура вибірки; цей розділ має забезпечувати **відтворюваність дослідження**.

Розділ **Результати** містить схеми, графіки й таблиці з **коротким описом без інтерпретації результатів**.

У **Обговоренні та Висновках** (як в одному, так і в окремих розділах) подається аналіз отриманих результатів, їх співвіднесення з метою статті та з результатами інших дослідників; узагальнюються наукові здобутки та окреслюються перспективи подальших досліджень.

Для **теоретичних (оглядових) статей** розділи «Методи та матеріали» та «Результати» можуть бути об'єднані в основну частину з логічними підрозділами. Для **емпіричних**

(дослідницьких) статей усі розділи є обов'язковими. Для **методологічних статей** основна увага приділяється обґрунтуванню, опису та аналізу методів, підходів, моделей або інструментів дослідження. Такі статті можуть не містити окремого розділу «Результати» у класичному розумінні; натомість допускається подання прикладів застосування запропонованої методології, її переваг, обмежень і умов використання. Структура **методологічної статті** має забезпечувати чітке розуміння запропонованого підходу та можливість його відтворення або використання в подальших дослідженнях.

Список використаних джерел

Посилання в тексті подаються в круглих дужках і впорядковуються **за роком публікації**, а не за алфавітом (наприклад: Torgi et al., 1998; Helfman and Waisel, 2008; Atiel, 2012).

Бібліографічний опис оформлюється **мовою оригіналу** відповідно до стандарту **APA**. Список використаних джерел подається **в алфавітному порядку**. Окремо подається список **References** англійською мовою. Неангломовні джерела перекладаються англійською мовою (а не транслітеруються).

Редакція заохочує використання актуальних наукових джерел, зокрема публікацій у журналах, що індексуються в **Scopus** та **Web of Science**, а також наявність цифрових ідентифікаторів **DOI**.

Для **дослідницьких (емпіричних) статей** рекомендована кількість бібліографічних джерел становить **25–45 (рекомендований обсяг статті: 15–30 тис. символів з пробілами)**, для **оглядових (теоретичних) статей — 60–100 (рекомендований обсяг статті: 30–40 тис. символів з пробілами)**. Для **методологічних статей** рекомендований обсяг статті: **20–35 тис. символів з пробілами**, рекомендована кількість бібліографічних джерел — 30–60.

Редакція також рекомендує обмежувати частку самоцититування, монографій і публікацій однією мовою з метою забезпечення **міжнародної репрезентативності бібліографії**.

Таблиці та ілюстрації. Кожна таблиця подається в **книжковій (портретній) орієнтації**. Назва таблиці має займати **не більше одного рядка** та виділяється **жирним шрифтом**. Таблиці повинні бути компактними.

Таблиці, графіки та рисунки також надсилаються **окремими файлами** у форматах *.png, .jpg, .pdf*.

Подяки. Подяки мають бути короткими та не повинні містити подяк анонімним рецензентам і редакторам, несуттєвих формулювань або коментарів. Допускається зазначення номерів грантів і внесків.

Оплата та додаткові послуги. Оплата організаційних витрат роботи редколегії (рецензування, підготовка та друк оригінал-макетів, редакторська робота, індексування в базах даних, отримання цифрового ідентифікатора тощо) здійснюється після прийняття статті до друку.

Кожному автору надається один примірник журналу. Працівники та студенти Київського інституту бізнесу та технологій публікуються безкоштовно за умови проходження стандартної процедури рецензування.

Для іноземних авторів можливий переклад статті англійською мовою співробітниками редколегії. Вартість перекладу залежить від обсягу та складності тексту.

Положення про конфіденційність. Імена та електронні адреси, зазначені користувачами сайту журналу, використовуються виключно для виконання внутрішніх технічних завдань та не передаються третім особам.

Засновник:

Київський інститут бізнесу та технологій
Видається з 2004 року.
Свідчення про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації, серія КВ, № 8801 від 01.06.2004, видане Державним комітетом телебачення і радіомовлення України.
Збірник включено до переліку фахових видань України Категорії «Б», згідно з наказом МОН України № 886 від 02.07.2020 за спеціальностями: 051 Економіка, 053 Психологія, 073 Менеджмент, 113 Прикладна математика, 123 Комп'ютерна інженерія.

Періодичність: 2 рази на рік.

**Вісник Київського інституту бізнесу та технологій
№ 2 (53) 2025 року**

Рекомендовано до друку вченою радою Київського інституту бізнесу та технологій протокол № 4 від 13 листопада 2025 року.

Головний редактор:

НИКИФОРУК О. І., д-р екон. наук, с.н.с., Інститут економіки та прогнозування НАН України, Україна

Науковий редактор:

РЯБОКІНЬ М. В., канд. екон. наук, доц., Київський інститут бізнесу та технологій, Україна

Заступник головного редактора:

ЯКОВЛЕВА О. В., д-р філос. наук, доц., Київський інститут бізнесу та технологій, Україна

Редакційна колегія:

ВЕРБІВСЬКИЙ Д. С., д-р пед. наук, доц., Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна

ГРАБЧУК І. Ф., канд. екон. наук, доц., Поліський національний університет, Україна

ЖУРАВЛЬОВА Л. П., д-р психол. наук, проф., Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна

ЗАПОРОЖЕЦЬ О. М., канд. психол. наук, проф., Ріджент університет, США

КОБЛЯНСЬКА І. І. канд. екон. наук, доц., Сумський державний університет, Україна

КОЖЕМ'ЯКІНА С. М. д-р екон. наук, проф., Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України Міністерства соціальної політики України, Україна

КОТУХ С.В., канд. техн. наук, доц., Національний технічний університет «Дніпровська політехніка», Україна

КОХТАМАКІ В., PhD, Senior Lecturer, Docent, Університет Тампере, Фінляндія

ЛАНОВЕНКО Ю.І., канд. психол. наук, доц., Київський інститут бізнесу та технологій, Україна

МИКИТЕНКО В. В., д-р екон. наук, проф., Інститут економіки природокористування та сталого розвитку НАН України, Україна

МІШЕНІН Є. В., д-р екон. наук, проф., Сумський державний університет, Україна

ПЛОТНІКОВА М. Ф., канд. екон. наук, доц., Житомирський національний агроєкологічний університет, Україна

САУХ І. В., д-р екон. наук, доц., Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна

СТАНКЕВІЧІСНЕ О., DSc, проф., Вільнюський університет, Литва

ШИМАНСЬКА В. В., канд. екон. наук, Київський інститут бізнесу та технологій, Україна

ЩЕРБИНА В. М., д-р соціол. наук, проф., Київський інститут бізнесу та технологій, Україна

Founder:

Kyiv Institute of Business and Technology
Published from the 2004 year
The Certificate on State Registration of the Print Media – series KB № 8801 from the 1st of June 2004
Frequency: Semiannual
Language: Multiple languages Country: Ukraine

**Herald of Kyiv Institute of Business and Technology
№ 2 (53) 2025**

Recommended for printing by Kyiv Institute of Business and Technology Academic Council by protocol № 4 on November 22th 2025.

Editor-in-Chief:

NYKYFORUK O. I. DSc, Research fellow, The National Academy of Sciences of Ukraine, The Institute of Economics and Forecasting, Ukraine

Scientific Editor:

RIABOKIN M.V., PhD, Associate Professor, Kyiv Institute of Business and Technology, Ukraine

Deputy Editor:

YAKOVLEVA O., DSc Associate Professor, Kyiv Institute of Business and Technology, Ukraine

Editorial Board:

VERBIVSKYI D. S., DSc, Associate Professor, Zhytomyr Ivan Franko State University, Ukraine

GRABCHUK I. F., PhD, Associate Professor, Polissya National University, Ukraine

ZHURAVLOVA L., DSc, Professor, Zhytomyr Ivan Franko State University, Ukraine

ZAPOROZHETS O., PhD, Professor, Regent University, USA

KOBLIANSKA I., PhD, Associate Professor, Sumy State University, Ukraine

KOZHEMIAKINA S. M. DSc, Professor, Ukrainian State Employment Service Training Institute, Ukraine

KOTUKH Y.V., DSc, Associate Professor, National Technical University «Dnipro Polytechnic», Ukraine

KOHTAMÄKI V., PhD, Senior Lecturer, Docent Tampere University, Finland

LANOVENKO Y., PhD, Associate Professor, Kyiv Institute of Business and Technology, Ukraine

MYKYTENKO V. V., DSc, Professor, State institution of environmental Economics and sustainable development, National Academy of Sciences of Ukraine, Ukraine

MISHENIN Ye., DSc, Professor, Sumy State University, Ukraine

PLOTNIKOVA M., PhD, Associate Professor, Zhytomyr National Agroecological University, Ukraine

SAUKH I., DSc, Associate Professor, Zhytomyr Ivan Franko State University, Ukraine

STANKEVIČIENĖ J., DSc, Professor, Vilnius University, Lithuania

SHYMANSKA V., PhD, Kyiv Institute of Business and Technology, Ukraine

SCHERBYNA V. M., DSc, Professor, Kyiv Institute of Business and Technology, Ukraine

ЗМІСТ | CONTENTS

Агафонова Г., Білоус Р.

Соціальні трансформації як чинник посилення
тривожно-депресивних проявів у підлітковому віці

Ahafonova H., Bilous R.

Social Transformations as a Factor in the Increase of
Anxiety and Depressive Symptoms in Adolescents

11

Бакуліна О., Момонт Т., Проценко Н., Шиманська В.
Інклюзивне зростання в умовах сучасного соціально-
економічного розвитку: теоретичний аспект

Bakulina O., Momont T., Protsenko N., Shymanska V.

Inclusive Growth in the Conditions of Modern Socio-
Economic Development: Theoretical Aspect

22

Білоус Р., Сватуха Л.

Вплив дистанційного формату роботи на
психологічне здоров'я особистості

Bilous R., Svatukha L.

The Influence of Remote Work on the Psychological
Health of an Individual

34

Бутузова Л., Дмитрієва С.

Психолого-педагогічні умови використання
комп'ютерних технологій у навчанні дітей із
порушеннями мовлення

Butuzova L., Dmytriieva S.

Psychological and Pedagogical Conditions of Using
Computer Technologies in Teaching Children with
Speech Disorders

47

Возна В.

Проблема «лінивої дитини»

Vozna V.

The Problem of the "Lazy Child"

60

Зомчак Л., Сенів А.

- Багатовимірне моделювання фінансової стійкості банків України методами факторного та кластерного аналізу
Zomchak L., Seniv A.
Multivariate Modeling of the Financial Stability of Ukrainian Banks with Factor and Cluster Analysis Methods 73
- Ігнатович І.*
Психологічна підтримка ветеранів: ресурси позитивної терапії
Ihnatovych I.
Psychological Support for Veterans: Resources of Positive Psychotherapy 87
- Наумчик Н., Харченко В., Терещук А.*
Комунікативна компетентність як чинник гармонійних стосунків
Naumchyk N., Kharchenko V., Tereshchuk A.
Communicative Competence as a Factor of Harmonious Relationships 99
- Парафіленко Н., Шелестова О.*
Психофізіологічні механізми впливу йоги на розвиток психологічної стійкості особистості
Parafilenko N., Shelestova O.
Psychophysiological Mechanisms of Yoga Influence on the Development of Psychological Resilience of Personality 114
- Соляник С., Хлонь О.*
Інтеграція логіки та психології у дослідженні міжкультурних аспектів спілкування особистості
Solianyk S., Khlon O.
Integration of Logic and Psychology in the Study of Intercultural Aspects of Personal Communication 125
- Харченко В., Цюра О.*
Технології ІІІ в застосуванні психологічних методів у доборі бухгалтерського персоналу
Kharchenko V., Tsiura O.

AI Technologies in the Application of Psychological Methods in the Selection of Accounting Personnel	136
<i>Хлонь О.</i> Психологічні техніки безпечної поведінки психолога в екстремальних умовах, формування його професійної особистості та комунікації Khlon O. Psychological Techniques for Safe Behavior of Psychologists in Extreme Conditions, Formation of His Professional Personality and Communication	147
<i>Чимишенко С., Болотіна Є.</i> Електронні національні валюти: виклики та перспективи Chimyshenko S., Bolotina Ye. Electronic National Currencies: Challenges and Prospects	158
<i>Шелестова О., Новосадова Ю.</i> Несвідомі детермінанти професійного вибору: емпіричний аналіз спадкових і архетипічних факторів Shelestova O., Novosadova Yu. Unconscious Determinants of Career Choice: An Empirical Analysis of Hereditary and Archetypal Factors	172
<i>Шкрєбтієнко Л., Трофайла Н.</i> Мовленнєво-комунікативний розвиток дитини в контексті психоемоційного становлення особистості Shkrebtiienko L., Trofailya N. Speech and Communicative Development of a Child in the Context of Psycho-Emotional Personality Formation	182
<i>Віхунів Д.</i> Emotion and the Mind: From Early Psychology to Emotional Intelligence	189
<i>Віхунова С.</i> The 19th Century and the Evolution of Identity: From Romantic Individualism to Social Consciousness	197
<i>Дакал А.</i>	

Психологічне сприйняття часу особистістю в соціумі
та у бізнесових структурах

Dakal A.

Psychological Perception of Time by a Person in
Society and in Business Structures

206

Ковальова Н.

Психологічні особливості подолання життєвої кризи
особистості засобами трансформаційних ігор та
метафоричних асоціативних карт

Kovalova N.

Psychological Features of Overcoming a Life Crisis
through Transformational Games and Metaphorical
Associative Cards

216

Орлик Л.

Крос-культурне дослідження детермінант соціальної
міграції особистості

Orlyk L.

Cross-Cultural Study of Determinants of Social
Migration of Personality

226

Пересунько О.

Проблеми резильєнтності військовослужбовців в
умовах бойових дій

Peresunko O.

Problems of Resilience of Military Personnel in
Combat Conditions

233

УДК 316.4-044.922-043.2:159.942.5-053.6

DOI: [https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53\(2\).01](https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53(2).01)

Ганна АГАФОНОВА,

магістрантка

ORCID ID: 0009-0005-0286-6136

026426@university.kherson.ua

Руслана БІЛОУС,

кандидатка психологічних наук, доцентка,

ORCID ID: 0000-0003-3524-7823

rbilous@ksu.ks.ua

Херсонський державний університет,

м. Херсон, Україна

СОЦІАЛЬНІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЯК ЧИННИК ПОСИЛЕННЯ ТРИВОЖНО-ДЕПРЕСИВНИХ ПРОЯВІВ У ПІДЛІДКОВОМУ ВІЦІ

У статті досліджено вплив соціальних трансформацій на психоемоційний стан підлітків. З'ясовано, що сучасні соціальні зміни підвищують рівень тривожності, фрустрації, агресивності та депресивних проявів серед молоді. Отримані результати свідчать про значний рівень емоційного напруження і необхідність розвивати психологічну стійкість як ресурс збереження психічного здоров'я. Визначено напрями профілактичної та корекційної роботи, спрямованої на підвищення адаптивності й гармонізацію емоційного стану.

Ключові слова: підлітки, психоемоційний стан, тривожність, фрустрація, депресивність, стресостійкість.

Hanna AGAFONOVA,

Master Student

ORCID ID: 0009-0005-0289-6136

026426@university.kherson.ua

Ruslana BILOUS,

PhD (Psychol.), Associate Professor

ORCID ID: 0000-0003-3524-7823

rbilous@ksu.ks.ua

Kherson State University

Kherson, Ukraine

SOCIAL TRANSFORMATIONS AS A FACTOR IN THE INTENSIFICATION OF ANXIETY AND DEPRESSIVE SYMPTOMS IN ADOLESCENTS

The article highlights the problem of maintaining mental health in adolescents in the context of dynamic social transformations taking place in modern society. Social changes – war, information overload, growing uncertainty about the future, transformation of family and educational structures – create new challenges for the psycho-emotional adaptation of adolescents. This age period is particularly vulnerable because it is characterized by increased sensitivity to external stressors, unstable self-esteem, a need for recognition, and, at the same time, insufficiently developed mechanisms of emotional self-regulation. The aim of the study was to determine the levels of the main components of the psycho-emotional state of adolescents in conditions of social change and to establish the relationships between anxiety, frustration, aggression, rigidity, depressive manifestations, stress resistance, well-being, activity, and mood. Fifty-four adolescents aged 13 to 16 participated in the study. Four standardized methods were used: the Eysenck questionnaire, the Beck Depression Scale, the SAN method, and the Stress Resistance Self-Assessment Questionnaire. The results were processed in the Jamovi statistical package using Spearman's correlation analysis.

So the results of the empirical study showed that more than half of the respondents have an elevated or clinically significant level of depression, and about a quarter show a critical level of anxiety. Frustration was found to be a central negative marker closely associated with high levels of anxiety, decreased well-being, activity, and mood. These three variables, in turn, form a holistic complex of positive resources that determines overall psycho-emotional well-being and promotes adaptation in conditions of instability. The results obtained are of practical importance for psychologists, educators, and social workers, as they determine the main directions of preventive and corrective work with adolescents: developing stress resistance, increasing emotional literacy, forming adaptive strategies for overcoming stress, reducing frustration, and supporting resource states – well-being, activity, and mood.

Keywords: *adolescents, psycho-emotional state, anxiety, frustration, depressive manifestations, stress resilience.*

Вступ

Сучасний соціокультурний простір характеризується високою динамікою трансформаційних процесів, що стосуються макросоціальних структур і мікросоціального функціонування індивідів. У цьому контексті підлітковий вік є особливо вразливим, оскільки поєднує складні біопсихосоціальні зміни з недостатньою сформованістю адаптаційних механізмів. Посилення тривожно-депресивних проявів у підлітків – стійка тенденція в епідеміологічних дослідженнях останніх десятиліть, що вказує на наявність комплексних впливів, пов'язаних не лише з індивідуальними факторами, а й з глобальними зрушеннями в соціальному середовищі.

Соціальні трансформації, що охоплюють політичну нестабільність, економічну турбулентність, інформаційне перенасичення, трансформацію сімейних структур, зміну моделей комунікації, зростання соціальної нерівності та невизначеності майбутнього, уможливають додаткові когнітивно-емоційні навантаження на психіку підлітків. Зміщення базових орієнтирів, дезінтеграція традиційних форм соціальної підтримки, девальвація ідентифікаційних моделей та зростання екзистенційної невизначеності спричиняють формування неспецифічних психоемоційних розладів, з-поміж яких тривожність і депресивність є найбільш поширеними і водночас найменш помітними у повсякденному функціонуванні.

Актуальність проблеми зумовлена необхідністю чіткої верифікації соціально опосередкованих чинників, що зумовлюють деструкцію психологічного благополуччя неповнолітніх. *Наукова значущість* полягає у виявленні механізмів взаємодії між структурними параметрами соціальних трансформацій та психоемоційною регуляцією в підлітковому віці. Йдеться не лише про фіксацію емпіричного зв'язку між соціальними змінами і погіршенням психічного стану підлітків, а про необхідність побудови цілісної теоретичної моделі, аби пояснити патогенетичний характер впливу соціального чинника, його модераторні та медіаторні ролі, специфіку сприйняття соціальних зрушень у підлітковому віці й особливості адаптаційного ресурсу цієї вікової групи.

Мета дослідження – визначити рівні основних компонентів психоемоційного стану підлітків в умовах соціальних трансформацій та з'ясувати взаємозв'язки між ними.

Методи і матеріали

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує зростання наукового інтересу до проблеми психоемоційних порушень у підлітковому віці в умовах глибоких соціальних трансформацій, спричинених війною, масовими переміщеннями, руйнуванням соціального середовища та порушенням базових структур безпеки. Тож розглядаються безпосередні психогенні фактори та системні соціальні зрушення, що мають пролонгований і кумулятивний вплив на емоційне функціонування підлітків.

Проаналізовано психологічні особливості переживання психоемоційних станів у підлітковому віці, включно з віковою сприйнятливістю до фрустрації, зростанням конфліктності та складністю емоційного саморозуміння (Гермаковська, Онуфрієва, 2025); систематизовано типові форми прояву тривалого травматичного стресу в підлітковому віці в умовах війни, з акцентом на таких феноменах, як хронічна тривожність, апатія, емоційне відчуження, соматизація та зниження мотиваційної активності (Солоненко, 2025); висвітлено результати емпіричного дослідження психоемоційного стану школярів-підлітків в умовах воєнного часу, в якому зафіксовано високий рівень дистресу, когнітивної дезорганізації та емоційної лабільності серед більшості респондентів (Воронова та ін., 2025); систематизовано міжнародний досвід вивчення впливу

війни та вимушеного переселення на ментальне здоров'я дітей та підлітків (Sokhor et al., 2024); зафіксовано зростання рівня тривожності у підлітків, що мешкають у зонах активних бойових дій, у внутрішньо переміщених осіб (Нікітюк, Мітлош, 2025).

Натомість І. Клименко, О. Козерацька і В. Грачук деталізують сучасні підходи до діагностики та психореабілітації дітей та підлітків у ситуаціях воєнного стану, акцентуючи на необхідності раннього виявлення симптоматики тривожності й депресивності як передумови зменшення ризику розвитку хронічних психічних розладів (Клименко та ін., 2025). Водночас О. Лазорко та Т. Шевцова особливу увагу приділяють ролі резильєнтності як медіатора психоемоційних станів у підлітків під час війни: саме рівень індивідуальної стресостійкості визначає вираженість тривожних і депресивних проявів за умов зовнішньої загрози (Лазорко, Шевцова, 2022).

Звідси, аналіз наукових джерел дозволяє сформулювати системну гіпотезу про те, що соціальні трансформації, викликані збройним конфліктом, впливають на психоемоційний стан підлітків через комбінацію середовищної дестабілізації, порушення соціальних зв'язків, втрати контрольованості над життєвими обставинами, інформаційного тиску і дефіциту підтримки.

Незважаючи на зростаючу кількість досліджень, присвячених психічному здоров'ю підлітків в умовах соціальних криз, низка ключових аспектів залишається недостатньо теоретично опрацьованою чи не отримала належного емпіричного підтвердження. Передусім це стосується комплексного аналізу соціальних трансформацій не лише як зовнішнього тла, в межах якого розгортається індивідуальна реакція, а як активного чинника, що впливає на динаміку формування та проявів тривожних і депресивних станів у підлітковому віці. На рівні емпіричної верифікації, недостатньо опрацьованими залишаються міжрівневі взаємозв'язки між об'єктивними параметрами соціального середовища, суб'єктивним сприйняттям цих трансформацій та їхнім психоемоційним наслідком у формі тривожних або депресивних реакцій.

Переважають наукові студії, що фіксують рівень емоційних порушень за допомогою кількісних психодіагностичних методів, однак відсутні спроби глибшого якісного аналізу того, як саме соціальні зміни, зокрема трансформація ціннісної системи, ерозія соціальних норм, поляризація суспільства, нормалізація травми у публічному дискурсі, впливають на механізми афективної регуляції та розвиток когнітивних дисторсій у підлітків. Тому наявна невизначеність розуміння значущості компонентів соціального середовища (патогенні, буферні чи компенсаторні). Крім того, замало уваги звернено на динаміку тривожних і депресивних проявів у часовій перспективі в умовах тривалих соціальних криз. Більшість досліджень є крос-секційними, що не дозволяє простежити пролонгований характер впливу соціальних трансформацій на афективну сферу підлітків.

Отже, попри наявність окремих емпіричних та теоретичних напрацювань, загальна проблема впливу соціальних трансформацій на тривожність і депресивність у підлітковому віці не розв'язана в межах системної наукової

парадигми. Необхідно зрушити фокус із опису явища на вивчення механізмів його детермінації, зокрема конструювання багаторівневих моделей, що враховують структурний, індивідуальний та екзистенційний виміри проблеми.

Було проведено емпіричне дослідження психоемоційного стану підлітків в умовах соціальних трансформацій, спрямоване на виявлення рівнів тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності, депресивних проявів та їх взаємозв'язків із показниками самопочуття, активності, настрою і стресостійкості. Застосовано аналіз, систематизацію та узагальнення наукових джерел з проблематики психічного здоров'я підлітків під впливом соціальних змін та їхнього психоемоційного функціонування та емпіричні: опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» Г. Айзенка (визначення суб'єктивних емоційних станів); шкала депресії А. Бека (кількісне оцінювання вираженості депресивної симптоматики); методика САН (комплексне вимірювання самопочуття, активності й настрою); опитувальник самооцінки стресостійкості (з'ясування рівня індивідуальної резильєнтності). Статистичні методи передбачали клініко-психометричну оцінку даних, описову статистику і кореляційний аналіз ранговими коефіцієнтами Спірмена (виявлення структурних взаємозв'язків між показниками психоемоційного стану).

Оброблення результатів здійснювалося у програмному середовищі Jamovi: передобробка, кодування змінних, перевірка на пропуски та помилки й описова статистика (частоти та відсотки за категоріями). Основний аналіз – обчислення рангових коефіцієнтів кореляції Спірмена між ключовими показниками: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність, симптоми депресії, самопочуття, активність, настрої, стресостійкість.

Емпіричну базу дослідження становили 54 підлітки віком 13-16 років, учні Коблівського ліцею. Усі респонденти брали участь добровільно, із забезпеченням інформованої згоди та конфіденційності.

Результати

Аналіз отриманих даних дозволяє констатувати: 55,6% опитаних підлітків демонструють середній рівень тривожності, що є типовим проявом для цього віку, який характеризується інтенсивними соціальними, навчальними й особистісними викликами. Такий рівень тривожності зазвичай асоціюється з адекватною адаптивною мобілізацією психіки у відповідь на стресові чинники, однак при тривалому впливі несприятливих умов може набути тенденції до хроніфікації. Водночас 25,9% респондентів мають високий рівень тривожності, що засвідчує наявність внутрішньої напруги, зниження емоційної стійкості, посилення негативних когнітивних установок, невпевненість у власних здібностях і труднощі зі шкільною та соціальною адаптацією. Високотривожні підлітки частіше демонструють уникнення соціально значущих ситуацій, підвищену чутливість до оцінювання з боку оточення та схильність до формування неадаптивних копінг-стратегій, що у перспективі може поглиблювати ризики психоемоційного неблагополуччя. Лише 18,5%

досліджуваних властивий низький рівень тривожності, що вказує на достатньо сформовані адаптивні механізми регуляції емоційних станів, здатність до конструктивного подолання труднощів і стабільний рівень самооцінки. Проте надмірно низька тривожність у підлітковому віці часом може бути асоційована з недостатньою критичністю або з проявами психологічної захисної трансформації – заперечення.

Вивчення рівня фрустраційної толерантності показало наявність помірної дезадаптаційної симптоматики: 66,7% вибірки мають середній рівень фрустрації – відносна стабільність у ситуаціях перешкод, однак із періодичними емоційними зривами за умов підвищених вимог; у 16,7% осіб виявлено високу фрустрацію – маркер низької стресостійкості, швидкого виснаження адаптивних ресурсів та підвищеної схильності до агресивних, унікальних або регресивних реакцій при переживанні невдач; 16,7% школярів продемонстрували низький рівень фрустрації – сформованість емоційної зрілості й конструктивних стратегій саморегуляції, хоча в окремих випадках йдеться про потенційне уникнення ситуацій ризику та відповідальності.

У 66,7% респондентів агресивні прояви – у межах умовної вікової норми, коли агресія виконує радше адаптивні функції (захист власних меж, відстоювання позиції, реакція на стресові ситуації). 16,7% підлітків демонструють високий рівень агресії, що свідчить про емоційну імпульсивність, знижену толерантність до фрустрації, схильність до конфліктності й напружених соціальних взаємодій. Це потенційна група ризику щодо труднощів адаптації та порушень поведінки. Протилежний полюс, низький рівень агресії, теж у 16,7% учнів, що можна інтерпретуватися двоїсто: висока соціальна саморегуляція та емпатія чи надмірне уникнення конфронтації, труднощі у захисті власних потреб, що підвищує ризик внутрішнього напруження.

Показники ригідності (когнітивної жорсткості, тобто труднощів у зміні думок і поведінкових стратегій) є переважно в межах норми: 72,2% опитаних мають середній рівень ригідності, що підкреслює адаптивний баланс між сталістю переконань і здатністю до змін; 13,0% – високий рівень, що може бути ознакою консервативності мислення, зниження гнучкості в ситуаціях новизни, труднощів у пристосуванні до змін середовища; 14,8% підліткам притаманний низький рівень ригідності, що вказує на високу когнітивну пластичність, відкритість до нового і здатність оперативно змінювати способи поведінки. Водночас надмірна гнучкість інколи пов'язана з нестабільністю інтересів або труднощами у дотриманні послідовності навчальної діяльності.

Оцінювання депресивної симптоматики за шкалою А. Бека продемонструвало високу поширеність клінічно значущих форм емоційного неблагополуччя серед підлітків: 27,8% школярів мають помірний рівень депресії, який супроводжується частими епізодами суму, емоційного виснаження, труднощами у підтриманні навчальної мотивації та соціальної взаємодії; 27,8% – тяжку депресивну симптоматику, що вже може супроводжуватися суттєвими порушеннями повсякденного функціонування, апатією, відчуттям безнадійності, порушеннями сну, зниженням когнітивної продуктивності та високими

ризиками психоемоційної дезадаптації. Так, загалом 55,6% респондентів перебувають у зоні клінічної уваги, що є вкрай тривожним індикатором психічного стану молоді. 22,2% підлітків демонструють мінімальні прояви депресії, а 22,2% – легкі симптоми, які можуть бути транзиторною реакцією на стрес або результатом вікових емоційних коливань. Проте навіть легкі прояви, за умов впливу хронічних стресорів і соціальної нестабільності, можуть загострюватися, трансформуючись у клінічно виражені форми.

Додаткові показники психофізичного стану (самопочуття, активність і настрої) дозволяють поглибити розуміння загального емоційного фону досліджуваних: 40,7% підлітків оцінюють своє самопочуття як середнє, тобто відносно стабільне, без частих фізичних або соматизованих скарг; 33,3% мають високий рівень самопочуття, що свідчить про збереженість адаптивних психологічних і фізіологічних ресурсів; 25,9% демонструють зниження самопочуття, викриваючи ознаки хронічної перевтоми, емоційного виснаження, психосоматичних реакцій на стрес. Показник активності так само неоднорідний: 42,6% опитаним властивий середній рівень життєвої енергійності, 27,8% – високий, відображаючи добру мотиваційну залученість, швидке відновлення ресурсів та оптимізм у діяльності; однак 29,6% – низька активність, що проявляється у зниженні ініціативності, уповільненості та підвищеній пасивності, які часто супроводжують депресивні стани. Настрої як показник емоційного тону засвідчив: 42,6% підлітків перебувають у середньому діапазоні, 29,6% – у високому, а 27,8% мають знижений емоційний фон, для якого характерні песимістичні судження, емоційна пригніченість і ознаки соціального відсторонення. Той факт, що майже третина респондентів у кожній зі шкал самопочуття, активності та настрою демонструють погіршені показники, відображає системний характер емоційного неблагополуччя, охоплюючи як афективну сферу, так і функціональні психічні процеси. Депресивний стан у підлітків має багатовимірну природу: зниження ресурсів організму, енергійності, що логічно спричиняє погіршення настрою та порушення здатності відновлювати психофізичний тонус.

Отримані дані виявили складну і неоднорідну структуру стресостійкості серед підлітків досліджуваної вибірки: 35,2% опитаних продемонстрували середній рівень стресостійкості, тобто наявність базових механізмів емоційно-вольової регуляції, здатності підтримувати внутрішню рівновагу у ситуаціях підвищеного напруження та зберігати адекватний рівень поведінкового контролю. Такі підлітки демонструють достатній рівень адаптивності: спроможні витримувати стресові впливи без виражених ознак дезорганізації поведінки чи значних емоційних коливань. 31,5% респондентів показали високий рівень стресостійкості, що характеризує розвинені копінг-стратегії, сформовану здатність до саморегуляції, внутрішню впевненість і наявність позитивних механізмів психологічного захисту. Ці підлітки показують зріле ставлення до труднощів, високу толерантність до невизначеності та уміння підтримувати конструктивні соціальні контакти навіть у кризових умовах. Тож

вони розглядаються як потенційно резилієнтна група, здатна ефективно долати стресори без глибоких емоційних наслідків. Водночас 33,3% учасників мають низький рівень стресостійкості, що становить майже третину вибірки і свідчить про високий ступінь емоційної вразливості, труднощі у контролі власних переживань, схильність до афективних реакцій та внутрішньої напруги. Низька стресостійкість може бути наслідком недостатнього розвитку регулятивних механізмів, дефіциту соціальної підтримки або хронічного впливу стресогенних чинників, пов'язаних із воєнним середовищем, невизначеністю майбутнього та постійними змінами у звичному способі життя.

Загальна структура отриманих результатів демонструє переважання середніх показників за більшістю досліджуваних шкал, але критично підвищені рівні тривоги та депресії виявлено у значної частини вибірки – від 25% до 55% респондентів. Тож психоемоційний стан сучасних підлітків є напруженим і нестабільним, а стресові навантаження соціального середовища мають системний вплив на їхню психіку. Соціальні трансформації (війна, зміна освітнього середовища, втрата почуття безпеки, обмеження соціальної активності) формують тривалий фон тривожності, який виснажує адаптаційні ресурси та знижує рівень стресостійкості навіть у раніше стабільних учнів.

При оцінці взаємозв'язків між показниками психоемоційного стану були виявлені кілька статистично значущих кореляцій.

Зв'язок «Тривожність – фрустрація» при $\rho = 0.549$ ($p < .001$) – велика позитивна кореляція: підлітки з вищим рівнем тривожності відчують більше фрустрації; зв'язок узгоджується з очікуванням: постійна невпевненість підвищує чутливість до перешкод.

Фрустрація виявилася центральним маркером негативних емоцій, тісно пов'язаним із тривожністю: «Фрустрація – самопочуття» при $\rho = -0.395$ ($p = .003$) – помірна негативна кореляція. Більша фрустрація асоціюється зі значно гіршим самопочуттям, що підтверджує прямий вплив фрустрації на зниження життєвого тону та появу скарг. «Фрустрація – активність» при $\rho = -0.304$ ($p = .025$) – негативна кореляція середнього рівня: чим вище фрустрація, тим нижча енергійність. Зв'язок «Фрустрація – настрій» при $\rho = -0.275$ ($p = .044$) – негативна помірна кореляція: більші показники фрустрації пов'язані зі зниженим настроєм. Підлітки, що часто зіштовхуються з невдачами, частіше відчують пригніченість і брак оптимізму.

Зв'язки «Самопочуття – активність» при $\rho = 0.617$ ($p < .001$) – сильна позитивна кореляція, «Самопочуття – настрій» при $\rho = 0.779$ ($p < .001$) – дуже сильна позитивна кореляція, «Активність – настрій» при $\rho = 0.557$ ($p < .001$) – сильна позитивна кореляція утворюють «позитивне тріо», де простежується висока когерентність: чим вищий один, тим вищі решта два. Тому покращення фізичної активності чи настрою може підвищити загальне самопочуття і навпаки. Показники агресивності та ригідності практично не корелюють з іншими показниками (всі $p > 0.05$). Тож у вибірці ригідність і агресія не мають суттєвого зв'язку із тривогою та депресією, самопочуттям чи настроєм.

Висновок

Отже, результати дослідження підкреслюють значущість фрустраційних і тривожних проявів у сучасних підлітків. Фрустрація корелює з тривожністю, показниками самопочуття, активності, настрою, що узгоджується із новітніми студіями: фрустрація посилює внутрішній дискомфорт і знижує резильєнтність. Тобто при високій тривожності підліток гостріше реагує на перешкоди й невдачі, погіршується його загальний стан та знижується енергійність. Ця ланцюгова взаємодія підтримує ідею «каскаду» негативних емоційних реакцій. Водночас очевидна позитивна когерентність показників самопочуття, активності і настрою: підлітки, які почувалися добре, також були активні та оптимістичні. Така картина збігається з концепцією резильєнтності: високий рівень енергії та гарний настрій – захисні фактори психічного здоров'я. Навпаки, у підлітків із низькою активністю і пригніченим настроєм погіршене самопочуття, що може сигналізувати про потребу в інтервенціях, спрямованих на підвищення фізичної чи психічної активності. Лише третина підлітків мають високий рівень стресостійкості, доводячи, що резильєнтність у підлітковому віці є відносно рідкісною та критично важливою характеристикою. Систематичний огляд підтверджує: у дітей і підлітків вищий рівень стійкості до стресу асоціюється з меншим рівнем тривожності, депресії та інших проблем. Тому низька стресостійкість у третини респондентів – тривожний сигнал.

Враховуючи зазначене, слід окреслити можливості психологічної допомоги. По-перше, оскільки фрустрація виявилась «центральною» негативним маркером, корекційна робота має бути орієнтована на зниження її рівня, що може включати тренінги з подолання стресу і невдач, розвиток навичок вирішення проблем, техніки когнітивної перебудови очікувань. Зниження фрустрації дасть подвійний ефект – пом'якшить внутрішню тривогу і покращить загальне самопочуття. По-друге, програми, що стимулюють активність і покращують настрій, матимуть значний вплив на всі показники позитивного трио. Підсилення резильєнтності також є перспективним напрямом. Тож комплексна програма психологічної допомоги для підлітків має поєднувати роботу над зменшенням тривожності та фрустрації з методами підвищення активності, оптимізму і стресостійкості.

Надалі варто розширити вибірку географічно та за віком, запровадивши відстеження динаміки. Варто аналізувати додаткові змінні (сімейне оточення, стилі виховання, соціальні мережі) для виявлення впливу на психоемоційний стан. Доцільно розробити й апробувати програми психологічної підтримки на основі виявлених зв'язків та оцінити їхню ефективність. Оскільки емоційні розлади підлітків часто залишаються непоміченими, дослідження підкреслює критичну потребу в цілеспрямованих заходах підтримки психічного здоров'я молоді в умовах соціальних трансформацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Воронова, В., Ковальчук, В., Велько, К. (2025). Психоемоційний стан учнів підліткового віку в умовах війни в Україні. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 3(1). 30-38. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).117](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).117)
2. Гермаковська, О., Онуфрієва, Л. (2025). Психологічні особливості переживання психоемоційних станів у підлітковому віці. *Psychology. Questions regarding the problems of higher education: матеріали міжнар. наук.-практ. конф.* 348-351. Кам'янець-Подільський.
3. Клименко, І., Козерацька, О., Грачук, В. (2025). Психічне здоров'я дітей та підлітків в умовах воєнного стану: сучасні підходи до ранньої діагностики і реабілітації. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*, 1(19). 24-29. <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2025-1-4>
4. Лазорко, О., Шевцова, Т. (2022). Дослідження психоемоційних станів підлітків з різним рівнем резильєнтності під час війни. *Психологічні перспективи*, 40. 87-103. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-laz>
5. Нікітюк, В., Мітлош, А. (2025). Прояви тривожності у підлітків в умовах війни. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології: матеріали XII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.* 68-69. Луцьк.
6. Солоненко, О. (2025). Особливості прояву тривалого травматичного стресу у підлітків під час війни. *Психологічні перспективи*, 45. 152-160. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2025-45-sol>
7. Sokhor, N., Yasnii, O., Smashna, O., & Hashimova, N. (2024). The impact of war and forced displacement on the mental health of children and adolescents (literature review). *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 9(1). <https://e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/471>

REFERENCES:

1. Hermakovska, O., Onufriieva, L. (2025). Psykholohichni osoblyvosti perezhyvannia psykhoemotsiinykh staniv u pidlitkovomu vitsi. *Psychology. Questions regarding the problems of higher education: materialy mizhnar. nauk.-prakt. konf.* 348-351. Kamianets-Podilskyi. [in Ukrainian]
2. Klymenko, I., Kozeratska, O., Hrachuk, V. (2025). Psykhychne zdorovia ditei ta pidlitkiv v umovakh voiennoho stanu: suchasni pidkhody do rannoi diahnostryky i rehabilitatsii. *Suchasna medytsyna, farmatsiia ta psykholohichne zdorovia*, 1(19). 24-29. <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2025-1-4> [in Ukrainian]
3. Lazorko, O., Shevtsova, T. (2022). Doslidzhennia psykhoemotsiinykh staniv pidlitkiv z riznym rivnem rezylientnosti pid chas viiny. *Psykholohichni perspektyvy*, 40. 87-103. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-laz> [in Ukrainian]
4. Nikitiuk, V., Mitlosh, A. (2025). Proiavy tryvozhnosti u pidlitkiv v umovakh viiny. *Osobystist i suspilstvo: metodolohiia ta praktyka suchasnoi psykholohii: materialy KhII Mizhnar. nauk.-prakt. internet-konf.* 68-69. Lutsk. [in Ukrainian]

5. Solonenko, O. (2025). Osoblyvosti proiavu tryvalooho travmatychnoho stresu u pidlitkiv pid chas viiny. *Psykhologichni perspektyvy*, 45. 152-160. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2025-45-sol> [in Ukrainian]
6. Sokhor, N., Yasnii, O., Smashna, O., & Hashimova, N. (2024). The impact of war and forced displacement on the mental health of children and adolescents (literature review). *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 9(1). <https://e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/471>
7. Voronova, V., Kovalchuk, V., Velko, K. (2025). Psykhoemotsiinyi stan uchniv pidlitkovoho viku v umovakh viiny v Ukraini. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 3(1). 30-38. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).117](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).117) [in Ukrainian]

Отримано редакцією / Received: 26.07.25

Прорецензовано / Revised: 12.08.25

Схвалено до друку / Accepted: 21.08.25

УДК 330.3:338.2

JEL 5, Q5, 1

DOI: [https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53\(2\).02](https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53(2).02)

Оксана БАКУЛІНА,

кандидатка педагогічних наук,
завідувачка кафедри економіки,
менеджменту та підприємництва
ORCID ID: 0000-0002-9116-315X
bakulina@kibit.edu.ua

Тетяна МОМОНТ,

кандидатка економічних наук, доцентка,
ORCID ID: 0000-0002-6371-599X
momont@kibit.edu.ua

Наталія ПРОЦЕНКО,

кандидатка економічних наук, доцентка,
ORCID ID: 0009-0000-3145-7693
procenko@kibit.edu.ua

Вікторія ШИМАНСЬКА,

кандидатка економічних наук, доцентка,
директорка ЖФ КІБіТ
ORCID ID: 0000-0003-0734-0721
v.shimanskaya@kibit.edu.ua
Житомирська філія
Київського інституту бізнесу та технологій
м. Житомир, Україна

ІНКЛЮЗИВНЕ ЗРОСТАННЯ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНОГО РОЗВИТКУ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

У статті розглянуто сутність і роль інклюзивного зростання та підкреслено досвід його розвитку на міждержавному рівні. З'ясовано, що концепція інклюзивного зростання досі не отримала всеосяжного врахування у процесі розробки програм довгострокового поступу регіональних економічних систем. Розглянуто складники та принципи моделі інклюзивного зростання. Доведено, що Україна, формуючи власну модель інклюзивності – основу побудови солідарного соціально-економічного майбутнього, має активно впроваджувати рекомендації глобальних інститутів регулювання політики інклюзивності.

Ключові слова: *сталий розвиток, інклюзивне зростання, цілі поступу, механізми інтенсивного інклюзивного зростання, моделі інклюзивного зростання.*

Oksana BAKULINA,
PhD (Pedag.)
Head of the Department of Economics,
Management and Entrepreneurship
ORCID ID: 0000-0002-9116-315X
bakulina@kibit.edu.ua

Tetyana MOMONT,
PhD (Econ.), Associate Professor
ORCID ID: 0000-0002-6371-599X
momont@kibit.edu.ua

Natalia PROTSENKO,
PhD (Econ.), Associate Professor
ORCID ID: 0009-0000-3145-7693
procenko@kibit.edu.ua

Viktoriya SHYMANSKA,
PhD (Econ.), Associate Professor
Director of the Zhytomyr branch of KIBiT
ORCID ID: 0000-0003-0734-0721
v.shimanskaya@kibit.edu.ua
Zhytomyr branch of Kyiv Institute
of Business and Technology
Zhytomyr, Ukraine

INCLUSIVE GROWTH IN THE CONDITIONS OF MODERN SOCIO-ECONOMIC DEVELOPMENT: THEORETICAL ASPECT

The article examines the essence and role of inclusive growth. The experience of developing inclusive growth at the interstate level is emphasized. Inclusive growth is defined as sustainable, environmentally oriented economic development that ensures the optimal relationship between economic dynamics and opportunities that are formed for the population and are expressed in fair access to the created benefits in both the short and long term. It is established that the trajectories of inclusive growth are formed in the context of a fairly wide range of regulatory instruments, starting from the development of mechanisms for the development of a competitive environment, building and configuring a differentiated tax policy and ending with measures to ensure employment of the population, increase environmental well-being, and intensify investment and innovation spheres of life in order to accelerate economic growth and form social stability. It was found that despite the emphasis and orientation of state policy priorities on the concept of inclusive growth, it has not yet been comprehensively taken into account in the process of developing programs for the long-term development of regional economic systems. It was emphasized that such a complexity

lies in the need to apply appropriate approaches to developing new forms and models of economic growth of regional systems that eliminate the inertia of traditional approaches to developing long-term state programs for socio-economic development. The main components are considered, the implementation of which ensures the effective formation of inclusive growth. The key principles of the inclusive growth model are analyzed. It is noted that Ukraine, forming its own model of inclusion as the basis for building a solidary socio-economic future, must, taking into account national realities, actively implement key recommendations of global institutions regulating inclusive policy.

Keywords: *sustainable development, inclusive growth, sustainable development goals, mechanisms of intensive inclusive growth, models of inclusive growth.*

Вступ

Найважливішим пріоритетом державної політики в епоху глобалізації, високого рівня відкритості суспільства, його інтеграції до глобального інформаційного простору, «прозорості» інструментів та результатів державного управління стає орієнтація на підвищення якості життя. Ця багатоаспектна категорія передбачає разом зі зростанням економічного складника розвиток екологічного, соціального та інституційного аспектів соціуму, актуалізуючи пошук моделей розвитку, які б забезпечували вирішення поставлених проблем у масштабах всього суспільства, а не лише фрагментарно. Необхідна пріоритезація збалансованого розвитку, зорієнтованого на економічну динаміку і розподіл доходів, соціальні та екологічні аспекти, які стають головними на рівні державного управління, корпоративного менеджменту і домашніх господарств.

Економічне зростання слід розглядати у ширшому ракурсі та з використанням різних наукових розробок. Саме тому на особливу увагу заслуговує концепція інклюзивного зростання, здатна забезпечити соціально-економічний розвиток у контексті підвищення соціального добробуту населення як стратегічного механізму інтенсифікації економіки.

Мета статті – проаналізувати сучасні дослідження щодо проблем інклюзивного зростання економіки.

Інтенсивний розвиток інформаційного суспільства, економіки знань, цифровізація формують адаптивні до нових реалій моделі економічного зростання, особливістю котрих стає домінування соціальної державної політики та зростаюча роль нематеріальних факторів виробництва – ключових чинників забезпечення конкурентоспроможності й підвищення рівня життя населення. Звідси, поширюється концепція інклюзивного зростання, що зумовлює зміщення пріоритетів у моделях економічного розвитку з кількісного треку на якісний, тобто з факторів економічного зростання на чинники стимулювання соціального капіталу та залучення суспільства до створення і розподілу кінцевого продукту, локалізації нерівності у доходах населення тощо.

Уперше термін «інклюзивне зростання» використали в матеріалах ООН 2004 р. після формування відповідної групи, яка досліджувала модель інклюзивного поступу національних економік. Із 2008 р. Азіатський банк

розвитку долучив концепцію інклюзивного зростання до актуальних напрямів поступу, окресливши дефініцію «інклюзивне зростання» економічним зростанням, що сприяє розвитку творчих і продуктивних можливостей соціуму щодо рівного доступу до ресурсів і ринків (The Growth Report, 2008).

Із 2017 р. аналітичною групою Світового економічного форуму щорічно готується Доповідь про інклюзивне зростання та розвиток країн світу. На модель економічного зростання зараз орієнтується Організація економічного співробітництва та розвитку (ОЕСР) за напрямом «Зв'язок продуктивності з інклюзивністю» (Policy Shaping ..., 2015): інклюзивне зростання – «економічне зростання, що сприяє приросту не тільки макроекономічних показників, а й підвищенню рівня та якості життя населення у сьогоденні та майбутньому (тобто враховуючи інтереси майбутніх поколінь)» (All on Board..., 2014).

Інклюзивне зростання розглядається з двох позицій Центром міжнародної політики та інклюзивного розвитку (International Policy Centre for Inclusive Growth): «... як процес інклюзивне зростання передбачає забезпечення повсюдної участі в процесі зростання через опосередковане прийняття рішень та безпосередню участь в забезпеченні самого зростання, як *результат* – це справедливий розподіл доходів» (Exploring and Strengthening..., 2013).

Найбільшого імпульсу проблема інклюзивного зростання економіки набула у доповіді ООН «Перетворення нашого світу: Порядок денний у сфері сталого розвитку на період до 2030 року» (Перетворення..., 2018) зі 17 стратегічними цілями, які почасти акцентують увагу на інклюзивному зростанні: ціль 8 – парадигма інклюзивного економічного зростання забезпечує соціально-економічний прогрес і підвищення якості життя населення; ціль 17 – необхідний перехід чинної системи оцінки економічного зростання на основі агрегованих показників до нової системи статистичного виміру ефективності соціально-економічного розвитку, оскільки наявна не здатна вповні відобразити прогрес у сфері інклюзивного сталого зростання (Goals to Transform Our World...).

Концепція інклюзивного економічного зростання активно реалізується на державному рівні в Україні. Відповідно до Указу Президента України від 30 вересня 2019 р. № 722/2019 «Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року», одним із найголовніших завдань державної політики є досягнення зростання рівня та якості життя населення, додержання конституційних прав і свобод людини в контексті забезпечення національних інтересів України щодо сталого розвитку економіки (Про Цілі..., 2019), тобто актуалізує додаткову відповідальність органів державної влади, оскільки інтенсифікація економічного зростання не повинна призводити до погіршення якості життя населення.

Методи та матеріали

Авторками були використані такі методи дослідження: аналіз і синтез (з'ясування сутності поняття «інклюзивне зростання»), наукова абстракція, індукція та дедукція (систематизація та узагальнення вітчизняного і зарубіжного

досвіду інклюзивного зростання економіки), абстрактнологічний метод (теоретичне узагальнення результатів дослідження та формулювання висновків).

Результати

Концепція інклюзивного зростання набуває дедалі більшої актуальності серед науковців і експертів у галузі державного управління. Доцільно розглянути трактування «інклюзивного зростання» зарубіжними й вітчизняними вченими та практиками: М. Равільон визначає дефініцію «включенням різних верств населення до системи розподілу національного багатства, що генерується, з обов'язковою участю в його створенні» (Ravallion, 2001); Л. Пауль, А. Стефан – стійким, екологічно орієнтованим розвитком економіки з акцентом на принципах «зеленої економіки» (Stefan & Paul, 2008); М. Фешар – моделлю збалансованого розвитку соціально-економічної системи, яка формує соціальний та екологічний добробут (Feshari & Valibeigi, 2017); І. Бобух і С. Щегель – підходом, орієнтованим на забезпечення рівних умов для всіх учасників економічного процесу, за якого позитивні результати зростання розподіляються між усіма верствами суспільства. Цей підхід виходить за межі класичних моделей економічного розвитку, підкреслюючи такі важливі аспекти, як стан здоров'я населення, рівень і якість життя, розвиток людського капіталу, екологічна безпека, соціальні гарантії, продовольча стабільність, справедливий розподіл ресурсів, доходів і багатства (Бобух & Щегель, 2018).

За визначенням Р. Хасмата, інклюзивне зростання – «економічне зростання, що формує розвиток соціальної економіки, зокрема зростання добробуту населення, зниження диференціації між доходами населення завдяки справедливому і прямому розподілу національного багатства» (Hasmath, 2015). Основним призначенням концепції інклюзивного зростання, на думку Р. Рамоса і Р. Ранієрі, є забезпечення бездискримінаційного поліпшення життєвих умов населення, ослаблення нерівності в доходах, покращення доступу до освіти, медицини, соціальної інфраструктури, продовольчого забезпечення (Ranieri et al., 2015). Натомість А. Жуковська зазначає: інклюзивне зростання – «всебічний розвиток людського капіталу; скорочення нерівності та бідності; важливість активної участі в економічному житті, а не тільки в розподілі доходу; отримання вигоди широкими верствами населення, особливо дітьми, жінками, людьми похилого віку; дбайливе використання природних ресурсів і захист навколишнього середовища» (Жуковська, 2019).

Узагальнюючи вищезазначені підходи до інтерпретації досліджуваної дефініції, інклюзивне зростання – це стійкий, екологічно орієнтований розвиток економіки, що забезпечує оптимальне відношення між економічною динамікою та можливостями, які формуються для населення і виражаються у справедливому доступі до створюваних благ у коротко- та довгостроковій перспективі, де ключовим механізмом є цифрова трансформація економічних відносин, яка забезпечує інтенсифікацію соціального прогресу на основі цифрового доступу до ринків і ресурсів, подолання соціальних і територіальних бар'єрів та збалансований розподіл регіонального продукту.

У 2024 р. на саміті лідерів країн G20 в Ріо-де Жанейро (Бразилія) було узгоджено рекомендації для забезпечення інклюзивного зростання (Табл. 1).

Таблиця 1

*Ключові рекомендації G20 (Декларація Ріо-де-Жанейро)
зі сприяння інклюзивному зростанню*

№	Напрями	Ключові рекомендації
1.	Боротьба з корупцією	Активізація антикорупційних дій: – вплив на зменшення бідності та нерівності; – популяризація етичних стандартів і нетерпимість до корупційних проявів; – зміцнення співпраці правоохоронних структур, зокрема в межах GlobE Network.
2.	Податкова політика	Запровадження справедливих податкових підходів: – впровадження прогресивного оподаткування за принципами, погодженими G20; – участь у глобальних ініціативах з уникнення ерозії податкової бази та переміщення прибутків (BEPS).
3.	Міжнародне наукове та інноваційне співробітництво	Сприяння глобальній науковій рівності: – відкриті інновації та обмін технологіями; – відкрита наука, добровільне нарощування потенціалу; – усунення бар'єрів у доступі до знань і технологічного прогресу.
4.	Зайнятість і соціальна інтеграція	Підтримка створення якісних робочих місць: – забезпечення гідної праці для всіх груп населення; – інтеграція вразливих верств населення у ринок праці.
5.	Міжнародна фінансова система	Модернізація глобальної фінансової системи: – подолання викликів сталого розвитку, зміни клімату й боротьби з бідністю; – добровільне формування національних платформ для залучення «зеленого» фінансування, особливо в країнах, що розвиваються.
6.	Енергетичний перехід	Інвестування у сталу енергетику: – усунення фінансового розриву в реалізації енергопереходів; – стимулювання інвестицій у низьковуглецеві технології; – забезпечення доступу до недорогих фінансових ресурсів.
7.	Штучний інтелект і ринок праці	Реалізація рішень міністрів праці G20: – розробка орієнтирів для безпечного, надійного та етичного застосування ШІ у сфері зайнятості.

Джерело: сформовано на основі: G20 Rio de Janeiro Leaders' Declaration, 2024.

Рекомендації G20 спрямовано на пришвидшення реалізації Цілей сталого розвитку завдяки додатковим інструментам і підходам для подолання нерівності: розширення доступу до ресурсів розвитку за посередництва багатосторонніх банків розвитку, використання інноваційних фінансових механізмів.

Траєкторії інклюзивного зростання формуються в контексті досить широкого спектру інструментів регулювання – від вироблення механізмів розвитку конкурентного середовища, побудови та конфігурування диференційованої податкової політики до заходів забезпечення зайнятості населення, підвищення екологічного благополуччя, інтенсифікації інвестиційної та інноваційної сфер життєдіяльності задля прискорення економічного зростання і формування соціальної стабільності (Ekins, 2000). Однак попри акцентування та орієнтацію пріоритетів державної політики на концепції інклюзивного зростання, вона досі не отримала всеосяжного врахування у процесі розробки програм довгострокового розвитку регіональних економічних систем через необхідність застосування відповідних підходів до вироблення нових форм і моделей економічного зростання регіональних систем, які нівелюють інерцію традиційних підходів до розробки довгострокових державних програм соціально-економічного розвитку.

Науковці виокремлюють основні складники, що забезпечують ефективне формування інклюзивного зростання: «1) нарощування факторів виробництва та підвищення ефективності їх використання; 2) створення і розвиток енергоефективності функціонування соціально-економічних систем, зокрема за модернізації основних засобів виробництва, що забезпечують локалізацію викидів та зростання екологічного добробуту, підвищення продуктивності праці, декарбонізації економіки (перехід на концепцію розвитку «зеленої економіки»); 3) розвиток системи інфраструктурного забезпечення економічного зростання задля вдосконалення економічних відносин і максимізації процесів залучення економічних агентів у процес створення кінцевого продукту; 4) концентрація механізмів державного регулювання у нарощуванні науково-технологічного потенціалу, створення та виробничого освоєння інноваційних продуктів і послуг у межах реалізації концепції підвищення продуктивності праці й оптимізації господарських процесів» (Samans et al., 2018; Feshari & Valibeigi, 2017). Ефективний розвиток економіки передбачає комплексне розуміння процесу економічного зростання, розширює його межі до соціального виміру прогресу, що розглядається Азіатським банком розвитку в контексті виокремлення основних механізмів інтенсивного інклюзивного зростання (Рис.1).

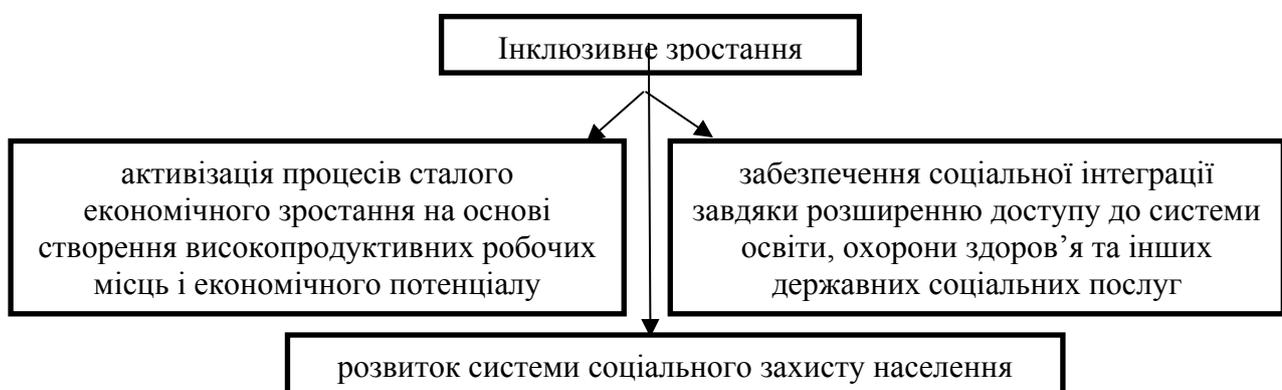


Рисунок. 1. Механізми інтенсивного інклюзивного зростання

Джерело: сформовано на основі: Framework of Inclusive Growth Indicators, 2011.

Концепція інклюзивного зростання має дотримуватися чіткої позиції: переорієнтація державної політики з національного на регіональний рівень, визнаючи важливість і необхідність розвитку регіональних програм та стратегій, які мають бути синхронізовані з національною ідеєю інклюзивного зростання. Тому виокремлюють 6 головних принципів моделі інклюзивного зростання:

- ✓ ефективна концепція розвитку суспільства – соціальні пріоритети над економічними;
- ✓ повномасштабна інклюзія населення – процес створення, розподілу і перерозподілу кінцевого та проміжного продуктів;
- ✓ просторова, соціальна, економічна та інституційна організація справедливого розподілу національного продукту;
- ✓ інвестиційні процеси повинні забезпечувати паритетну ефективність в економічному і народногосподарському плані;
- ✓ дотримання принципів гнучкості економічних систем уможливають адаптацію до зміни внутрішніх і зовнішніх умов, стійкого соціально-економічного розвитку;
- ✓ інклюзивна модель зростання досягає максимальної ефективності за зміщення центрів прийняття рішень із центрального на регіональний рівень (Dai et al., 2018; Anand et al., 2013).

Реалізація зазначених принципів обумовлює інтенсивний соціально-орієнтований розвиток, що сприятиме прискоренню економічної динаміки та формуванню системних перетворень в економічному розвитку країни.

Висновок

Отже, інклюзивне зростання у сучасних умовах глобальних викликів є однією з головних передумов стабільного і справедливого розвитку суспільства, що потребує комплексного підходу, який передбачає:

- модернізацію інститутів;
- удосконалення системи оподаткування;
- інвестиції в людський капітал, цифрову трансформацію та сталу зайнятість.

Україна, формуючи власну модель інклюзивності як основу для побудови солідарного соціально-економічного майбутнього, повинна з урахуванням національних реалій активно впроваджувати ключові рекомендації глобальних інститутів регулювання політики інклюзивності, що зменшить соціальну нерівність і створить умови для гідної праці, соціального захисту, рівного доступу до ресурсів, стійкості економіки та посилить міжнародний імідж держави, котра демонструє справедливий розвиток і соціальну згуртованість. Інклюзивне зростання для України – це не лише стратегічний вибір, а необхідна умова подолання внутрішніх дисбалансів та руху до європейських цінностей сталого розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бакуліна, О., Тернопільська, В. (2021). «Зелена» економіка як умова сталого розвитку. *Вісник КІБіТ*, 2 (48). 39-44.
2. Бобух, І., Щегель, С. (2018). Стратегічні орієнтири економічного зростання України: інклюзивність як ключовий пріоритет. *Вісник НАН України*, 7. 55-70.
3. Дідух, С., Лобоцька, Л., Мініна В. (2020). Інклюзивна економіка як нова парадигма сталого розвитку. *Український журнал прикладної економіки*, 5(3). 100-107.
4. Жуковська, А. (2019). Інклюзивний підхід до розвитку економіки: генезис виникнення та основні положення. *Вісник ТНЕУ*, 2. 7-23.
5. Неймет, В., Михальчинець, Н. (2023). Тенденції інклюзивного зростання національної економіки та територіальних громад в умовах подолання загроз економічної безпеки. *Науковий вісник Ужгородського Університету. Серія: Економіка*, 2 (62). 15-19.
6. Паулик, А. (2023). Формування конкурентних переваг економіки регіону: інклюзивний аспект. *Економіка та суспільство*, 55. URL: <https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/2902>
7. Перетворення нашого світу: Порядок денний у сфері сталого розвитку до 2030 року. (2018). UNDP. URL <https://www.undp.org/uk/ukraine/publications/peretvorennya-nashoho-svitu-poryadok-dennyu-u-sferi-staloho-rozvytku-do-2030-roku>
8. Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 р.: Указ Президента України від 30.09.2019 р. № 722/2019. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019>.
9. All on Board: Making Inclusive Growth Happen. Paris. OECD. 2014. URL: <http://www.oecd.org/inclusive-growth/All-on-Board-Making-Inclusive-Growth-Happen.pdf/>
10. Anand, R., Mishra, S., Peiris, S.J. (2013). Inclusive Growth: Measurement and Determinants. *IMF Working Paper*, 13/135. URL: <http://www.imf.org/external/pubs/ft/wp/2013/wp13135.pdf>
11. Bakulina, O., Legan, I., Bakhov, I. (2019). Cluster Associations as a Factor of Innovative and Integrative Development of the Economy. *International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering*, 8(10). 2249-2255. DOI: <https://doi.org/10.35940/ijitee>.
12. Dai, Q., Shin, E., Smith, C. (2018). Open and Inclusive Collaboration in Science: A Framework. *OECD Science, Technology and Industry Working Papers*, 7. Paris: OECD Publishing.
13. Ekins, P. (2000). *Economic Growth and Environmental Sustainability: The Prospects for Green Growth*. Routledge.
14. Exploring and Strengthening the Intersections between Social Protection, Employment and Inclusive Growth. (2013). Issues Paper for G20 DWG on Growth with Resilience. Brasilia DF, Brazil: International Policy Centre for Inclusive Growth (IPC – IG).

15. Feshari, M., Valibeigi, M. (2017). Determinants of inclusive growth in ranian regions. *Regional Science Inquiry*, 9(1). 167-175.
16. Framework of Inclusive Growth Indicators Key Indicators for Asia and the Pacific 2011. Special Supplement. URL: <https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/739indicators.pdf>
17. G20 Rio de Janeiro Leaders' Declaration. (2024). Brazil. URL: <https://g20.org/wp-content/uploads/2024/11/G20-Rio-de-Janeiro-Leaders-Declaration-EN.pdf>
18. Goals to Transform Our World. United Nations. URL: <https://www.un.org/en/exhibits/page/sdgs-17-goals-transform-world>
19. Hasmath, R. (2015). Inclusive growth, development and welfare policy: A critical assessment. Routledge Taylor & Francis Group.
20. Policy Shaping and Policy Making: The governance of Inclusive Growth. Paris: OECD. (2015). URL: <http://www.oecd.org/governance/ministerial/the-governance-of-inclusive-growth.pdf>
21. Ranieri, R., Ramos, R.A. (2015). After All, What is Inclusive Growth? *International Policy Centre for Inclusive Growth (IPC-IG)*, 188. URL: <http://www.worldwewant2015.org/node/350379>
22. Ravallion, M. (2001). Growth, Inequity and Poverty: Looking Beyond Averages. *World Development*, 29(11). 1803-1815.
23. Samans, R., Blanke, J., Drzeniek, M., Corrigan, G. (2018). The Inclusive Development Index 2018 Summary and Data Highlights. Geneva, Switzerland: World Economic Forum. World Economic Forum. URL: http://www3.weforum.org/docs/WEF_Forum_IncGrwth_2018.pdf
24. Stefan, A., Paul, L. (2008). Does it pay to be green? A systematic overview. *The Academy of Management Perspectives*, 22 (4). 45-62.
25. The Growth Report: Strategies for Sustained Growth and Inclusive Development. Washington DC: World Bank. World Bank. (2008). URL: <https://openknowledge.worldbank.org/bitstream/handle/10986/6507/449860PUB0Bo>

REFERENCES:

1. All on Board: Making Inclusive Growth Happen. Paris. OECD. 2014. URL: <http://www.oecd.org/inclusive-growth/All-on-Board-Making-Inclusive-Growth-Happen.pdf/>
2. Anand, R., Mishra, S., Peiris, S.J. (2013). Inclusive Growth: Measurement and Determinants. IMF Working Paper, 13/135. URL: <http://www.imf.org/external/pubs/ft/wp/2013/wp13135.pdf>
3. Bakulina, O., Legan, I., Bakhov, I. (2019). Cluster Associations as a Factor of Innovative and Integrative Development of the Economy. *International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering*, 8(10). 2249-2255. DOI: <https://doi.org/10.35940/ijitee>.
4. Bakulina, O., Ternopil'ska, V. (2021). «Zelena» ekonomika yak umova staloho rozvytku. *Visnyk KIBiT*, 2 (48). 39-44. [in Ukrainian]

5. Bobukh, I., Shchehel, S. (2018). Stratehichni oriientyry ekonomichnoho zrostantia Ukrainy: inkliuzyvnist yak kliuchovy priorytet. *Visnyk NAN Ukrainy*, 7. 55-70. [in Ukrainian]
6. Dai, Q., Shin, E., Smith, C. (2018). *Open and Inclusive Collaboration in Science: A Framework*. OECD Science, Technology and Industry Working Papers, 7. Paris: OECD Publishing.
7. Didukh, S., Lobotska, L., Minina V. (2020). Inkliuzyvna ekonomika yak nova paradyhma staloho rozvytku. *Ukrainskyi zhurnal prykladnoi ekonomiky*, 5(3). 100-107. [in Ukrainian]
8. Ekins, P. (2000). *Economic Growth and Environmental Sustainability: The Prospects for Green Growth*. Routledge.
9. Exploring and Strengthening the Intersections between Social Protection, Employment and Inclusive Growth. (2013). Issues Paper for G20 DWG on Growth with Resilience. Brasilia DF, Brazil: International Policy Centre for Inclusive Growth (IPC – IG).
10. Feshari, M., Valibeigi, M. (2017). Determinants of inclusive growth in ranian regions. *Regional Science Inquiry*, 9(1). 167-175.
11. Framework of Inclusive Growth Indicators Key Indicators for Asia and the Pacific 2011. Special Supplement. URL: <https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/739indicators.pdf>
12. G20 Rio de Janeiro Leaders' Declaration. (2024). Brazil. URL: <https://g20.org/wp-content/uploads/2024/11/G20-Rio-de-Janeiro-Leaders-Declaration-EN.pdf>
13. Goals to Transform Our World. United Nations. URL: <https://www.un.org/en/exhibits/page/sdgs-17-goals-transform-world>
14. Hasmath, R. (2015). *Inclusive growth, development and welfare policy: A critical assessment*. Routledge Taylor & Francis Group.
15. Neimet, V., Mykhalchynets, N. (2023). Tendentsii inkliuzyvnoho zrostantia natsionalnoi ekonomiky ta terytorialnykh hromad v umovakh podolannia zahroz ekonomichnoi bezpeky. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho Universytetu. Serii: Ekonomika*, 2 (62). 15-19. [in Ukrainian]
16. Paulyk, A. (2023). Formuvannia konkurentnykh perevah ekonomiky rehionu: inkliuzyvnyi aspekt. *Ekonomika ta suspilstvo*, 55. URL: <https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/2902> [in Ukrainian]
17. Peretvorennia nashoho svitu: Poriadok denniy u sferi staloho rozvytku do 2030 roku. (2018). UNDP. URL <https://www.undp.org/uk/ukraine/publications/peretvorennya-nashoho-svitu-poryadok-dennyy-u-sferi-staloho-rozvytku-do-2030-roku> [in Ukrainian]
18. *Policy Shaping and Policy Making: The governance of Inclusive Growth*. Paris: OECD. (2015). URL: <http://www.oecd.org/governance/ministerial/the-governance-of-inclusive-growth.pdf>
19. Pro Tsili staloho rozvytku Ukrainy na period do 2030 r.: Ukaz Prezydenta Ukrainy vid 30.09.2019 r. № 722/2019. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019>. [in Ukrainian]

20. Ranieri, R., Ramos, R.A. (2015). After All, What is Inclusive Growth? International Policy Centre for Inclusive Growth (IPC-IG), 188. URL: <http://www.worldwewant2015.org/node/350379>
21. Ravallion, M. (2001). Growth, Inequity and Poverty: Looking Beyond Averages. *World Development*, 29(11). 1803-1815.
22. Samans, R., Blanke, J., Drzeniek, M., Corrigan, G. (2018). The Inclusive Development Index 2018 Summary and Data Highlights. Geneva, Switzerland: World Economic Forum. World Economic Forum. URL: http://www3.weforum.org/docs/WEF_Forum_IncGrwth_2018.pdf
23. Stefan, A., Paul, L. (2008). Does it pay to be green? A systematic overview. *The Academy of Management Perspectives*, 22 (4). 45-62.
24. The Growth Report: Strategies for Sustained Growth and Inclusive Development. Washington DC: World Bank. World Bank. (2008). URL: <https://openknowledge.worldbank.org/bitstream/handle/10986/6507/449860PUB0Bo>
25. Zhukovska, A. (2019). Inkliuzyvnyi pidkhid do rozvytku ekonomiky: henezys vynykennia ta osnovni polozhennia. *Visnyk TNEU*, 2. 7-23. [in Ukrainian]

Отримано редакцією / Received: 27.06.25

Прорецензовано / Revised: 10.07.25

Схвалено до друку / Accepted: 15.07.25

УДК 159.944.4:331.102-043.2

DOI: [https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53\(2\).03](https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53(2).03)

Руслана БІЛОУС,

кандидатка психологічних наук, доцентка,

ORCID ID: 0000-0003-3524-7823

rbilous@ksu.ks.ua

Людмила СВАТУХА,

студентка

ORCID ID: 0009-0007-6558-929X

026745@university.kherson.ua

Херсонський державний університет,

м. Херсон, Україна

ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО ФОРМАТУ РОБОТИ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

У статті досліджується вплив дистанційного формату праці на психологічне здоров'я особистості в умовах воєнного стану та цифровізації. Встановлено, що підвищена тривожність прямо пов'язана з емоційним вигоранням і негативно корелює з показниками психологічного благополуччя. Підтверджено амбівалентний характер дистанційної праці, яка поєднує переваги автономії й гнучкості з підвищеними ризиками емоційного виснаження. Обґрунтовано необхідність розвитку емоційної компетентності, навичок саморегуляції та організаційної підтримки для збереження психічного добробуту дистанційних працівників.

Ключові слова: дистанційна робота, психологічне здоров'я, тривожність, емоційне вигорання, психоемоційний стан, працівники.

Ruslana BILOUS,

PhD (Psychol.), Associate Professor

ORCID ID: 0000-0003-3524-7823

rbilous@ksu.ks.ua

Liudmyla SVATUKHA,

Student

ORCID ID: 0009-0007-6558-929X

026745@university.kherson.ua

Kherson State University,

Kherson, Ukraine

THE INFLUENCE OF REMOTE WORK ON THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF AN INDIVIDUAL

The article explores the impact of remote work on the psychological health of individuals under wartime conditions and the growing digitalization of professional

life. It is determined that the remote work format transforms traditional working conditions, blurs the boundaries between professional and personal life, increases the informational load, and heightens the risks of social isolation and emotional exhaustion. The study analyzes the relationship between anxiety, emotional burnout, and psychological well-being among employees performing their professional duties online. A combination of theoretical analysis, empirical research, and statistical methods was used, including correlation analysis according to Spearman's rank coefficient. The results indicate a statistically significant connection between anxiety, emotional burnout, and the level of psychological health: higher anxiety levels correlate with increased burnout and reduced psychological well-being.

The ambivalent nature of remote work is confirmed, as it simultaneously provides autonomy and flexibility while intensifying the risks of emotional depletion. The research emphasizes the importance of developing emotional competence, self-regulation skills, and organizational support mechanisms to maintain mental health and prevent professional burnout among remote workers. Based on the obtained results, recommendations are proposed to strengthen the psychological resilience and adaptive capacity of specialists working in digital environments. Prospects for further research include an in-depth study of individual adaptation strategies, the influence of the cultural and social context of wartime, as well as the development of holistic psychological support programs aimed at increasing stress resistance and preventing burnout in professionals working remotely.

Keywords: *remote work, psychological health, anxiety, emotional burnout, mental state, employees.*

Вступ

В умовах російсько-української війни, посилення цифровізації та глобальної трансформації трудових процесів дистанційна робота стала невід'ємною частиною професійного життя більшості українців. Зміна формату праці призвела до появи нових соціально-психологічних реалій, які істотно впливають на емоційний стан, мотиваційну сферу та загальний рівень психологічного здоров'я особистості. Віддалене виконання професійних обов'язків забезпечує більшу гнучкість, автономію та можливість самостійного розподілу часу, але супроводжується ризиками інформаційного перевантаження, соціальної ізоляції, розмиття меж між роботою та особистим життям і зростанням рівня тривожності.

У контексті воєнного стану та загальної нестабільності ці фактори посилюються, формуючи додаткові стресові навантаження, що впливають на психоемоційне благополуччя працівників. Тривала робота в онлайн-середовищі змінює звичні механізми взаємодії, вимагає нових стратегій саморегуляції, адаптації та підтримання внутрішнього балансу. Особливої уваги потребує аналіз зв'язків між рівнем тривожності, проявами емоційного вигорання та показниками психологічного здоров'я, які визначають ефективність професійного функціонування особистості.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю комплексного вивчення психологічних наслідків дистанційного формату праці, що дозволяє не лише визначити чинники ризику, а й окреслити потенційні ресурси для підтримки ментального здоров'я працівників. Усвідомлення закономірностей впливу віддаленої роботи на психологічний стан особистості відкриває можливості для створення ефективних програм профілактики емоційного виснаження, розвитку навичок саморегуляції та забезпечення психічного добробуту в умовах цифрової взаємодії.

Метою статті є висвітлення результатів дослідження взаємозв'язків між рівнем тривожності, емоційним вигоранням і психологічним здоров'ям працівників, які здійснюють професійну діяльність у дистанційному форматі. Отримані результати дозволяють глибше зрозуміти психологічні особливості адаптації до нових умов праці та визначити шляхи збереження психологічної рівноваги особистості в сучасному цифровому середовищі.

Методи і матеріали

Проблематика взаємозв'язку дистанційного формату роботи з параметрами психологічного здоров'я людини є предметом наукового інтересу багатьох українських дослідників: Л. Карамушка та Ю. Снігур ґрунтовно розглянули сутність, підходи до класифікації, значення дистанційного формату роботи для психологічного добробуту особистості та функціонування організації; Д. Костюк зосередив увагу на визначенні поняття, змісту і критеріїв психічного та психологічного здоров'я (Костюк, 2019); Н. Павлик розкрила структуру і критерії психологічного здоров'я (Павлик, 2022); А. Руденко і А. Ромасюкова зосередилися на питаннях запобігання професійному вигоранню як важливому чиннику збереження психічного благополуччя фахівців. Попри наявність значної кількості наукових праць, присвячених аналізу впливу дистанційної роботи на психологічне здоров'я, ця проблема залишається недостатньо вивченою. Насамперед потребують глибшого дослідження індивідуальні відмінності в адаптації до віддаленого формату роботи, студіювання впливу соціально-культурних і регіональних чинників, зокрема, умов воєнного стану, перебоїв з електропостачанням і загальної нестабільності, на психоемоційний стан дистанційних працівників, окреслення довготривалих наслідків дистанційного формату для психологічного здоров'я (професійне вигорання, хронічна тривожність, зниження мотивації до праці), створення комплексної стратегії забезпечення психологічного добробуту працівників у цифровому робочому середовищі, що поєднає особистісний, організаційний і технологічний рівні впливу.

Дистанційну роботу доцільно розглядати як інституціоналізовану форму організації праці, коли виробничі завдання виконуються поза територіально визначеним робочим місцем роботодавця через інформаційно-комунікаційні технології, цифрові платформи та віддалені канали комунікації. Домінанта – просторово-часова деконцентрація трудового процесу за збереження формальної належності до організації, у межах якої відбувається постановка цілей, розподіл

ролей, контроль якості та оцінювання результатів. Важливим є відмежування дистанційної роботи від надомної: якщо для надомної праці характерна фіксація місця виконання завдань у приватному житлі працівника, то дистанційний формат передбачає мобільність і варіативність робочого простору, що може включати домівку, коворкінги, тимчасові безпечні локації або інші місця з доступом до мережі. Відмінність від гнучкого графіка полягає у пріоритеті не лише часової, а й просторової автономії, а віддаленість не знімає з роботодавця зобов'язань щодо організації, охорони праці та психосоціальної безпеки.

Психологічні наслідки дистанційної роботи мають амбівалентний характер і зумовлені поєднанням індивідуальних, організаційних і середовищних чинників. На індивідуальному рівні ключовими передумовами успішної адаптації виступає сформованість емоційної компетентності, навичок саморегуляції та самоменеджменту, здатність підтримувати внутрішні межі та пріоритети, толерантність до невизначеності та цифрових перешкод. На організаційному рівні визначальну роль відіграють зрілість організаційної культури, прозорість комунікації, адекватність очікувань щодо доступності працівника, якість лідерської підтримки, чіткість ролей і завдань, наявність регламентів, що нормують цифрову взаємодію. Середовищний вимір у контексті воєнного стану доповнюється факторами зовнішньої небезпеки, інфраструктурної вразливості, перериванням електропостачання, тривожними сигналами та переміщеннями, що підвищують базовий рівень стресу і знижують ресурси відновлення.

Механізми впливу дистанційного формату на психічне здоров'я можуть бути описані крізь призму кількох теоретичних рамок. З позицій підходу «вимоги–ресурси» робоче середовище характеризується балансом між вимогами, які виснажують енергетичні та емоційні резерви, і ресурсами, що підтримують залученість і благополуччя. Віддалена діяльність збільшує низку специфічних вимог: цифрову багатозадачність, фрагментацію уваги, асинхронність комунікацій, очікування постійної досяжності, необхідність самостійного структурування робочого дня та простору, але водночас розширює доступ до ресурсів автономії, гнучкості та персоналізації робочого середовища. Коли ресурси переважають або щонайменше еквівалентні вимогам, посилюється відчуття контролю, компетентності та причетності, що асоціюється зі зниженням симптомів стресу і збереженням психологічного благополуччя. За дисбалансу в бік вимог формується «ефект виснаження» зі зростанням ризиків тривожності та вигорання.

З позицій теорії меж і ролей дистанційний формат модифікує традиційні кордони між професійною та приватною сферами. Просторово-часове нашарування ролей у спільному фізичному середовищі, відсутність символічних і поведінкових ритуалів «входу–виходу» з роботи, перетікання робочих комунікацій у неробочі години та зміщення відповідальності за встановлення меж на самого працівника створюють передумови для ролевого конфлікту і ролевого перевантаження. За відсутності чітких правил цифрового етикету та

норм «права на відключення» виникає синдром постійної «онлайн-присутності», що підсилює гіперпильність, перешкоджає якісному відновленню та сприяє накопиченню психоемоційної втоми.

Важливим каналом впливу є трансформація міжособистісних відносин і професійної взаємодії. Перехід до медіованої комунікації знижує щільність неформальних контактів, обмежує спонтанний обмін знаннями та невербальну зворотну інформацію, ускладнює розпізнавання емоційних сигналів і контексту, підвищує значущість цифрової емоційної грамотності. Дефіцит соціальної підтримки і відчуття належності до команди в поєднанні з розтягнутими у часі асинхронними відповідями може посилювати невизначеність, породжувати атрибуції негативного наміру та підвищувати базовий рівень тривожності. Натомість якісно організовані ритуали командної взаємодії, регулярні зворотні зв'язки, прозорі очікування і підтримувальне лідерство здатні компенсувати втрати соціального капіталу та стабілізувати емоційний фон.

Окремого аналізу потребує феномен інформаційного перевантаження та технологічного стресу. Висока частота відеозустрічей, паралельні канали сповіщень, розщеплення уваги між задачами і платформами, потреба в постійній самопрезентації у відеоформаті підсилюють когнітивні витрати, спричиняють зниження якості зосередження, збільшують час на відновлення і підвищують ризик помилок. Для частини працівників це проявляється у соматичних симптомах (головний біль, м'язова напруга, хронічна втома), що опосередковано впливають на настрій, працездатність і суб'єктивне відчуття благополуччя. Водночас розвиток навичок цифрової гігієни, часових блоків для глибокої роботи, регламентація каналів і частоти комунікацій та узгоджені в команді вікна доступності знижують інтенсивність зазначених ризиків.

Подвійний вплив дистанційної праці чітко окреслюється на перетині автономії та підтримки. За умов достатньої автономії у плануванні, можливості налаштувати робоче середовище під власні біоритми та потреби, доступу до ресурсів саморегуляції, чіткої організаційної підтримки підвищується внутрішня мотивація, зростає суб'єктивне відчуття компетентності та контролю, формується стійкіша структура психологічного здоров'я. За дефіциту підтримки, неузгодженості очікувань та порушення балансу між роботою і відпочинком зростає ймовірність емоційного виснаження, соціальної ізоляції та тривалого психоемоційного напруження. У воєнному контексті ці процеси посилюються фоновією загрозою, нестабільністю середовища і необхідністю частоті переадаптації, що робить розвиток емоційної компетентності, практик самодопомоги та інституційних механізмів підтримки не лише бажаними, а критично необхідними.

Психологічне здоров'я – системне утворення, що поєднує емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти особистості, від яких залежить її ефективність у професійній діяльності (Карамушка, Снігур, 2020); правильне сприйняття дійсності, адекватне реагування на події, уміння оцінювати вчинки, що дозволяє робити правильний вибір, при цьому важливими є вроджені особливості особи (Борисюк, 2014).

Дистанційна форма роботи для психологічного здоров'я людини має низку переваг, які позитивно впливають на психологічний стан: сприяє зростанню рівня особистої автономії, оскільки працівник отримує більше контролю над власним робочим процесом, що підвищує відчуття самостійності та відповідальності. Відсутність необхідності щоденних поїздок на роботу зменшує транспортний стрес і дозволяє зекономлений час спрямувати на відпочинок або сімейні справи. Гнучкість графіка відкриває можливість ефективніше розподіляти робоче навантаження відповідно до індивідуальних біоритмів і потреб (Чебикін, Кічук, 2022).

Варто підкреслити, що перехід до дистанційного формату роботи, попри її очевидні переваги, супроводжується низкою факторів, які можуть негативно впливати на психоемоційний стан працівників. Одним із головних стресорів є відсутність чіткої межі між робочим і особистим часом, адже робота з дому часто призводить до розмиття кордонів між професійною діяльністю та відпочинком, викликаючи відчуття постійної залученості до робочих процесів. Надмірна інтенсивність онлайн-комунікацій через численні відеоконференції, електронні листи, повідомлення у месенджерах створює додаткове навантаження, підсилюючи відчуття втоми та емоційного виснаження. Негативним аспектом стає соціальна ізоляція, що проявляється у відсутності безпосереднього спілкування з колегами, зниженні рівня соціальної підтримки і почуття належності до колективу, а недостатня увага й підтримка з боку керівництва можуть посилювати тривожність, невпевненість у власних силах і професійній стабільності. Додатковим джерелом стресу виступають відключення електрики, через постійні обстріли, складнощі у використанні цифрових платформ та загальне перевантаження інформацією, що може призвести до психоемоційного виснаження, зниження продуктивності та навіть формування симптомів професійного вигорання (Карамушка, Снігур, 2020; Павлик, 2022).

За спостереженнями ВООЗ, майже половина працівників, які виконують свої обов'язки дистанційно, відчувають зростання рівня психоемоційної напруги через особливості такого формату діяльності, а третина має прояви професійного вигорання, що свідчать про необхідність системного підходу до організації дистанційної праці з урахуванням психологічних аспектів.

Профілактика професійного стресу та вигорання у дистанційному форматі спирається на біопсихосоціальну модель (урахування фізичних, психологічних та соціальних аспектів здоров'я), особистісно-орієнтований (розвиток навичок саморегуляції, емоційного інтелекту, стресостійкості) та організаційний підходи (створення безпечного, підтримувального онлайн-середовища) (Руденок та ін., 2024). Ефективними профілактичними заходами є проведення регулярних онлайн-супервізій для віддалених працівників; розвиток цифрової емоційної компетентності; створення психологічно безпечного онлайн-середовища; гнучкий менеджмент і підтримка колегіальності в команді.

Тому було здійснено вивчення взаємозв'язку дистанційного формату роботи з параметрами психологічного здоров'я працівників у воєнних умовах.

Застосовано такі методи дослідження: теоретичні – аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел з проблеми психологічного здоров'я та впливу дистанційної праці на психоемоційний стан особистості; емпіричні – психодіагностичне обстеження працівників, які виконують свої професійні обов'язки віддалено, із використанням різних методик, а саме: опитувальник гармонійності психологічного здоров'я Н. Павлик; шкала тривожності Тейлора в адаптації М. Пейсахова; методика діагностики емоційного вигорання В. Бойка та методи математично-статистичної обробки даних (розрахунок коефіцієнта рангової кореляції Спірмена для виявлення взаємозв'язків між основними досліджуваними показниками).

Емпірична база дослідження: вибірку становили 40 осіб ($N = 40$), віком від 25 до 50 років, які здійснюють професійну діяльність у дистанційному форматі. Усі учасники погодились на участь у дослідженні добровільно й конфіденційно.

Результати

Для визначення взаємозв'язку між дистанційним форматом роботи й параметрами психологічного здоров'я особистості проведено комплексне дослідження, під час якого використано: опитувальник Н. Павлик, методика Тейлора (редакція М. Пейсахова), методика діагностики емоційного вигорання В. Бойко.

Результати дослідження стану гармонійності психологічного здоров'я за опитувальником Н. Павлик свідчать: 43% респондентів мають високий рівень психологічного здоров'я; 16% – рівень вище за середній; 23% – нижче за середній, 18% – низький рівень психологічного здоров'я. При цьому духовно-смысловий компонент – найбільш розвинений; індивідуально-психологічний, що безпосередньо відповідає за емоційно-вольову саморегуляцію поведінки, є найменш розвиненим. Звідси, наявна виразна диференціація у проявах психологічного здоров'я серед працівників, які виконують професійну діяльність у дистанційному режимі. Незважаючи на те, що більшість респондентів продемонстрували високий рівень психологічного здоров'я, виявлено значну кількість осіб з істотним його дефіцитом. Така диспропорція підкреслює ризик порушення адаптивного функціонування в умовах віддаленої праці. Низький рівень психологічного здоров'я може зумовлювати труднощі у здійсненні повсякденних завдань, погіршення загального самопочуття, ослаблення вольової регуляції, зниження соціальної інтегрованості та зростання емоційного напруження. У сукупності ці прояви становлять загрозу ефективності виконання професійних обов'язків і здатності підтримувати стабільний та продуктивний робочий ритм.

Дані, отримані за шкалою тривожності Тейлора у редакції М. Пейсахова, показують, що лише 10% опитаних властивий знижений рівень тривожності: зберігають достатній рівень емоційної врівноваженості та здатність ефективно контролювати психоемоційні реакції у складних умовах воєнного часу. Натомість 25% і 30% респондентів виявили тривожність вище середнього рівня, що свідчить про наявність хронічного психоемоційного напруження: підвищена

тривожність супроводжується відчуттям нестабільності, посиленням дратівливості, труднощами у підтриманні соціальних контактів і формуванням стійкого відчуття загрози власному благополуччю. Дистанційна праця за умов обмеженої просторової взаємодії з колегами може поглиблювати ці стани, спричиняючи порушення концентрації уваги, розлади сну, соматичні прояви (головний біль, м'язова напруга чи хронічна втома). Учасники з низьким або середнім рівнями тривожності (відповідно 10%, 15% і 20%) продемонстрували більш адаптивну модель емоційного реагування: психоемоційний стан є відносно стабільним, збережено внутрішній контроль і відсутня різко виражена суб'єктивна загроза; особи здатні утримувати оптимальний рівень активації нервової системи, що забезпечує ефективну саморегуляцію у відповідь на стресові чинники, пов'язані з дистанційною роботою.

Аналіз результатів методики діагностики емоційного вигорання В. Бойка поглиблює отримані висновки: для 14,2% респондентів характерне високе вираження компоненту «резистенція», що відображає намагання особистості психологічно захищатися від надмірних навантажень і втрату емоційної чутливості; у 11% досліджуваних високого рівня досяг компонент «напруження» (тривала дія психотравмувальних факторів і наявність невирішених внутрішніх конфліктів); високі показники «виснаження» виявлено у 6% опитаних, що є критичним маркером зниження психофізичних ресурсів, втрати професійної мотивації та глибокого емоційного виснаження. Водночас у 67% працівників синдром емоційного вигорання ще не сформувався, а у 24% спостерігається початкова стадія його розвитку, що створює реальний ризик прогресування за відсутності належної психологічної підтримки або впровадження профілактичних заходів.

Аби встановити взаємозв'язок між основними показниками емпіричного дослідження – рівнем гармонійності психологічного здоров'я, рівнем тривожності та проявами емоційного вигорання – було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (Табл.1).

Таблиця 1

Коефіцієнти кореляції Спірмена між основними показниками психологічного стану фахівців дистанційної форми роботи (n = 40)

<i>Показники, що корелюють між собою</i>	<i>ρ</i>	<i>Напрямок зв'язку</i>	<i>Статистична значущість (p)</i>	<i>Інтерпретація зв'язку</i>
Психологічне здоров'я ↔ Тривожність	-0,62	Зворотний	p < 0,01	Помірний негативний зв'язок: зі зростанням тривожності рівень психологічного здоров'я знижується
Психологічне здоров'я ↔ Емоційне вигорання	-0,58	Зворотний	p < 0,01	Помірний негативний зв'язок: високі прояви вигорання пов'язані зі зниженням психологічного благополуччя
Тривожність ↔	+0,71	Прямий	p < 0,001	Тісний позитивний зв'язок:

Емоційне вигорання				зі зростанням рівня тривожності підвищуються прояви емоційного вигорання
Тривожність ↔ Рівень «резистенції» у вигоранні	+0,65	Прямий	$p < 0,01$	Помірний позитивний зв'язок між тривожністю та компонентом «резистенція»
Емоційне вигорання ↔ Психосоматичний компонент здоров'я	-0,43	Зворотний	$p < 0,05$	Помірний негативний зв'язок: підвищене вигорання супроводжується погіршенням психосоматичного стану

Наведені кореляційні зв'язки підкреслюють наявність узгодженої та психологічно обґрунтованої конфігурації взаємодіючих показників, що описують психоемоційний стан фахівців дистанційної форми роботи. Зворотний зв'язок між тривожністю і психологічним здоров'ям ($\rho = -0,62$; $p < 0,01$) відображає систематичне зниження інтегрального показника психологічного благополуччя за зростання тривожності. За своєю силою цей зв'язок є помітним і має не випадковий характер: моніторинг рангів змінних показує підвищення тривожності при погіршенні психологічного здоров'я. Квадрат коефіцієнта Спірмена розкриває частку спільної варіації рангів: для пари «тривожність – психологічне здоров'я» вона становить майже 0,38, що узгоджується з уявленням про помірний ефект на рівні популяції вибірки.

Отже, підвищена напруженість, гіперпильність і негативні очікування, характерні для тривожності, послідовно підривають ресурси саморегуляції, когнітивної гнучкості та соціальної залученості, які «тримають» психологічне здоров'я. Негативна кореляція між психологічним здоров'ям і емоційним вигоранням ($\rho = -0,58$; $p < 0,01$) уточнює механізм цього підриву. Вигорання у своїй динаміці поєднує наростання емоційної втоми, редукцію професійної мотивації та деформацію міжособистісної чутливості, що закономірно конфліктує із компонентами психологічного благополуччя. Величина ефекту на рівні $\rho^2 \approx 0,34$ означає, що майже третина узгоджених змін у рангах цих двох конструктивів рухається у протилежних напрямках: де вище інтенсивність симптомів вигорання, там нижче показники цілісності, гармонійності та суб'єктивної ефективності функціонування.

Найтіснішим виявився прямий зв'язок між тривожністю та емоційним вигоранням ($\rho = +0,71$; $p < 0,001$), що виявляє сильну когерентність цих феноменів у віддалених працівників. Значення ρ такого рівня вказує на високий ступінь упорядкування даних: зі зростанням тривожності закономірно підвищуються індикатори вигорання. Оціночне $\rho^2 \approx 0,50$ сигналізує про щонайменше половину спільної варіації рангів, що узгоджується з моделями, в яких тривожність виступає «енергетичним двигуном» хронічної напруги, прискорюючи виснаження і сприяючи сформованості синдрому вигорання. У дистанційному контексті таким «пальним» стають постійна цифрова досяжність, асинхронні вимоги та дефіцит відновних інтервалів.

Додаткова деталізація стосується зв'язку тривожності з компонентом «резистенція» у структурі вигорання ($\rho = +0,65$; $p < 0,01$). Резистенція, що відбиває накопичення захисних реакцій, емоційне «огрубіння» і прагнення мінімізувати витрати шляхом дистанціювання, тут зростає синхронно з тривожністю ($\rho^2 \approx 0,42$). Психологічно це означає, що чим вищий фон тривожного очікування і когнітивної гіперпильності, тим більша ймовірність переходу до економних, але менш адаптивних стратегій взаємодії: редукції емпатії, уникання складних завдань, формального виконання ролей.

Такі стратегії дають короткочасне полегшення, але середньостроково підживлюють континуум вигорання. Зворотний зв'язок між емоційним вигоранням і психосоматичним компонентом психологічного здоров'я ($\rho = -0,43$; $p < 0,05$) окреслює «тілесний» вектор наслідків. Хоч ефект поступається за силою попереднім ($\rho^2 \approx 0,19$), він статистично надійний та концептуально важливий: наростання вигорання супроводжується погіршенням соматичного самопочуття, підвищенням тілесної напруги і симптомів, що ускладнюють відновлення, створюючи замкнену петлю: соматичний дискомфорт посилює тривожність, яка прискорює вигорання, що дедалі глибше підточує психосоматичні ресурси.

Сукупність зв'язків (Табл.1) дозволяє розглядати можливу опосередковану конфігурацію: тривожність як «вхідний» стрес-реактант підвищує ймовірність резистентної фази вигорання, а прогресування вигорання пов'язане зі спадом показників психологічного здоров'я, зокрема його психосоматичної складової. Формально ці висновки ґрунтуються на парних кореляціях і потребують підтвердження методами часткової кореляції або медіаційного моделювання, однак уже зараз вони задають цілісну логіку ризиків: хронічна тривожність у дистанційному форматі є ключовою «точкою прикладання сили», яка з високою ймовірністю зумовлює вигорання та подальший спад благополуччя.

Водночас інтерпретація має враховувати специфіку коефіцієнта Спірмена: йдеться про монотонні, але не обов'язково лінійні залежності, оцінені на рангових перетвореннях показників. Це обмежує пряме трактування в категоріях причинності й не дозволяє автоматично переносити ρ^2 на «частку поясненої дисперсії» у метричному сенсі. Однак стабільність знаків, узгодженість величин ефектів і строгі пороги значущості ($p < 0,01$; $p < 0,001$) за $n = 40$ доводять, що знайдені асоціації навряд чи є випадковими і мають як статистичну, так і практичну вагу для управління психогігієною дистанційної праці.

Тож отримана картина уможливорює пріоритети психопрофілактики. Зменшення базового рівня тривожності (через тренування саморегуляції, навички цифрової гігієни, нормування доступності, підтримувальне лідерство) потенційно знижує інтенсивність вигорання і стабілізує компоненти психологічного здоров'я. Виявлена асоціація з «резистенцією» окреслює ранні маркери ризику: формалізація взаємодії, емоційне дистанціювання та уникання можуть виступати «жовтими прапорцями», що вимагають своєчасної інтервенції до переходу у фазу виснаження. Зв'язок із психосоматичним компонентом підкреслює необхідність інтегрованих підходів, які поєднують психологічні та соматичні практики

відновлення: від регламентації перерв і ритмів «глибокої роботи» до тілесно-орієнтованих методів зняття напруги. У підсумку кореляційна матриця відображає не ізольовані пари змінних, а цілісний психофізіологічний континуум від тривожності через вигорання до редукції психологічного здоров'я, в якому дистанційний формат праці виступає контекстуальним множителем вимог і водночас полем для розгортання ресурсів. Глибше моделювання цих зв'язків (із контролем конфаундерів на кшталт віку, стажу віддаленої роботи, інтенсивності онлайн-комунікацій, якості лідерської підтримки) дозволить перейти від дескрипції до причинно-пояснювальних висновків і сконструювати таргетовані програми профілактики для груп підвищеного ризику.

Висновок

Отримані результати дозволяють розширити сучасне уявлення про взаємозв'язок дистанційного формату праці з параметрами психологічного здоров'я працівників, що особливо актуально в умовах воєнного стану в Україні. Попередні дослідження доводять: тривала робота в онлайні може як підвищувати рівень автономії та гнучкості, так і зумовлювати ризики соціальної ізоляції, емоційного виснаження та погіршення психоемоційного стану (Карамушка, Снігур; Руденок; Ромасюкова). Наші дані емпірично підтверджують ці тенденції, демонструючи, що психологічне благополуччя працівників, які працюють дистанційно, є чутливим до впливу цифрового робочого середовища.

Порівняно зі студіями, які акцентують увагу на загальних аспектах психічного здоров'я працівників (Костюк; Павлик), отриманий у даній роботі результат деталізує специфіку психологічних змін при дистанційній праці: рівень психологічного здоров'я відрізняється значною варіативністю та нерівномірним розвитком його структурних компонентів. Зокрема, високі показники духовно-смыслового аспекту поєднуються з вираженою слабкістю індивідуально-психологічного компоненту, що підтримує висновки інших дослідників про вразливість систем саморегуляції під впливом зовнішніх стресорів.

Кореляційний аналіз показав статистично значущі зв'язки між рівнем тривожності, емоційним вигоранням і психологічним здоров'ям, що узгоджується з висновками ВООЗ щодо погіршення психоемоційного стану віддалених працівників. Прямий тісний зв'язок між тривожністю та вигоранням ($\rho = +0,71$) підтверджує їх взаємозалежність у структурі професійного стресу, а негативний зв'язок між психологічним здоров'ям і тривожністю та вигоранням підкреслює, що психологічне благополуччя виступає важливим захисним ресурсом для осіб, які працюють дистанційно.

Виявлено, що дистанційний формат праці може одночасно виступати як фактором розвитку особистісних ресурсів, так і чинником ризику для психічного здоров'я. Переважання негативних змін у частини працівників зумовлене особистісними та організаційними особливостями: нечітка регуляція робочих меж, надлишкові комунікаційні навантаження, обмежена соціальна підтримка й зовнішні воєнні загрози.

Доцільно виснувати: дистанційна робота має багатовекторний вплив на психологічне здоров'я, поєднуючи ресурси й ризики. Високий рівень тривожності та прояви емоційного вигорання значно знижують рівень психологічного благополуччя. Сформованість саморегуляції та організаційної підтримки визначає успішність адаптації працівника до дистанційного формату діяльності.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні індивідуальних адаптаційних стратегій, впливу культурно-соціального контексту воєнного часу, розробленні цілісних програм психологічної підтримки, зорієнтованих на підвищення стресостійкості та профілактику вигорання фахівців, які працюють дистанційно.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Борисюк, А. (2014). Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді. *Психологічні науки: збірник наукових праць*, 10(91). 46-51.
2. Карамушка, Л., Снігур, Ю. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*, 55. 24-30.
3. Костюк, В., Костюк, Д. (2019). Психічне та психологічне здоров'я особистості: поняття, зміст та критерії. *Вісник НУОУ*, 50. 45-50.
4. Павлик, Н. (2022). Структура й критерії психологічного здоров'я. *Психологія і особистість*, 21. 34-59.
5. Руденок, А., Данчук, Ю., Ромасюкова, А. (2024). Профілактика професійного вигорання як чинник збереження психічного здоров'я фахівців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*, 35, 58-62.
6. Чебикін, О., Кічук, А. (2022). Дослідження взаємозв'язку особливостей психоемоційного здоров'я з даними життєдіяльності у молоді. *Наука і освіта*, 1. 22-29.

REFERENCES:

1. Borysiuk, A. (2014). Problemy psykhychnoho ta psykhologichnoho zdorovia molodi. *Psykhologichni nauky: zbirnyk naukovykh prats*, 10(91). 46-51. [in Ukrainian]
2. Chebykin, O., Kichuk, A. (2022). Doslidzhennia vzaiemozviazku osoblyvostei psykhoemotsiinoho zdorovia z danymy zhyttiediialnosti u molodi. *Nauka i osvita*, 1. 22-29. [in Ukrainian]
3. Karamushka, L., Snihur, Yu. (2020). Kopinh-stratehii: sutnist, pidkhody do klasyfikatsii, znachennia dlia psykhologichnoho zdorovia osobystosti ta orhanizatsii. *Aktualni problemy psykhologii*, 55. 24-30. [in Ukrainian]
4. Kostyuk, V., Kostyuk, D. (2019). Psykhichne ta psykhologichne zdorovia osobystosti: poniattia, zmist ta kryterii. *Visnyk NUOU*, 50. 45-50. [in Ukrainian]
5. Pavlyk, N. (2022). Struktura y kryterii psykhologichnoho zdorovia. *Psykhologhiia i osobystist*, 21. 34-59. [in Ukrainian]

6. Rudenok, A., Danchuk, Yu., Romasiukova, A. (2024). Profilaktyka profesiinoho vyhorannia yak chynnyk zberezhennia psykhychnoho zdorovia fakhivtsiv. Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho, 35, 58-62. [in Ukrainian]

Отримано редакцією / Received: 02.09.25

Прорецензовано / Revised: 17.09.25

Схвалено до друку / Accepted: 25.09.25

Лариса БУТУЗОВА,

кандидатка психологічних наук, доцентка

ORCID ID: 0000-0002-2112-5211

lorabutuzova@gmail.com

Житомирський державний університет

імені Івана Франка

м. Житомир, Україна

Світлана ДМИТРІЄВА,

кандидатка психологічних наук, доцентка

ORCID ID: 0000-0001-8619-2717

dmitrieva@kibit.edu.ua

Київський інститут бізнесу та технологій

м. Житомир, Україна

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАННІ ДІТЕЙ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ МОВЛЕННЯ

У статті проаналізовано концептуальні теорії та підходи до вивчення психолого-педагогічних умов використання комп'ютерних технологій у логопедичній та корекційно-розвивальній роботі з дітьми із порушеннями мовлення. Висвітлено багатоаспектну систему, спрямовану на цілісний розвиток дитини, її соціалізацію та емоційну підтримку. Впроваджено програму логопедичної корекції порушень мовлення із використанням ІКТ на основі виокремлених психолого-педагогічних умов та доведено її ефективність для успішної інтеграції дитини у загальноосвітнє середовище.

Ключові слова: *інформаційно-комп'ютерні технології (ІКТ), корекційна педагогіка, спеціальна психологія, діти з особливими освітніми потребами, порушення мовлення, логопедична та корекційно-розвивальна робота, психолого-педагогічні умови ефективного використання ІКТ.*

Larysa BUTUZOVA,

PhD (Psychol.), Associate Professor

ORCID ID: 0000-0002-2112-5211

lorabutuzova@gmail.com

Zhytomyr Ivan Franko State University

Zhytomyr, Ukraine

Svitlana DMYTRIEVA,
PhD (Psychol.), Associate Professor
ORCID ID: 0000-0001-8619-2717
dmitrieva@kibit.edu.ua
Kyiv Institute of Business and Technology
Zhytomyr, Ukraine

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS OF USING COMPUTER TECHNOLOGIES IN TEACHING CHILDREN WITH SPEECH DISORDERS

The article analyzes conceptual theories and approaches to studying the psychological and pedagogical conditions of using computer technologies in speech therapy and correctional and developmental work with children with special educational needs, in particular with speech disorders; substantiates the understanding of the essence of information and computer technologies (ICT) and their place in correctional pedagogy and psychology; proves that the psychological and pedagogical conditions of teaching children with speech disorders, supplemented by the use of computer technologies, form a multifaceted system aimed not only at the correctional and developmental aspect, but also at the holistic development of the child's personal qualities, their socialization and emotional support. A program of speech therapy correction of speech disorders using ICT based on selected psychological and pedagogical conditions has been implemented, and its effectiveness has been proven for the successful integration of a child into the general educational environment based on a combination of traditional and modern methods of correcting speech disorders with the targeted development of the personality of younger schoolchildren.

It has been proven that teaching children with speech disorders should be a complex task that requires the integration of psychological and pedagogical approaches. Speech disorders can significantly affect the cognitive, emotional-volitional and personal spheres of children, as well as the process of learning and socialization. In this regard, correctional and developmental work should be aimed not only at eliminating speech defects, but also at promoting the development of social, cognitive and emotional skills, and providing appropriate support in the educational process. Psychological and pedagogical conditions for teaching children with speech disorders should be based on an individual approach that takes into account the child's level of development, the presence of concomitant disorders, and psychological aspects, including self-esteem and motivation.

Keywords: *information and computer technologies (ICT), correctional pedagogy, special psychology, children with special educational needs, speech disorders, speech therapy and correctional and developmental work, psychological and pedagogical conditions for the effective use of ICT.*

Вступ

У ХХІ ст. комп'ютерні технології стали невід'ємною частиною освітнього процесу, трансформуючи його зміст, форми та засоби реалізації (Гета, 2018). В умовах реформування системи освіти України, зокрема впровадження інклюзивного і диференційованого підходів, актуалізується потреба у використанні цифрових інструментів у сфері спеціальної (корекційної) педагогіки та психології. Новітні інформаційно-комп'ютерні технології (ІКТ) не лише розширюють можливості навчання для дітей з особливими освітніми потребами (ООП), а й забезпечують гнучкість, адаптивність і персоналізацію освітнього середовища відповідно до індивідуальних особливостей дитини (Інноваційні..., 2018).

Корекційна педагогіка та психологія – наука і практика використання певних методів та інструментів для подолання чи зменшення впливу порушень розвитку на навчальну діяльність дитини. Розуміння комп'ютерних технологій інструментом, а не ціллю, постає теоретичною основою інтеграції комп'ютерних технологій у зазначену сферу, що ґрунтується на низці теоретичних ідей, які визначають їх методологічну роль у корекції та розвитку людей з особливими освітніми потребами. Ключовим є розуміння комп'ютерних технологій як інструменту для індивідуалізації та диференціації навчання, підвищення ефективності й доступності (Інноваційні..., 2018). За висновками сучасних дослідників, застосування комп'ютерних технологій дозволяє оптимізувати процес корекційно-розвиткової роботи завдяки мультимедійним можливостям, інтерактивності, візуалізації навчального матеріалу та індивідуалізації навчального впливу (Качуровська, 2013).

Однією з фундаментальних теоретичних засад є концепція індивідуалізації навчання, згідно з якою освітній процес має бути адаптований до індивідуальних особливостей, потреб і темпу розвитку кожної дитини. Комп'ютерні технології, зокрема спеціалізовані корекційно-розвивальні програми, дозволяють створювати персоналізовані освітні траєкторії, враховуючи специфіку психофізичного розвитку учнів (Брушневська, 2016), уможливлюючи багаторазове повторення матеріалу, варіативність завдань і негайний зворотний зв'язок, що є критично важливими у корекційній роботі.

Європейський досвід свідчить, що інтеграція ІКТ у спеціальну освіту – необхідна умова забезпечення рівного доступу до якісної освіти для всіх дітей, незалежно від їхніх фізичних чи психічних особливостей (Галущенко, 2016). За документами Європейської комісії та ЮНЕСКО, цифрові технології мають величезний потенціал у контексті інклюзивної та спеціальної освіти передусім завдяки створенню індивідуальних траєкторій розвитку і можливості постійного моніторингу досягнень учнів (Бондаренко, 2020).

Сучасні українські науковці наголошують на значущості використання комп'ютерних технологій у логопедичній та корекційно-розвитковій роботі. Цифрові ресурси дозволяють забезпечити варіативність навчального матеріалу, підвищити мотивацію учнів, створити ситуації успіху, що надзвичайно важливо

в роботі з дітьми, які мають мовленнєві, інтелектуальні чи поведінкові порушення (Качуровська, 2013). Розробка й використання програм для корекції мовлення, інтерактивних логопедичних тренажерів, електронних дидактичних ігор – усе це сприяє ефективному засвоєнню навчального матеріалу і формуванню ключових компетентностей учнів.

Наукове осмислення застосування комп'ютерних технологій у корекційній педагогіці та психології вимагає міждисциплінарного підходу – поєднання здобутків педагогіки, психології, корекційної педагогіки та інформаційних технологій. Використання ІКТ має відповідати принципам гуманістичної педагогіки та психології: індивідуалізація, суб'єктність дитини, розвиток її потенціалу і забезпечення позитивного емоційного фону навчання. Впровадження комп'ютерних технологій у навчально-корекційний процес повинен базуватися на чітко визначених теоретичних основах, а саме:

- ✓ аналіз психолого-педагогічних умов, методів;
- ✓ студіювання психофізіологічних можливостей дітей з ООП;
- ✓ ретельне вивчення наявних цифрових ресурсів і практик їх використання у національному та міжнародному досвіді.

Ідеї педагогіки співробітництва та інклюзивної освіти впроваджено в комп'ютерних технологіях, оскільки їх застосування сприяє інтеграції дітей з особливими освітніми потребами у загальноосвітнє середовище, створюючи умови для спільної навчальної діяльності та соціалізації.

Методи та матеріали

Проблемі використання нових інформаційних технологій у навчальному процесі присвячено праці вітчизняних і зарубіжних науковців (І. Следзинського, Л. Макаренко, Н. Морзе, В. Бикова, В. Болтянського, В. Беспалька, А. Верляня, М. Грузмана, А. Гуржія, А. Єршова, М. Жалдака, Ю. Дорошенка, Ю. Рамського, С. Шварцбурда, В. Розумовського, Ю. Первіна, С. Ракова). Психологічні аспекти проблем інформатизації навчального процесу досліджували В. Рубцов, І. Ягл та В. Зінченко. Пошук підходів до побудови освітніх моделей, що ґрунтуються на можливостях інформаційних технологій, аналізували Б. Гершунський, В. Гура, О. Андрєєв, В. Беспалько, І. Роберт, В. Стародубцев (Близнюк, 2024).

Науковці висвітлюють різноманітні аспекти інноватики освітньої системи та діяльності педагогів, з-поміж яких основні такі: концепція інформатизації освіти та психолого-педагогічні основи використання інформаційних технологій у навчальному процесі (В. Биков, І. Гевко, Л. Калініна, О. Китайцев, О. Пінчук, О. Спірін, В. Лапінський, Н. Морзе); формування інформаційної компетентності (Н. Баловсяк, С. Литвинова, О. Мартинчук, Н. Пахомова, Д. Супрун); психолого-педагогічний аналіз основних аспектів використання інформаційно-комп'ютерних технологій в освітньому процесі (Г. Омеляненко, А. Ясінський, В. Борейко, О. Гриб'юк, М. Жалдак, Л. Сущенко, О. Яницька); специфіка впровадження інформаційно-комп'ютерних технологій в систему спеціальної освіти (О. Качуровська, Н. Кравець, Л. Баряєва, О. Легкий, Б. Мороз, С. Миронова, М. Шеремет). Дослідники з'ясували роль і місце ІКТ у системі

спеціальної освіти й довели доцільність їх застосування у спеціальних закладах для навчання дітей з різними нозологіями (Близнюк, 2024).

Утім результати аналізу останніх досліджень і публікацій свідчать про недостатню вивченість проблеми психолого-педагогічних умов ефективного використання інформаційно-комп'ютерних технологій в корекційній педагогіці та психології, зокрема під час роботи з дітьми із мовленнєвими порушеннями.

Мета статті – визначити психолого-педагогічні умови ефективного використання інформаційних комп'ютерних технологій (ІКТ) у логопедичній роботі з молодшими школярами, які мають порушення мовлення.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукових джерел; експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний); спостереження за мовленнєвою діяльністю дітей з порушеннями мовлення; тестування молодших школярів за методикою Р.Є. Левіної та Г.В. Чиркіної; якісний аналіз вимови, словникового запасу, граматичного оформлення мовлення.

Результати

Навчання дітей із порушеннями мовленнєвого розвитку є комплексним завданням, що потребує інтеграції психологічних та педагогічних підходів. Мовлення – ключовий елемент соціалізації, самовираження та пізнання навколишнього світу – відіграє вирішальну роль у загальному розвитку дитини (Качуровська, 2006). Порушення мовленнєвого розвитку може значно впливати на когнітивну, емоційно-вольову й особистісну сфери, на процес навчання та соціалізацію (Development clinic). Тому корекційно-розвивальна робота має бути спрямована не лише на усунення дефектів мовлення, а й сприяти розвитку соціальних, когнітивних та емоційних навичок, забезпечуючи адекватну підтримку в освітньому процесі. Психолого-педагогічні умови навчання дітей із вадами мовлення ґрунтуються на індивідуальному підході, що враховує рівень розвитку дитини, наявність супутніх порушень та психологічні аспекти, зокрема самооцінку та мотивацію (Качуровська, 2013).

Сучасній корекційній педагогіці та психології властива тенденція до інтеграції індивідуальних програм навчання, інтерактивних методів та інформаційно-комп'ютерних технологій (ІКТ) для стимулювання мовленнєвої активності й формування комунікативної компетентності (Коваль, 2021). Комплексний підхід до навчання дітей передбачає тісну співпрацю вихователів, логопедів, психологів та батьків, що є запорукою досягнення позитивних результатів (Лещенко, 2018).

Діти з порушеннями мовлення часто демонструють специфічні психологічні особливості, які слід враховувати в освітньому процесі. Дослідження науковців (В. Бондаренко, Т. Філінова, О. Таранченко, G. N. Bishop, М. Коваль) свідчать про знижений рівень самооцінки, підвищену тривожність, невпевненість у собі та схильність до емоційної нестабільності у таких дітей (Development clinic), що зумовлює труднощі в міжособистісному спілкуванні,

обмежуючи соціальний досвід дитини. Основними психологічними аспектами, які впливають на навчання, є порушення вербальної комунікації, знижений фонематичний слух, можливі когнітивні труднощі (увага, пам'ять, мислення) та емоційна нестабільність (Качуровська, 2013).

Психологічна підтримка – важлива умова ефективного навчання дітей із вадами мовлення, що передбачає створення умов для підвищення самооцінки та впевненості через індивідуалізацію завдань і позитивне підкріплення, формування комфортної психологічної атмосфери у класі, сприяючи прийняттю і зниженню страху помилок, а також індивідуальний підхід, який враховує унікальні потреби та можливості кожної дитини («TouchChat»). Виокремлюють такі психологічні методи корекції у роботі з дітьми із мовленнєвими порушеннями (Ковальчук, 2020): ігрові (розвиток мовлення, емоційної підтримки та зниження тривожності), арттерапія (вираження емоцій та розвиток дрібної моторики), психологічні тренінги (розвиток емоційної та соціальної компетентності).

Комп'ютерні технології виконують низку ключових психолого-педагогічних **функцій**:

- *Стимуляція розвитку мовленнєвих навичок*: комп'ютерні програми допомагають тренувати артикуляцію, інтонацію, ритміку і розвивати фонематичний слух через візуалізацію артикуляційних рухів та голосові тренажери (Ковальчук, 2020).
- *Розвиток когнітивних процесів*: інтерактивні вправи, ігрові елементи та мультимедійні завдання сприяють розвитку уваги, пам'яті, логічного мислення і здатності вирішувати проблеми (Качуровська, 2013).
- *Зниження емоційної напруги*: використання комп'ютерних технологій у навчанні робить процес менш стресовим, оскільки дитина може працювати у власному темпі, без тиску з боку однолітків або вчителя (Качуровська, 2013).
- *Мотивація до навчання*: інтерактивні ігри, анімаційні сюжети та системи винагород підвищують інтерес дітей до навчання (Інноваційні..., 2018).
- *Соціалізація та комунікація*: деякі комп'ютерні програми та платформи сприяють розвитку комунікаційних навичок через групову взаємодію у віртуальних середовищах, допомагаючи подолати страх публічного виступу і спілкування (Качуровська, 2013).

У системі логопедичної допомоги учням із мовленнєвими порушеннями застосовуються **корекційно-розвивальні підходи**:

- *Мовленнєвий підхід* передбачає цілеспрямоване формування всіх основних структурних компонентів мовлення: фонетико-фонематичного, лексико-граматичного і зв'язного мовлення (Гета, 2018).
- *Сенсорний підхід* ґрунтується на активній стимуляції аналізаторних систем (зорової, слухової, кінестетичної) для формування стійких мовних уявлень – бази для корекції фонетико-фонематичних порушень (Рібцун, 2025).
- *Ігровий підхід* інтегрує логопедичну роботу в контекст гри, яка є провідною діяльністю дітей дошкільного і молодшого шкільного віку, підвищуючи

мотивацію до навчання та знижуючи рівень тривожності (Брушневська, 2016).

- *Комплексний підхід* постає цілісною організацією логопедичної корекції шляхом об'єднання зусиль логопеда, психолога, вчителя, дефектолога, фізичного терапевта і батьків дитини, враховуючи мовленнєвий дефіцит і вторинні порушення (Пасічник, 2014).
- *Мультимодальний підхід* базується на одночасному залученні кількох сенсорних каналів (зору, слуху, дотику), що вкрай актуально в умовах цифровізації логопедичної практики з використанням мультимедійних програм та елементів AR/VR (Галущенко, 2016).
- *Нейропсихологічний підхід* враховує нейропсихологічну структуру мовлення, передбачає діагностику функціонального стану вищих психічних функцій (пам'яті, уваги, мовлення, просторового мислення, праксису) та цілеспрямовану корекцію їхнього недорозвитку (Качуровська, 2006).
- *Інтегрований підхід* поєднує логопедичний, педагогічний, інформаційно-комунікаційний та психотерапевтичний складники, зосереджуючись на усуненні мовленнєвих дефектів і розвитку комунікативної компетентності та соціалізації дитини (Коваль, 2021).
- *Особистісно орієнтований підхід* передбачає індивідуалізацію навчально-корекційного процесу з урахуванням пізнавальних стилів, мотиваційної сфери, типу темпераменту та інтересів дитини (Ковальчук, 2020).

Тоже слід окреслити завдання дослідження апробованої програми:

- 1) визначити на основі теоретичного аналізу наукових джерел психолого-педагогічні умови ефективного застосування інформаційних комп'ютерних технологій у логопедичній роботі з дітьми із порушеннями мовлення;
- 2) діагностувати рівень мовленнєвого розвитку молодших школярів на початковому етапі (констатувальний експеримент);
- 3) застосувати програму логопедичної корекції із використанням ІКТ на основі виокремлених психолого-педагогічних умов (формульвальний експеримент);
- 4) здійснити контрольний зріз одержаних результатів.

Задля вивчення ефективності застосування інформаційних комп'ютерних технологій у логопедичній роботі було організовано експериментальне дослідження, що тривало протягом чотирьох місяців на базі інклюзивних класів Житомирської спеціальної школи Житомирської обласної ради. У дослідженні взяли участь 16 дітей віком 9–11 років, які мали різні форми мовленнєвих порушень (дислалія, фонетико-фонематичне недорозвинення мовлення (ФФНМ) та загальний недорозвиток мовлення II–III рівня).

Учасників дослідження розділили на дві групи: експериментальну та контрольну. В роботі з першою групою активно застосовувались ІКТ:

- логопедичні ігри («Діагностика мовлення», «Логоритміка», «Слово за словом»);

- мобільні застосунки («Діти говорять», «Speech Tutor», «Logopedic Articulation»);
- інтерактивні вправи з графічними підказками та зворотним зв'язком;
- онлайн-ресурси для розвитку мовлення («LearningApps», «Wordwall»).

Друга група отримувала логопедичну допомогу за традиційною методикою без систематичного використання комп'ютерних технологій.

Для оцінки ефективності застосованих ІКТ було проведено діагностику рівня мовленнєвого розвитку учнів до початку формувального експерименту та після його завершення (Табл.1; Рис.1).

Таблиця 1

Рівень мовленнєвого розвитку учнів експериментальної групи до та після впровадження ІКТ

<i>Рівень мовленнєвого розвитку</i>	<i>До впровадження ІКТ</i>	<i>Після впровадження ІКТ</i>
Низький	50% (8 учнів)	12,5% (2 учні)
Середній	37,5% (6 учнів)	50% (8 учнів)
Високий	12,5% (2 учні)	37,5% (6 учнів)

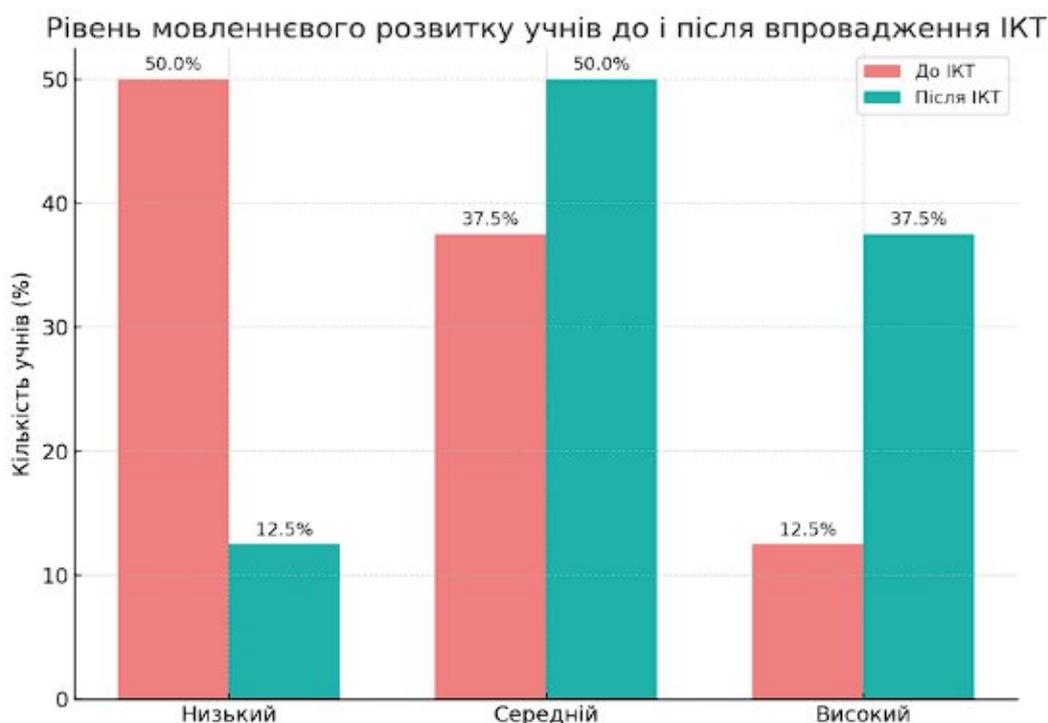


Рисунок 1. Рівень мовленнєвого розвитку учнів експериментальної групи до та після впровадження ІКТ

Джерело: розроблено авторками

Застосування ІКТ в експериментальній групі показало високу ефективність. Відбувся суттєвий перерозподіл учнів від низького рівня до середнього та високого. Кількість учнів із низьким рівнем мовленнєвого розвитку скоротилася вчетверо, натомість кількість учнів із високим рівнем зросла втричі, що засвідчує

позитивний вплив використаних комп'ютерних технологій на корекцію мовленнєвих порушень і загальний розвиток мовлення.

Доцільно навести результати контрольної групи на різних етапах дослідження (Табл.2; Рис.2).

Таблиця 2

Рівень мовленнєвого розвитку в контрольній групі на трьох етапах дослідження

<i>Етап дослідження</i>	<i>Низький</i>	<i>Середній</i>	<i>Високий</i>	<i>Кількість учнів</i>
До впровадження ІКТ	50.0% (8)	37.5% (6)	12.5% (2)	16
Після традиційної методики (без ІКТ)	43.75% (7)	43.75% (7)	12.5% (2)	16
Після впровадження ІКТ (обмежене застосування)	25.0% (4)	50.0% (8)	25.0% (4)	16

Аналіз даних підтверджує позитивну динаміку в рівнях мовленнєвого розвитку учнів експериментальної групи. До початку експерименту половина дітей мала низький рівень мовленнєвого розвитку. Після систематичного використання інноваційних комп'ютерних технологій у логопедичній роботі кількість учнів із низьким рівнем зменшилася до 12,5%, відсоток дітей із середнім рівнем зріс до 50%, із високим рівнем – до 37,5%. Порівняння результатів експериментальної та контрольної груп демонструє переваги використання ІКТ. Зменшення відсотка учнів із низьким рівнем в експериментальній групі було значно суттєвішим. Приріст учнів із високим рівнем в експериментальній групі – 25%, а в контрольній групі (традиційна методика) цей показник не змінився.

Рівень мовленнєвого розвитку в контрольній групі на трьох етапах дослідження

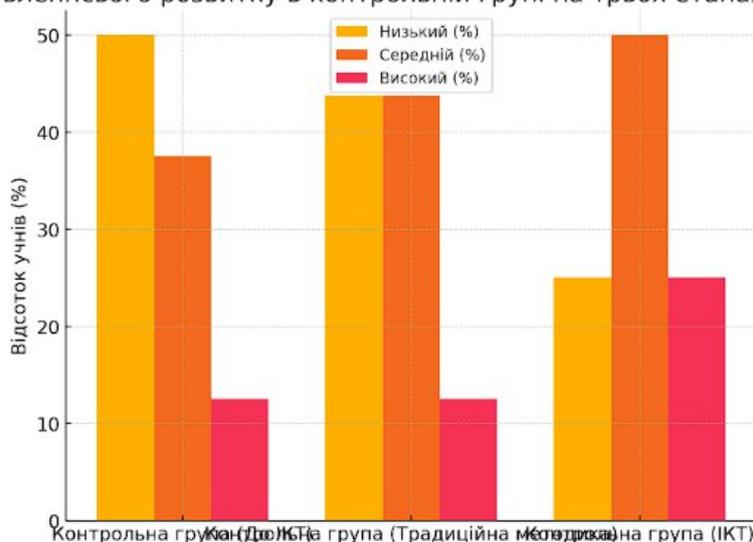


Рисунок 2. Рівень мовленнєвого розвитку в контрольній групі на трьох етапах дослідження

Джерело: розроблено авторками

Результати доводять: інтеграція комп'ютерних технологій у логопедичний процес сприяє більш інтенсивному та успішному подоланню мовленнєвих порушень у молодших школярів. Інтерактивність, ігровий формат і можливість індивідуалізації завдань за допомогою ІКТ підвищують мотивацію дітей до занять, роблять процес корекції більш захопливим та ефективним.

Висновок

Аналіз результатів експериментального дослідження дозволяє констатувати:

I. *Ефективність застосування інформаційних комп'ютерних технологій (ІКТ) у логопедичній роботі з дотриманням перелічених вище психолого-педагогічних умов.* Порівняльний аналіз даних діагностичного і контрольного етапів експерименту в експериментальній та контрольній групах підтвердив ефективність розробленої програми. Відбулося статистично значуще (на рівні тенденції, для підтвердження потрібні відповідні статистичні розрахунки, наприклад, за t-критерієм Стьюдента чи χ^2) зменшення кількості учнів експериментальної групи з низьким рівнем мовленнєвого розвитку та збільшення кількості учнів із високим рівнем.

II. *Позитивний вплив комп'ютерних технологій.* Інтеграція комп'ютерних технологій у корекційно-розвивальний процес суттєво підвищила мотивацію та залученість дітей до занять. Інтерактивність, наочність, ігровий характер багатьох комп'ютерних програм та завдань сприяли створенню позитивного емоційного фону, зниженню мовленнєвого негативізму і стимулюванню комунікативної активності.

III. *Диференційований підхід.* Застосування комп'ютерних методик для учнів, що враховували їхні вікові та індивідуальні особливості, виявилось виправданим. Більш виражений приріст учнів із високим рівнем мовленнєвого розвитку в експериментальній групі (+25%) порівняно з контрольною групою (+12,5%) може бути пов'язаний зі специфікою застосованих для них складних та різноманітних комп'ютерних методик.

IV. *Покращення якісних показників.* Крім кількісних змін у рівнях мовленнєвого розвитку, спостереження та аналіз індивідуальних випадків показали покращення його якісних характеристик: розширення активного словника, ускладнення синтаксичної структури речень, покращення навичок діалогічного мовлення, зростання ініціативності у спілкуванні.

Отже, психолого-педагогічні умови ефективного використання інформаційних комп'ютерних технологій (ІКТ) у логопедичній роботі з молодшими школярами, які мають порушення мовлення, формують багатоаспектну систему, сфокусовану не тільки на корекційно-розвивальний аспект, а й на цілісний розвиток особистісних якостей дитини, її соціалізацію та емоційну підтримку. Це життєво важливо для успішної інтеграції дитини в суспільство і передбачає поєднання традиційних та сучасних методів корекції мовленнєвих порушень із цілеспрямованим розвитком особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Близнюк, М. (2024). Теоретико-методологічні засади навчання інформаційних технологій у технологічній і професійній освіті: монографія. ПНПУ імені В. Короленка.
2. Бондаренко, В., Філінова, Т. (2020). Психологічні особливості дітей з порушеннями мовленнєвого розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*, 63. 11-23.
3. Брушневська, І. (2016). Закономірності розвитку дітей дошкільного віку з порушеннями мовлення. *Педагогічний часопис Волині*, 1. 70-75.
4. Галущенко, В. (2016). Застосування інноваційних логопедичних технологій у корекційній роботі з дітьми з порушеннями мовлення. Актуальні питання корекційної освіти. *Педагогічні науки*, 7(1). 62-70. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apko_2016_7%281%29__8
5. Гета, А., Заїка, В., Коваленко В., (2018). Сучасні засоби ІКТ підтримки інклюзивного навчання: навч. посіб. ПУЕТ.
6. Інноваційні технології в корекційній роботі з дітьми з особливими освітніми потребами: навч.-метод. посібник. (2018). Друкарня Мадрид.
7. Качуровська, О. (2006). Корекція мовленнєвого розвитку молодших школярів із важкими вадами мовлення засобами комп'ютерних технологій: дис. ... канд. наук: 13.00.03. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0406U002338>
8. Качуровська, О. (2013). Психолого-педагогічний аспект використання інформаційно-комунікаційних технологій в корекційному навчанні. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*, 24. 121-125. URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c461aabb-6f42-4faf-b4c8-b3a10628cb63/>
9. Коваль, С. (2021). Інтеграція інформаційно-комунікаційних технологій у корекційно-розвивальну роботу з дітьми з мовленнєвими порушеннями. *Наукові записки ТНПУ імені В. Гнатюка. Серія: Педагогіка*, 2. 89-94.
10. Ковальчук, В. (2020). Методики комп'ютерної діагностики лексико-граматичних порушень у дітей. *Наукові записки ТНПУ імені В. Гнатюка. Серія: Педагогіка*, 4. 101-107.
11. Лещенко, П. (2018). Комп'ютерні ігри як засіб навчання дітей з особливими потребами. *Сучасні засоби ІКТ підтримки інклюзивного навчання*. 128-151. ПУЕТ.
12. Пасічник, Н. (2014). Логопедичні вправи та завдання. URL: <https://e-catalog.mk.ua/irbis.php?Z21ID=&I21DBN=NNU&P21D>
13. Програма «TouchChat». URL: <https://touchchatapp.com/>
14. Рібцун, Ю. (2025). Змістовні аспекти корекційно-розвивальної роботи з дітьми з особливими мовленнєвими потребами. Балтія. URL: <https://www.researchgate.net/publication/392322759>

15. Рібцун, Ю. (2014). Корекційно-розвивальна та навчально-виховна робота з дітьми з фонетико-фонематичним недорозвитком мовлення: навч.-метод. посіб. Педагогічна думка. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/5812/1/>
16. Development clinic центр нейрофізіології для дітей та дорослих. Класифікація мовленнєвих порушень. URL: <https://dvclinic.com.ua/uk/rech/klassifikacziya-rechevyh-narushenij/>

REFERENCES:

1. Blyzniuk, M. (2024). Teoretyko-metodolohichni zasady navchannia informatsiinykh tekhnolohii u tekhnolohichnii i profesiinii osviti: monohrafiia. PNPU imeni V. Korolenka [in Ukrainian]
2. Bondarenko, V., Filinova, T. (2020). Psykholohichni osoblyvosti ditei z porushenniamy movlennievoho rozvytku. Visnyk KhNPU imeni H.S. Skovorody. Psykholohiia, 63. 11-23. [in Ukrainian]
3. Brushnevskaya, I. (2016). Zakonomirnosti rozvytku ditei doshkilnoho viku z porushenniamy movlennia. Pedagogichnyi chasopys Volyni, 1. 70-75. [in Ukrainian]
4. Halushchenko, V. (2016). Zastosuvannia innovatsiinykh lohopedychnykh tekhnolohii u korektsiinii roboti z ditmy z porushenniamy movlennia. Aktualni pytannia korektsiinoi osvity. Pedagogichni nauky, 7(1). 62-70. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apko_2016_7%281%29__8 [in Ukrainian]
5. Heta, A., Zaika, V., Kovalenko V. (2018). Suchasni zasoby IKT pidtrymky inkluzyvnoho navchannia: navch. posib. PUET [in Ukrainian]
6. Innovatsiini tekhnolohii v korektsiinii roboti z ditmy z osoblyvymy osvitnimy potrebamy: navch.-metod. posib. (2018). Drukarnia Madryd. [in Ukrainian]
7. Kachurovska, O. (2006). Korektsiia movlennievoho rozvytku molodshykh shkolariv iz tiazhkymy vadamy movlennia zasobamy kompiuternykh tekhnolohii: dys. ... kand. nauk: 13.00.03. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0406U002338> [in Ukrainian]
8. Kachurovska, O. (2013). Psykholoho-pedahohichni aspekt vykorystannia informatsiino-komunikatsiinykh tekhnolohii v korektsiinomu navchanni. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Seriia 19: Korektsiina pedahohika ta spetsialna psykholohiia, 24. 121-125. URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c461aabb-6f42-4faf-b4c8-b3a10628cb63/> [in Ukrainian]
9. Koval, S. (2021). Intehratsiia informatsiino-komunikatsiinykh tekhnolohii u korektsiino-rozvyvalnu robotu z ditmy z movlennievymy porushenniamy. Naukovi zapysky TNPU imeni V. Hnatiuka. Seriia: Pedahohika, 2. 89-94. [in Ukrainian]
10. Kovalchuk, V. (2020). Metodyky kompiuternoї diahnostyky leksyko-hramatychnykh porushen u ditei. Naukovi zapysky TNPU imeni V. Hnatiuka. Seriia: Pedahohika, 4. 101-107. [in Ukrainian]

11. Leshchenko, P. (2018). Kompiuterni ihry yak zasib navchannia ditei z osoblyvymy potrebamy. Suchasni zasoby IKT pidtrymky inkliuzyvnoho navchannia. 128-151. PUET. [in Ukrainian]
12. Pasichnyk, N. (2014). Lohopedychni vpravy ta zavdannia. URL: <https://e-catalog.mk.ua/irbis.php?Z21ID=&I21DBN=NNU&P21D> [in Ukrainian]
13. Prohrama «TouchChat». URL: <https://touchchatapp.com/> [in Ukrainian]
14. Ribtsun, Yu. (2025). Zmistovni aspekty korektsiino-rozvyvalnoi roboty z ditmy z osoblyvymy movlennievymy potrebamy. Baltiia. URL: <https://www.researchgate.net/publication/392322759> [in Ukrainian]
15. Ribtsun, Yu. (2014). Korektsiino-rozvyvalna ta navchalno-vykhovna robota z ditmy z fonetyko-fonematychnym nedorozvytkom movlennia: navch.-metod. posib. Pedahohichna dumka. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/5812/1/> [in Ukrainian]
16. Development clinic tsentr neirofiziolohii dlia ditei ta doroslykh. Klasyfikatsiia movlennievyykh porushen. URL: <https://dvclinic.com.ua/uk/rech/klassifikacziya-rechevyh-narushenij/> [in Ukrainian]

Отримано редакцією / Received: 01.08.25

Прорецензовано / Revised: 15.08.2025

Схвалено до друку / Accepted: 21.08.2025

УДК 159.922

DOI: [https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53\(2\).05](https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53(2).05)

Валентина ВОЗНА,
магістриня психології, нейропсихологиня,
психотерапевтка, корекційна психологиня
ORCID ID: 0009-0008-6182-6232
vozna@kibit.edu.ua
м. Київ, Україна

ПРОБЛЕМА «ЛІНИВОЇ ДИТИНИ»

У статті проаналізовано проблему дитячих ліноців крізь призму практичного досвіду авторки праці (увагу зосереджено на конкретних прикладах із професійної діяльності). Висвітлено причини відсутності бажання виконувати хатні обов'язки, навчатись, дотримуватись правил гігієни у контексті зазначеного питання. З'ясовано етапи позбавлення ліноців дитини та чинники гармонізації стосунків у родині. Доведено важливість єдності (взаємодії, взаємоповаги та взаємодовіри) батьків та дітей у процесі подолання ліні.

Ключові слова: дитина, лень, батьки, психотерапія, психоедукація, психокорекція.

Valentyna VOZNA,
Master of Psychology, Neuropsychologist,
Psychotherapist, Correctional Psychologist
ORCID ID: 0009-0008-6182-6232
vozna@kibit.edu.ua
Kyiv, Ukraine

THE PROBLEM OF THE "LAZY CHILD"

The article analyzes the problem of children's laziness through the prism of practical experience. The reasons for the lack of desire to perform household chores, study, and observe hygiene rules in the context of the specified issue are highlighted. The stages of getting rid of a child's laziness and the factors for harmonizing relationships in the family are clarified. The importance of the unity of parents and children in the process of overcoming laziness is proven. The main concepts of the article: fatigue (balance the child's work and rest); learned helplessness (increase the complexity of tasks for the child gradually); inconsistency in the amount of work performed (mandatory approval, description of its activity for the child); lack of positive attention to the child's activities, inability to achieve results (formation of self-love, which is the child's basic emotional need); psychological abuse (termination of violent communication and building relationships based on respect and trust); lack of motivation and natural data to achieve success in certain types of activities (focus on strengths and gradually develop the child's weak abilities to a sufficient, not idealized,

level); own example (discipline yourself, understand yourself - form coping strategies); fast dopamine and a long-lasting sense of success (create a real space for the realization of the child's desires); peculiarities of the psychological organization of the personality and age-related changes (be interested in the tasks of the child's age, be supportive, point out achievements); lack of clear algorithms of actions (clear and consistent familiarization with how to do the complete task and approve the results).

So, the nature of a child's laziness is a rebus, and the process of solving it is an active action that can launch similar processes in the child. Organized and motivated children, with whom trusting relationships have been formed, are the responsibility of parents, because children are our continuation.

Keywords: *child, laziness, parents, psychotherapy, psychoeducation, psychocorrection.*

Вступ

Сьогоднішній підхід у вихованні дітей принципово відрізняється за своєю варіативністю. Психоедукація, доступність психотерапії, загальний освітній рівень та обізнаність батьків сприяють розширенню поглядів на виховний процес. Водночас перегляд поглядів призводить до створення неоднозначних результатів. У цій статті увагу зосереджено на такій проблемі, як дитячі лінощі.

Жартома можна розрізняти дітей за типом активної дії на дві категорії:

I. «А чому я?»

II. «А можна я?»

Досить часто психологу доводиться зустрічатися зі ствердженням батьків про дитину: «Він / вона – лінива». Запит роботи з дитячими лінощами може звучати визначальним питанням для консультації чи у контексті інших запитів від батьків.

Методи та матеріали

Насамперед важливо підкреслити: лінощів як окремого явища не існує. Лінь завжди має причину. Тож необхідно розібратися, що саме відбувається з дитиною. Доцільно навести головні чинники:

1. *Втома.* Якщо дитина є занадто навантаженою і не має достатньо часу на відновлення, виконує забагато роботи або несе більше відповідальності, ніж передбачено її віком (особливо коли йдеться про догляд за молодшими сестрами / братами), якщо дитина постійно має щось робити за вказівкою дорослих, то незабаром вона почне відмовлятися від активної діяльності, щоб задовольнити свою потребу в якісному відпочинку.
2. *Вивчена безпорадність.* Якщо батькам системно шкода навантажувати дитину посиленою діяльністю, вони виконують за неї хатні справи, які дитина здатна зробити самостійно, не супроводжують у навчанні, а задля кращих оцінок просто роблять за сина / доньку шкільні домашні завдання, тобто не пояснюють певні алгоритми взаємодії у стосунках, побутових справах та навчанні, то дитина елементарно звикає до бездії.

3. *Неузгодженість кількості виконаної роботи.* Наприклад, ви пропонуєте дитині полоти квіти. Щойно дитина це зробила, просите розвісити прання. Після одразу починаєте наполягати на виконанні шкільного домашнього завдання. По завершенню кажете, що час погодувати кішку тощо. Тобто кількість завдань ніколи не зменшується. У цьому процесі дитина легко демотивується, що призводить до ігнорування прохань від батьків.
4. *Відсутність схвалення та / чи звернення позитивної уваги на діяльність дитини, неможливість досягнути результату.* Наприклад, за власною ініціативою син / донька приготувала канапки до чаю, проте дорослі не відреагували або прокоментували: «Ну ось бачиш, можеш, коли захочеш». У такому разі дитина радше відчує, що якась вона не така, як від неї очікують, і переключиться туди, де можна уникнути подібного почуття.
5. *Будь-які методи психологічного скривдження.* Порівняння, приниження, ігнорування, узагальнення, відсутність справедливості, знецінення зазвичай втілюється у таких формулах: «Ось донька сусідки вже давно допомагає мамі з прибиранням...» (порівняння), «Ну ти й безтолковий...» (приниження), «Висока оцінка, бо це я тобі пояснив» (ігнорування), «Ти завжди все забуваєш / тобі нічого ніколи не зрозуміло» (узагальнення), «Он інша дитина пробігла з такою самою швидкістю, але має вищу оцінку, бо вона піде на олімпіаду з фізкультури» (відсутність справедливості), «Ой, це для тебе занадто просто, тому в тебе вийшло» (знецінення). Будь-яке психологічно нездорове ставлення не сприяє розвитку діяльності дитини, навпаки, деформує риси особистості через психологічне травмування.
6. *Відсутність справжньої мотивації та природних даних для досягнення успіху в певних видах діяльності.* Дислексик буде уникати контакту з читанням, бо воно елементарно даватиметься зусиллями, непропорційно високими порівняно з результатами. Відсутність дійсно цікавої книги, натомість пропозиція корисної або рекомендованої. Тобто коли відбувається підміна інтересів, дитина не проявляє бажання виявляти певну активність.
7. *Власний приклад.* Якщо батьки діють мінімально протягом спільного часу з дитиною, не демонструють, не розмовляють із нею щодо своїх активностей, не підкріплюють і не заохочують власною зацікавленістю – дитині складно уявити, створити чи відтворити активну дію.
8. *Швидкий дофамін і тривале почуття успішності.* Якщо дитина докладает зусилля і отримує позитивний результат, який визнається дорослими та однолітками, то вона може відчувати насолоду від проживання свого життя. Проте якщо дитина шукатиме відчуття успішності легким і доступним способом, найчастіше через віртуальну реальність (комп'ютерні ігри, соціальні мережі тощо), то це призводить до марнування часу і здебільшого інтерпретується лінню.
9. *Особливості психологічної організації особистості та вікові зміни.* Інтроверти, тривожні діти, діти з певними відмінностями можуть потребувати більшої уваги та пошуку нестандартних умов для проявлення

власної активності. Зміни основних завдань віку також можуть зумовити зниження проявленої ініціативності.

10. *Відсутність чітких алгоритмів дій.* Коли дитина не ознайомена з тим, як саме вона має виконати поставлене завдання, чи не здатна зрозуміти, як охопити весь обсяг роботи, то це може фруструвати дитину, і, відповідно, вона нічого не виконуватиме.

Результати

Тож доречно проаналізувати, що саме стає причиною лінощів, бо насправді їх може бути більше зазначених, задля чого варто розібрати коригування ініціативності дитини на прикладах.

1. Втома

Звернення батьків дев'ятирічної дівчинки С. через безпричинні сльози та небажання дитини робити щось, крім гортати стрічку Тіктока. При зборі анамнеза виявилось, що дівчинка С. навчається без складнощів, має достатній та високий рівні оцінювання підсумкових робіт у школі, відвідує додаткові заняття з англійської мови (двічі на тиждень), математики (раз на тиждень), займається двома видами танців («Хіп-хоп» і «Контемп»); тричі на тиждень, бере участь у концертах та конкурсах), вихідними (раз на тиждень) має урок із програмування для дітей. Мама хоче, щоб донька ще разом із нею пішла на йогу і допомагала з маленькою сестричкою (2,5 роки). На питання психологині, адресованого дитині, що із занять їй до вподоби, дівчинка С. відповіла, що хотіла б залишити тільки танці, бо вони їй подобаються і там є подружки. Уроки дівчинка С. робить самостійно та без нагадувань батьків. На запитання, що саме дівчинка С. хоче відмінити з додаткових занять, вона відповіла – математику та програмування. Мама погодилась відмінити заняття.

Рекомендації психологині:

1. Зменшення освітнього навантаження (припинити відвідування дитиною додаткових уроків із математики та програмування).
2. Дотримання чіткого розкладу доби (достатня кількість годин для сну, регуляція організованого і вільного часу, встановлення меж для використання гаджетів).
3. Вербальна та поведінкова підтримка і схвалення досягнень дитини.
4. Використання методики «Дошка емоційної саморегуляції».
5. Створення сімейних традицій та проведення часу всією родиною.
6. Залучення нейропсихологічних вправ, скерованих на чергування напруження і розслаблення.
7. Повторна консультація за запитом.

Вже за тиждень дівчинка С. стала менш нервовою, припинились безпідставні сльози, настрій дитини покращився (більш енергійний та життєрадісний). Періодично дівчинка почала пропонувати мамі провести час із молодшою сестрою та інколи почала готувати нескладну вечерю для всієї родини.

Важливо зрозуміти, що саме перенавантажує дитину, організувати якісний відпочинок, збалансувавши напругу і розслаблення у побутовому перебігу життя дитини.

2. Вивчена безпорадність

Звернення батьків хлопчика П. 10 років, який із 6 років має встановлений діагноз F83 (змішані специфічні розлади психічного розвитку). Дитина відвідує п'ятий клас загальноосвітнього ліцею, має розвинене мовлення, уяву, читає, рахує без ускладнень, самостійно може опановувати навчальну програму на задовільному рівні. Скарги батьків: лінощі, хамство, постійні дзвінки батькам за найменших складнощів, звинувачення однокласників і вчителів у цькуванні. Вдома все життя родини обертається навколо хлопчика П., постійні істерики з боку дитини. Тато до ночі робить уроки із сином, якщо не встигають зробити все, то батько самостійно дороблює шкільне домашнє завдання. Якщо є проектна робота, часто її виконує тато замість хлопчика П., а потім дитина хизується високими оцінками із цих завдань. Тата син зневажає. Мама захищає дитину перед татом і психологинєю, котрій хлопчик П. погрожує: мама розбереться, якщо фахівчиня не виконуватиме всіх його забаганок. Спить хлопчик П. із батьками, хатніх обов'язків не має, постійно вимагає уваги від батьків, не дає їм спокійно відпочивати чи займатися домашніми клопотами, часом відмовляється чистити зуби, виходити на двір без батьків, миється тільки за присутності мами, постійно зайнятий іграми та соціальними мережами у гаджетах.

Рекомендації психологині:

1. Створення розкладу доби та дотримання встановленого режиму разом із дитиною.
2. Обмеження гаджетів і встановлення батьківського контролю для контенту в них.
3. Самостійне виконання шкільного домашнього завдання. Батьки перебувають поруч та є дорослими, які лише забезпечують організацію. Допомога у виконанні за запитом та відсутність виконання роботи замість дитини (візуалізований приклад прямо на консультації для кращого розуміння батькам, як діяти).
4. Навчання хлопчика П. хатнім справам відповідно до віку та створення певних обов'язків.
5. Адекватна і доречна реакція на скарги дитини. Надання переліку питань для розмов із дитиною замість спроб уберегти від інших людей. Психоедукація батьків.
6. Створення чітких та послідовних правил поведінки для всіх членів родини.
7. Гігієнічні процедури без присутності батьків. Сон на окремому ліжку.
8. Відвідування психокорекційних занять для хлопчика П.

За тиждень істерики значно порідшали. Хлопчик П. зацікавився можливістю готувати та ходити до крамниці, ненадовго самостійно виходить надвір. Обурення на обмеження гаджетів стало більш контрольованим, дитина почала сама заспокоюватись. Якість виконання шкільного домашнього завдання знизилася, проте батьки стали врівноваженішими завдяки відсутності постійної

напруги щодо цього. З'явилися діти, з якими хлопчик П. може спілкуватися. Дитина почала озвучувати страхи, які стали доступними для опрацювання з психологинєю.

Поступово давати дитині певні завдання і нарощувати їхню складність поетапно, із правом на помилку, недосконалість виконання та схвалення у разі докладання адекватних зусиль, що призводить до активації діяльності дитини і, як наслідок, – розвитку її особистості.

3. Неузгодженість кількості виконаної роботи

Звернулися батьки першачка із запитом відмови дитиною писати, читати та рахувати. При зборі інформації виявилось, що хлопчик Д. старанно працює у школі, без проблем іде робити домашню шкільну роботу, коли батьки нагадують. Але вчителька звернула увагу мами на погану каліграфію дитини, тому мама вирішила тренувати сина додатково. Після виконання заданої роботи мама у чернетці дописує рядки завдань. Часом хлопчик Д. це виконує – і робота завершена, однак інколи мама може дописати рядки іще декілька разів. Щоб наперед не мати проблем із математикою та читанням, зазначена система завдань функціонує із названими двома дисциплінами. Хлопчик Д. почав відмовлятися робити додаткове завдання. Тож мама почала погрожувати, що в разі невиконання на канікулах син робитиме вдвічі більше. Тепер дитина каже, що не хоче ходити в школу.

Рекомендації психологині:

1. Обов'язкове попереднє визначення обсягів додаткових вправ із письма, математики, читання. За відсутності очевидних проблем із читанням та рахуванням скоротити додаткові завдання із зазначених дисциплін.
2. Використання принципу зеленого олівця для роботи з письма із визначенням найкращого виконання тих чи інших знаків / літер / з'єднань.
3. Дотримання розкладу доби та регулювання організованого і вільного часу для дитини.
4. Виконання разом із дитиною активностей, найбільш успішних у дитини. Заохочення до розвитку сильних якостей хлопчика Д.
5. Вербальне та поведінкове схвалення зусиль дитини.
6. Психоедукація батьків.
7. Повторна консультація за запитом.

За кілька тижнів батьки відзначили повне налагодження стосунків із сином та підкреслили включеність і старанність дитини. Навички письма, читання та рахунку розвиваються відповідно до вимог навчальної програми. Скарг від вчителя немає. Хлопчик Д. почав відвідувати секцію футболу і став жвавішим та веселим.

Створюйте разом із дитиною певні правила та обсяги. Дотримуйтеся кордонів і підтримуйте у разі виконання поставлених завдань.

Обов'язкове схвалення, опис для дитини, як батьки бачать її діяльність, відзнака динаміки, позначання досягнень дитини в обговоренні різниці у

розвитку її навичок, надання позитивної зворотної реакції без применшення чи перебільшення розвиває ініціативність і природні здібності дитини.

4. Відсутність схвалення та / чи звернення позитивної уваги на діяльність дитини, неможливість досягнути результату

На прийомі батьки дівчинки З. 9 років скаржились на небажання дитини турбуватися про свою гігієну: може спати на ліжку на іграшках, не розчісує волосся, їй байдуже, як виглядає та що робить. Дитина вважає себе негарною, невправною і повною невдахою. Має двох молодших сестер (4 і 1 року). Під час обговорення виявилось, що батьки взагалі не звертають увагу на те, що дівчинка З. непогано навчається, допомагає доглядати за сестрами, має хобі та друзів, не зауважили, що нещодавно не стало її улюбленого kota. Спілкування зводилось до завдань-вимог до старшої доньки.

Рекомендації психологині:

1. Створення чіткого розкладу доби та переліку завдань для дівчинки З.
2. Психотерапія для дівчинки З.
3. Регулярні батьківські зустрічі.
4. Наголошення та опис результатів дій доньки.
5. Вербальна і поведінкова підтримка, зазначення досягнень дитини.
6. Розмови із рефлексуючим складником для дівчинки З.
7. Розвиток турботливого ставлення до себе та інших.

Психотерапія дівчинки досі триває. Вона обережно ставиться до позитивної уваги від дорослих, але, на прохання психологині чи батьків, прибирається в кімнаті, щоденно приймає водні процедури, доглядає за своєю зовнішністю та потроху говорить про почуття, щоправда більше про те, як важливо розуміти і підтримувати батьків, адже вони у неї – найкращі, тож їй прикро, що їм важко із нею.

Опис процесу діяльності дитини викликає відчуття задоволення життям, уважність і простір для спілкування. Обговорення цікавих, непростих та побутових тем зближує і формує любов до себе, що є базовою емоційною потребою дитини та спонукає її до активної позиції.

5. Психологічне скривдження

Мама звернулася з донькою 15 років. Батьки розлучені, мама – вдова у другому шлюбі, має дворічну другу доньку. Запит: відмова допомагати мамі у догляді за малечою, слабка успішність у шкільній програмі, небажання будь-що робити з хатньої роботи.

Дівчина Л. зсутулена, дуже тихо розмовляє, має специфічний запах немитого тіла, збите волосся. У розмові виявилось, що мама тривалий час ігнорувала існування старшої доньки, часто узагальнює та дорікає («Ти завжди нічого не робиш», «Ти нікому не потрібна» тощо), до певного віку до дівчини Л. було застосовано фізичне покарання за непослух. Промайнули вербальне приниження старшої доньки від мами та постійне порівняння з її більш успішними однолітками.

Рекомендації психологині:

1. Психотерапія для дівчини Л.
2. Психотерапія для мами дівчини через недавню втрату.
3. Коригування вербальних та поведінкових наративів на батьківських зустрічах із мамою.
4. Психоедукація мами.
5. Надання вправ та завдань для дівчини Л., скерованих на турботу про своє тіло, гігієну і красу.
6. Діагностика, зацікавленість і розвиток сильних якостей дівчини Л.

Психотерапія дівчини Л. тривала два роки: 1) перші чотири місяці: почала щоденно приймати душ, вчасно лягати спати, додавати у харчування корисні продукти; 2) півроку: активно вивчає англійську мову та дотримується всіх ідей психологині щодо розвитку позакласного вивчення і репетиторства (читати англійською, дивитися серіали та фільми); 3) рік: багато й охоче допомагає мамі. Стосунки із мамою поступово стали більш довірливими, хоч і зберігають відстань. Школу дівчина Л. відвідує регулярно, з'явилися друзі, знизився рівень пасивної агресії до інших.

З дитиною є обов'язковим припинення насильницького (фізичного і психологічного) спілкування. Звертайте увагу на власні слова та дії стосовно дитини. Уявляйте, що чує та бачить дитина у вашому ставленні до неї. Розвивайте довірливе спілкування. Витримуйте аналізувати себе. Будьте вмотивованими до змін.

6. Відсутність мотивації та природних даних

Звернулися батьки хлопчика Н. 7 років, який багато бреше, категорично відмовляється хоч найменше дослухатися до батьків, демонструє хаотичну поведінку. Хлопчик Н. має старших сестру і брата, які навчаються у фізико-математичному коледжі. При зборі анамнезу виявилось, що мінімальні вимоги батьків – це копіювання досягнень старших дітей, а саме: глибоке вивчення математики, англійської та німецької мов, відвідування секції з єдиноборств. На запитання психологині до хлопчика Н. про його бажання, відповів, що хоче займатися музикою та знати, як заробити гроші, щоб купити чіпси і пригостити інших дітей, бо з ним відмовляються дружити.

Рекомендації психологині:

1. Діагностика здібностей дитини.
2. Створення екологічного спілкування у родині для розвитку довіри.
3. Психоедукація батьків та влаштування сімейних зустрічей для кращого розуміння всередині сім'ї.
4. Психотерапія дитини.
5. Зміна очікування від батьків повторення хлопчиком Н. шляху старших брата і сестри.

Батьки погодилися віддати молодшого сина до музичної школи, але залишили додаткові заняття з мов та математики, організували щотижневі кишенькові кошти та нескладний хатній обов'язок. Хлопчик Н. відвідував

психокорекційні заняття майже 4 місяці, завдяки чому покращилося спілкування з батьками, знизився рівень маніпулятивної поведінки. Академічні навички на достатньому рівні. Хлопчик Н. із задоволенням відвідує заняття з музики і навіть самостійно контролює час цих уроків та виконання домашнього завдання з музичної школи.

Варто пошукати справжні причини налаштування саме на ті завдання, котрі ви висуваєте дитині та наблизити їх до найбільш прийнятних, виявити сильні й слабкі риси / здібності дитини, акцентуючи на сильних і поступово розвиваючи слабкі до достатнього, а не ідеалізованого рівня.

7. Власний приклад

Звернення від батьків із дівчинкою М. 8 років, яка навідріз відмовляється читати книгу на вечір. Вже при озвученні запиту дитина різко повернулася до батьків і з претензією заявила: «Ви не читаете, а чому я мушу?», на що мама і тато почали майже одночасно обґрунтовувати відсутність власного часу на читання. На запитання психологині, де донька могла мати досвід бачити, що читати – цікаво, батьки відповіли: вона мусить це робити, бо читати – корисно.

Рекомендації психологині:

1. Психоедукація батьків.
2. Створення сімейного часу для читання (наприклад, перед сном або вихідними).
3. Підбір дійсно цікавої літератури для дитини (наприклад, комікси до улюбленої комп'ютерної гри).
4. Обмін цікавою інформацією з книг серед рідних та друзів.

З рекомендацій було втілено підбір цікавої літератури для дівчинки М. (обрали журнали), що влаштувало батьків та дитину.

Дитина дивиться на значущих дорослих. Тож дисциплінувати себе, розуміти себе, ставитись усвідомлено до стосунків із дитиною – формувати копінг-стратегії у дітей. Однак важливо проводити паралелі з дитиною, а не тотально копіювати у собі те, що хочеться бачити в активності дитини. Поважати не тільки збіги, але й відмінності в собі та дитині.

8. Швидкий дофамін і тривале почуття успішності

Звернулася мама із підлітком 13 років, який виключно грає в комп'ютерні ігри, не хоче ходити у школу й агресивно реагує на прохання допомоги із хатніми обов'язками. Батьки розлучені, але обоє присутні в житті дитини. Останнім часом хлопець Т. відмовляється їхати на вихідні до тата і виходити надвір взагалі.

Рекомендації психологині:

1. Психотерапія для підлітка.
2. Регулярні батьківські зустрічі.
3. Пошук спільного із підлітком (комп'ютерні ігри).
4. Пошук захоплень поза віртуальним світом та визнання позитивної динаміки за її наявності.

Процес психотерапії полягав у постійному описуванні сюжетів комп'ютерних ігор та потужністю, з якою ігровий персонаж хлопця Т. зумів

упоратись із перешкодами й досягти успіху. В реальному житті у підлітка знизилася агресивність, він почав займатися трюками на самокаті з тренером, знайшов друзів у школі. Навчання залишилося на достатньому рівні.

У житті дитини необхідно створювати відповідний реальний простір для реалізації бажань, де вона може втілювати свою активність із задоволенням від зробленого. Помічати це, проговорювати з дитиною і акцентувати на відчуттях у дійсності.

9. Особливості психологічної організації особистості та вікові зміни

Звернулася мама дівчини для батьківського супроводу. З її слів, у неї чудова донька К. 14 років, яка виховувалася у повній родині з гармонійною атмосферою, займалася народними танцями, добре навчалася. Проте у сьомому класі успішність знизилась, на початку восьмого – відмовилася займатися танцями, тепер увесь час переписується зі своєю компанією в телефоні, змінилася харчова поведінка (перестала їсти, коли кличе мама, харчується не за режимом), дратується, якщо мама наголошує на порядку в кімнаті, менше спілкується з батьками, хоча відчуття тепла від дитини не меншає. До психологині йти відмовилася, аргументуючи це відсутністю проблем.

Рекомендації психологині:

1. Психоедукація мами щодо специфіки протікання пубертатного періоду.
2. Пошукати інші хобі для дівчини (спортзал, інший вид танців, командні види спорту або щось із мистецтва).
3. Звернути увагу батькам, чи цікавиться дитина субкультурами.
4. Втримати довірливі стосунки, бути обережними та уважними у спілкуванні з донькою.
5. Пропонувати спільний час або альтернативні активності дитині, але не наполягати чи вирішувати за дитину. Давати достатньо часу та простору, зберігаючи сформований зв'язок.

Важливо цікавитися завданнями віку дитини, знати, які умови можуть сприяти дії дитини, бути підтримкою, вказувати на її досягнення.

10. Відсутність чітких алгоритмів дій

На прийомі мама із хлопчиком Р. 5 років. Скарги мами: дитина не вміє займати себе, постійно нудиться, а якщо вона щось пропонує синові – той не знає, чого хоче, і зрештою нічого не робить. Під час детальної бесіди виявилось, що мама не зовсім уявляє, чим їй займатися із дитиною та як саме, бо гра дитини видається жінці примітивною та нецікавою. Психологиня запропонувала хлопчику Р. щось зліпити. Однак він помітив поробки інших дітей на полиці та спробував їх відтворити. Тоді фахівчиня запропонувала зіграти в настільну гру «Дубль», попередньо детально проінструктувавши дитину. Хлопчик Р. із задоволенням зіграв двічі та попросив продовжити грати. Але психологиня змінила гру на «Джангу», ознайомивши дитину із правилами. Виявилось, що хлопчика Р. цікавить процес. Виграш-програш не є для нього визначальним.

Рекомендації психологині:

1. Ознайомлення мами з різними видами дитячої діяльності.

2. Більше проводити якісного часу сина з батьками.
3. Залучення дитини до примітивної побутової діяльності з вербальним керуванням із боку дорослих (поставити чашечки на стіл, погодувати котика тощо).
4. Повторна консультація.

Через місяць питання відмови хлопчика Р. щось робити змінилося на запит від батьків більш глибоко розібратися, як проводити час із дитиною цікаво та невимушено. Хлопчик із задоволенням ліпить, малює, грає в настільні та сюжетно-рольові ігри. Вміє зайняти себе самостійно.

Дитина не ознайомена з тим, як саме вона має виконати поставлене завдання чи не здатна зрозуміти, як охопити весь обсяг роботи. Слід чітко розповісти, як саме та в якій послідовності робити повне завдання. Наприклад, прибирання в кімнаті доречно розподілити на етапи: спочатку скласти книги на столі, потім розібрати речі в шафі на брудні та чисті (брудні – у корзину для прання, чисті – на полиці, ось так), після винести сміття і витерти підвіконня цією ганчіркою. Наприкінці обов'язково схвалити результати.

Висновок

Отже, природа лінощів дитини – ребус, а процес розгадування – певна активна дія, здатна запуснути схожі процеси у дитини. Виховання – процес, в якому може бути цікаво і дитині, і батькам. Організовані та вмотивовані діти, з якими сформувалися довірливі стосунки, – це насамперед відповідальність батьків, бо діти – наше продовження. Вони потребують розуміння, однак не всюдозволеності, структурованості загалом і простору для творчості та спілкування. Якщо у вас немає внутрішнього ресурсу на дитину, то спочатку відновіть себе, щоб дати власній дитині те, чого вона потребує. Тоді лінощі стануть сигналом для уваги, а не скаргою чи доріканням.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бойчук, Н.М. (2015). Лінь як психологічний феномен. *Психологічні науки*, 4(12). 45-52.
2. Гаврилова, Л.С. (2019). Лінь у структурі особистості: психологічний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 1(2). 23-28.
3. Дуб, С.В. (2017). Лінь як фактор девіантної поведінки студентів. *Психологія і суспільство*, 4. 108-115.
4. Карпенко, З.С. (2012). Лінь у контексті формування моральної свідомості. *Філософська думка*, 3. 77-84.
5. Кулешов, О.В. (2018). Лінь у працях українських та зарубіжних психологів. *Актуальні проблеми психології*, 15(2). 101-107.
6. Левченко, Л.І. (2016). Лінь як чинник неспішності у навчальній діяльності. *Педагогічний дискурс*, 21. 96-101.
7. Павленко, І.В. (2020). Лінь і прокрастинація: спільне та відмінне. *Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія*, 1(12). 56-63.

8. Фромм, Е. (2006). Втеча від свободи. Основи.
9. Юркевич, М.Ф. (2014). Психологічна природа лінощів у підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*, 25. 211-219.
10. Andreou, C., & White, M.D. (2010). *The thief of time: Philosophical essays on procrastination*. Oxford University Press.
11. Burka, J.B., & Yuen, L.M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Da Capo Press.
12. Ferrari, J. R. (1993). Procrastination and perfectionism: The role of self-efficacy and self-esteem. *Journal of Research in Personality*, 27(3). 285-291. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1993.1019>
13. Ferrari, J.R. (2010). *Still procrastinating: The no-regrets guide to getting it done*. Wiley.
14. Milgram, N., Mey-Tal, G., & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25(2). 297-316. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00044-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00044-0)
15. Schouwenburg, H.C. (2004). Procrastination in academic settings: General introduction. *Counseling the procrastinator in academic settings*. 3-17. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10808-001>
16. Sirois, F.M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2). 128-145. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>
17. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1). 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
18. Steel, P., & Ferrari, J.R. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1). 51-58. <https://doi.org/10.1002/per.1851>
19. Svartdal, F., Dahl, T.I., Gamst-Klaussen, T., Koppengborg, M., & Klingsieck, K.B. (2016). Academic procrastination: Antecedents, consequences, and interventions. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(1). 1-15. <https://doi.org/10.1007/s10942-016-0236-1>

REFERENCES:

1. Andreou, C., & White, M.D. (2010). *The thief of time: Philosophical essays on procrastination*. Oxford University Press.
2. Boichuk, N.M. (2015). Lin yak psykholohichni fenomen. *Psykholohichni nauky*, 4(12). 45-52. [in Ukrainian]
3. Burka, J.B., & Yuen, L.M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Da Capo Press.
4. Dub, S.V. (2017). Lin yak faktor deviantnoi povedinky studentiv. *Psykholohiia i suspilstvo*, 4. 108-115. [in Ukrainian]

5. Ferrari, J.R. (1993). Procrastination and perfectionism: The role of self-efficacy and self-esteem. *Journal of Research in Personality*, 27(3). 285-291. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1993.1019>
6. Ferrari, J.R. (2010). *Still procrastinating: The no-regrets guide to getting it done*. Wiley.
7. Fromm, E. (2006). *Vtecha vid svobody. Osnovy*. [in Ukrainian]
8. Havrylova, L.S. (2019). Lin u strukturi osobystosti: psykholohichni aspekt. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii: Psykholohichni nauky*, 1(2). 23-28. [in Ukrainian]
9. Karpenko, Z.S. (2012). Lin u konteksti formuvannia moralnoi svidomosti. *Filosofska dumka*, 3. 77-84. [in Ukrainian]
10. Kuleshov, O.V. (2018). Lin u pratsiakh ukrainskykh ta zarubizhnykh psykholohiv. *Aktualni problemy psykholohii*, 15(2). 101-107. [in Ukrainian]
11. Levchenko, L.I. (2016). Lin yak chynnyk neuspishnosti u navchalnii diialnosti. *Pedahohichni dyskurs*, 21. 96-101. [in Ukrainian]
12. Milgram, N., Mey-Tal, G., & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25(2). 297-316. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00044-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00044-0)
13. Pavlenko, I.V. (2020). Lin i prokrastynatsiia: spilne ta vidminne. *Visnyk KNU imeni Tarasa Shevchenka. Serii: Psykholohiia*, 1(12). 56-63. [in Ukrainian]
14. Schouwenburg, H.C. (2004). Procrastination in academic settings: General introduction. *Counseling the procrastinator in academic settings*. 3-17. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10808-001>
15. Sirois, F.M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2). 128-145. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>
16. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1). 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
17. Steel, P., & Ferrari, J.R. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1). 51-58. <https://doi.org/10.1002/per.1851>
18. Svartdal, F., Dahl, T.I., Gamst-Klaussen, T., Koppenborg, M., & Klingsieck, K.B. (2016). Academic procrastination: Antecedents, consequences, and interventions. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(1). 1-15. <https://doi.org/10.1007/s10942-016-0236-1>
19. Yurkevych, M.F. (2014). Psykholohichna pryroda linoshchiv u pidlitkovomu vitsi. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 25. 211-219. [in Ukrainian]

Отримано редакцією / Received: 04.09.25

Прорецензовано / Revised: 18.09.25

Схвалено до друку / Accepted: 25.09.25

УДК 336.71.067(477):519.237.7/.8

JEL G21, G32, C28

DOI: [https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53\(2\).06](https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53(2).06)

Лариса ЗОМЧАК,

кандидатка економічних наук, доцентка

ORCID ID: 0000-0002-4959-3922

lzomchak@gmail.com

Львівський національний університет

імені Івана Франка

Андріана СЕНІВ,

здобувачка вищої освіти другого рівня

ORCID ID: 0009-0006-0525-946X

andriiana.seniv@lnu.edu.ua

Львівський національний університет

імені Івана Франка

м. Львів, Україна

БАГАТОВИМІРНЕ МОДЕЛЮВАННЯ ФІНАНСОВОЇ СТІЙКОСТІ БАНКІВ УКРАЇНИ МЕТОДАМИ ФАКТОРНОГО ТА КЛАСТЕРНОГО АНАЛІЗУ

У статті проведено комплексне дослідження банківської системи України методами багатовимірного статистичного аналізу (критерій КМО та наявність значущих зв'язків між змінними за тестом Бартлетта; правило Кайзера для відбору ключових чинників фінансової стійкості банків і метод Варда для ієрархічної кластеризації банків України). Так, за допомогою методу головних компонент було знижено розмірність даних, а завдяки застосуванню методів кластеризації визначено системно важливі банки, які відіграють вагомую роль у підтримці фінансової стійкості країни.

***Ключові слова:** банк, банківська система, фінансова система, модель, фінансова стійкість, кластеризація, метод головних компонент, фінансове здоров'я, багатовимірне моделювання, адаптивність банківської системи.*

Larysa ZOMCHAK,

PhD (Econ.), Associate Professor

ORCID ID: 0000-0002-4959-3922

lzomchak@gmail.com

Ivan Franko National University of Lviv

Andriana SENIV,
Master Level Student
ORCID ID: 0009-0006-0525-946X
andriiana.seniv@lnu.edu.ua
Ivan Franko National University of Lviv
Lviv, Ukraine

MULTIVARIATE MODELING OF THE FINANCIAL STABILITY OF UKRAINIAN BANKS WITH FACTOR AND CLUSTER ANALYSIS METHODS

The article presents a comprehensive study of the Ukrainian banking system using multivariate statistical analysis methods. To identify structural features, hidden patterns, weaknesses, and challenges faced by the banking system of Ukraine under wartime conditions, as well as to develop strategic adaptive solutions for banks, a clustering of banks was carried out based on key financial indicators selected through the principal component method. The research methodology is based on applying principal component analysis (PCA) to extract the main quantitative characteristics of banks' financial stability, which were subsequently used for hierarchical clustering. The initial sample includes twelve financial indicators for 64 Ukrainian banks. At the first stage, the adequacy of the sample was confirmed using the KMO criterion (0.728) and the presence of significant relationships between variables was verified using Bartlett's test of sphericity ($p < 0.01$). Based on the Kaiser criterion, two key factors of financial stability were selected for further analysis: net interest income/expenses (correlation with the first component 0.99) and total assets (correlation with the second component 0.99), which together explain 90.43% of the variance. These indicators were then used for hierarchical clustering of Ukrainian banks using Ward's method, nearest neighbor, and furthest neighbor approaches. The clustering results identified three clusters. The first cluster includes only PrivatBank as the market leader, explained by its scale and strategic significance in the Ukrainian banking system. The second cluster consists of systemically important banks (both state-owned and foreign-capital banks), while the third cluster comprises banks with the least influence on the country's financial system. The clustering confirmed a clear differentiation of Ukraine's banking system by the level of financial stability and its impact on the overall stability of the country. Thus, the application of PCA reduced the dimensionality of the data, and the use of clustering methods made it possible to identify systemically important banks that play a crucial role in maintaining the country's financial stability.

Keywords: bank, banking system, finance system, model, financial stability, clustering, principal component method, financial health, multivariate modeling, adaptability of the banking system.

Вступ

Банківська система – ключовий елемент економіки країни – виконує функцію фінансового посередництва через акумуляцію заощаджень і кредитування реального сектору. Для економіки України, яка зіткнулась із

безпрецедентними викликами війни, проблема стійкості фінансової системи набуває особливої актуальності. Класичні підходи до аналізу фінансової стійкості банків базуються на окремих фінансових показниках і рейтингах, що не відображає цілісну структуру системи та взаємозв'язки між її елементами. Багатовимірний статистичний аналіз дозволяє подолати ці недоліки.

Ідея дослідження полягає у застосуванні комплексного підходу до сегментації банків України на основі багатовимірного статистичного аналізу їхніх фінансових показників, аби виявити однорідні групи банківських установ і визначити ключові фактори, що характеризують їхню фінансову стійкість.

Концепція дослідження базується на припущенні, що банки України можуть бути згруповані у кластери на основі подібності їхніх фінансових характеристик, а структура кластерів відображає функціональну диференціацію банківської системи та рівень системної важливості окремих банківських установ. Застосування методу головних компонент уможливило редукування багатовимірного простору фінансових показників до ключових латентних факторів, що характеризують основні аспекти фінансового стану банків.

Методи та матеріали

Питання фінансової стійкості та безпеки банківського сектору є ключовими для вітчизняної науки. Методологічні підходи охоплюють широкий спектр: від інтегральної оцінки ефективності банків з урахуванням ризиків (Rubakha et al., 2019) та моніторингу фінансової безпеки в контексті системно-детермінованих викликів (Yasynska et al., 2021) до застосування методів нечіткої логіки для оцінювання стійкості (Blahun et al., 2020). Особлива увага приділяється аналізу ліквідності та оцінці ризику неплатоспроможності через показник Z-score (Kyshakevych & Klymkovych, 2018). Дослідження стосуються теоретичних підходів та загроз у формуванні фінансово-економічної безпеки банківських установ (Shcherbatyh & Shpilevoy, 2016) і моделей оцінки рівня монетарної безпеки держави (Pilko & Kramar, 2020). Здатність банківської системи зберігати свою стійкість забезпечується через ринок кредитних послуг (Zhavoronok et al., 2022). Українські дослідники підкреслюють необхідність забезпечення фінансової стабільності банківської системи в умовах внутрішніх та зовнішніх шоків (Novak et al., 2025).

Контекст повномасштабної війни в Україні дав новий вимір дослідженням фінансового сектору. Сьогоднішні виклики – визначальні для оцінки операційної ефективності банків (Dziamulych et al., 2023) та її впливу на соціальну стабільність (Drobiazko, 2024). Важливу роль відіграє Національний банк України, діяльність якого в умовах воєнного стану стала предметом окремого аналізу (Lobozynska et al., 2022). НБУ активно використовує інструменти комунікації для забезпечення прозорості монетарної політики (Sharoval, 2021). Оцінка фінансової стабільності вітчизняного банківського сектору в часі війни є пріоритетом (Бондаренко & Скоропад, 2024). Дослідники вивчають структурні зміни на ринку банківських депозитів домогосподарств (Kichurchak, 2021) та

роль банків у тіньовій економіці (Zolkover & Tarasenko, 2024). Дослідження фінансової стійкості банків України має розглядатися у ширшому міжнародному контексті, де на стабільність впливають глобальні чинники. Наприклад, обговорюється вплив конкуренції на зростання та стабільність банківського сектору (Carlson et al., 2022).

Багатовимірні методи статистичного аналізу застосовують у дослідженні складних економічних систем. Кластерний аналіз ефективно виявляє приховані закономірності у масивах економічних даних (Гарматій та ін., 2021), наприклад, у студіюванні країн Центральної та Східної Європи за показниками зовнішньоекономічної діяльності (Вдовин та ін., 2021) й оцінки регіональної диференціації та диспропорцій аграрного сектору України (Зомчак, Дида, 2024). Методологічна основа – метод головних компонент, який забезпечує ефективне зниження розмірності даних і боротьбу з мультиколінеарністю (Jolliffe & Cadima, 2016). Це підтверджено працями про машинне навчання у споживчому банкінгу (Kaminskyi et al., 2021) й аналіз регіональних ринків праці (Zomchak & Nakava, 2025). Крім того, для оцінки стабільності банків застосовували складніші алгоритми: самоорганізувальні нейронні мережі Кохонена (Mints et al., 2019), мережевий аналіз високого порядку для ідентифікації фінансових крахів (Bielinskyi et al., 2022). Нові виклики зумовлені впливом FinTech (Daud et al., 2022; Risman et al., 2021) та зростаючою увагою до кліматичних ризиків, їхнього впливу на фінансову стабільність (Battiston et al., 2021). Глобальні дослідження підтверджують зв'язок між фінансовою стабільністю і сталим розвитком (Ozili & JoreMBER, 2024) та необхідність використовувати не лише фінансові, а й новинні дані для оцінки банківського дистресу (Cerchiello et al., 2022).

Метод головних компонент – ефективний інструмент аналізу економічних даних, що допомагає зменшити розмірність складного набору ознак, забезпечивши при цьому мінімальні втрати інформації. Аналіз головних компонент використовується для зменшення розмірності набору даних знаходженням нового набору, меншого за початковий, зберігаючи більшу частину інформації вибірки та корисних для регресії та класифікації даних. Варто виокремити основні кроки задля реалізації методу головних компонент:

I. *Стандартизація*. Для забезпечення рівного внеску кожної неперервної змінної в аналіз даних необхідно стандартизувати їх діапазон, адже метод головних компонент чутливий до варіацій вихідних змінних.

Формула розрахунку:

$$Z_{if} = \frac{x_{if} - \min(x_{if})}{\max(x_{if})} \quad (1)$$

де x_{if} – значення відповідного параметра вибірки.

II. *Обчислення коваріаційної матриці*. Мета – зрозуміти, як ознаки корелюють між собою, який між ними зв'язок. Іноді деякі змінні сильно корелюють і містять надмірну інформацію. Тож потрібно обрахувати матрицю коваріацій, а значення може бути позитивним, негативним або нульовим.

Формула розрахунку:

$$\text{cov}(x_1, x_2) = \frac{\sum_{i=1}^n (x_{1i} - x_1)(x_{2i} - x_2)}{n - 1} \quad (2)$$

де x_1, x_2 – відповідні змінні вибірки; n – кількість спостережень у вибірці.

III. *Обчислення власних значень та власних векторів коваріаційної матриці для ідентифікації основних компонент.* Власні вектори та власні значення – поняття лінійної алгебри, які потрібно вирахувати з коваріаційної матриці, щоб визначити головні компоненти даних. Головні компоненти – нові змінні, що формуються як лінійні комбінації або суміші вихідних змінних. Комбінації конструюються так, аби головні компоненти були некорельованими, натомість основна частина інформації, що міститься у вихідних змінних, була описана у перших компонентах.

Кластерний аналіз – метод обробки даних, який полягає в організації елементів у групи або кластери залежно від ступеня їх взаємозв'язку. Техніка кластеризації застосовується в різноманітних сферах діяльності, адже коли необхідно розділити великі обсяги інформації на групи для подальшого аналізу, кластерний аналіз стає невід'ємним інструментом. Кластерний аналіз, як і аналіз у скороченому просторі, спрямований на роботу з матрицями даних, в яких змінні не були розподілені за підмножинами критеріїв або предикторів. Мета – пошук схожих груп суб'єктів, де «схожість» між кожною парою суб'єктів визначається загальною мірою для всього набору характеристик. Обраний метод – алгоритм неконтрольованого навчання, що означає: ви не знаєте, скільки кластерів існує в даних до того, як запустити модель. На відміну від багатьох інших статистичних методів, кластерний аналіз зазвичай використовується, коли немає припущень щодо потенційних зв'язків у даних, оскільки надає інформацію про те, де виявлені асоціації та шаблони у даних, але не відповідає на питання, що ці асоціації можуть означати. Основні етапи кластерного аналізу:

- 1) проведення дослідження;
- 2) підготовка даних;
- 3) вибір методу;
- 4) вибір міри відстані між об'єктами та її обчислення;
- 5) вибір стратегії кластеризації;
- 6) застосування обраної стратегії для утворення кластерів;
- 7) перевірка результатів, їх аналіз та інтерпретація.

Існують три основні методи кластерного аналізу, а саме:

- ✓ *метод деревоподібної кластеризації* (ієрархічна кластеризація) дозволяє побудувати ієрархічне кластерне дерево;
- ✓ *метод k-середніх* застосовується, коли дослідник має певні передбачення щодо кількості кластерів та визначає кількість кластерів; алгоритм кластеризації виокремлює групи так, щоб вони максимально відрізнялися одна від одної; перевага – можливість перевірки статистичної значущості відмінностей між окресленими кластерами;

✓ *двоходове об'єднання* корисне, коли очікується, що як випадки, так і змінні одночасно сприятимуть виявленню значущих моделей кластерів; порівняно з деревоподібною кластеризацією та методом k-середніх, *двоходове об'єднання* використовується рідше, однак деякі науковці вважають, що цей метод надає потужний дослідницький інструмент для аналізу даних.

Найбільш показовим та зрозумілим є метод деревоподібною кластеризації. Спочатку обирають міру відстані між об'єктами й обчислюють ці відстані.

Міри відстаней між об'єктами:

Евклідова відстань (найпоширеніший спосіб) – геометрична відстань між об'єктами у багатовимірному просторі. Формула для розрахунку:

$$L = \sqrt{\sum_i (x_i - y_i)^2} \quad (3)$$

Квадрат Евклідової відстані використовується, коли потрібно значно збільшити значення відстаней між доволі віддаленими об'єктами. Формула для розрахунку:

$$L = \sum_i (x_i - y_i)^2 \quad (4)$$

Манхеттенівська відстань обчислюється як середнє значення різниць по координатах. Здебільшого дає результати, схожі на отримані за допомогою Евклідової відстані, але зменшується вплив окремих великих різниць, оскільки відстань обчислюється за простими різницями координат:

$$L = \sum_i |x_i - y_i| \quad (5)$$

Відстань Чебешева застосовують, коли потрібно визначити два об'єкти як «різні», якщо вони відрізняються за одним аспектом. Формула для розрахунку:

$$L = \max |x_i - y_i| \quad (6)$$

Викоремлюють різні правила (стратегії) – методи об'єднання чи зв'язки для двох кластерів, найпоширеніші з яких такі:

Метод найбільш віддаленого сусіда: відстань між кластерами визначається як найбільша відстань між двома об'єктами з різних кластерів, тобто між найвіддаленішими сусідами. Стратегія ефективно працює, коли об'єкти представляють різні категорії.

Метод найближчого сусіда: відстань між кластерами визначається як відстань між двома найближчими об'єктами (найближчими сусідами). Стратегія передбачає почергове з'єднання об'єктів, утворюючи довгі «ланцюжки» кластерів. Метод з'єднує два кластери, коли будь-які два об'єкти в цих кластерах знаходяться ближче один до одного, ніж будь-які інші.

Метод Варда суттєво відрізняється від попередніх, оскільки використовує методи дисперсійного аналізу для оцінки відстаней між кластерами, щоб мінімізувати суму квадратів для двох потенційних кластерів, які можуть бути сформовані на кожному етапі процесу кластеризації.

Результати

Дослідження банківської системи України є важливим для виявлення та вирішення проблем, що виникають у фінансовому секторі через негативні впливи. Аналіз дозволяє вирізнити вразливості, розробити стратегії адаптації та вжити заходи для забезпечення стійкості та розвитку банківської галузі. Тому потрібно дослідити банківську систему в такій послідовності:

- сформуванати масив даних для подальшого дослідження;
- за методом головних компонент знизити розмірність вхідних даних;
- кластеризувати банки України на основі отриманих компонент.

Для дослідження було обрано програмний пакет для статистичного аналізу SPSS Statistic, дані взято з офіційного сайту Національного банку України, які допомагають оцінити фінансовий стан банку: прибуток / збиток після оподаткування; сукупний дохід; кредити та заборгованість клієнтів; чисті активи; інвестиційна нерухомість; чистий процентний дохід / чисті процентні витрати; загальна сума регулятивного капіталу; торговий результат; комісійні доходи; загальні активи; адміністративні та інші операційні витрати; усього зобов'язань. Перед застосуванням методу головних компонент вхідні дані було нормалізовано за формулою (1). Спочатку здійснюються розрахунки, на основі яких можна перекопатися в доцільності аналізу, що засвідчує таблиця, в якій показано критерій КМО і тест Бартлетта. *Критерій КМО* – критерій адекватності вибірки, який приймає значення від 0 до 1. Якщо значення даного показника $>0,9$ – наявна безумовна адекватність вибірки, $>0,8$ – висока адекватність; $> 0,7$ – достатня адекватність; $> 0,6$ – задовільна адекватність; $> \text{більше } 0,5$ – низька адекватність; $<0,5$ – вибірку недоцільно використовувати. За таблицею 1, показник КМО є $>0,7$, що свідчить про достатню адекватність обраних даних. *Критерій сферичності Барлетта* – критерій багатовимірної нормальності для розподілу змінних, який є гіпотезою про те, що кореляційна матриця даних – матриця ідентичності, що може бути проблемою при визначенні зв'язку між змінними, тому слід відкидати цю гіпотезу. За таблицею 1, рівень значущості $p < 0,05$, тобто не йдеться про матрицю ідентичності, а між змінними існують зв'язки, придатні для проведення аналізу.

Отже, отримано величини, які набувають власні значення (стовпець Total) кожного компонента і відсоток дисперсії (стовпець % of Variance), обумовлений кожним із факторів та який дорівнює відношенню відповідного власного значення до кількості змінних, тобто до 12.

Таблиця 1

КМО і тест Бартлетта

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		0,728
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. ChiSquare	1810,255
	df	66
	Sig.	<0,01

Джерело: обчислено авторками

Варто зауважити про правило вибору кількості факторів. Якщо значення певного фактора $\epsilon < 1$, то його не враховують. Тож якщо тільки перші 2 фактори мають значення > 1 , то аналізуємо лише їх. Перший фактор пояснює 52,456% сумарної дисперсії, другий фактор 37,970% (Рис.1).

Component	Total Variance Explained								
	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	6,295	52,456	52,456	6,295	52,456	52,456	6,121	51,009	51,009
2	4,556	37,970	90,426	4,556	37,970	90,426	4,730	39,417	90,426
3	,464	3,867	94,294						
4	,284	2,366	96,660						
5	,217	1,807	98,466						
6	,079	,660	99,126						
7	,062	,520	99,646						
8	,020	,167	99,813						
9	,012	,098	99,911						
10	,008	,064	99,975						
11	,002	,021	99,995						
12	,001	,005	100,000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Рисунок 1. Пояснена загальна дисперсія.
Джерело: обчислено авторками

Згодом отримано матрицю факторних навантажень (Рис.2).

Rotated Component Matrix^a

	Component	
	1	2
Усього зобов'язань		,978
Прибуток/(збиток) після оподаткування		,968
Сукупний дохід		,967
Кредити та заборгованість клієнтів	,838	
Чисті активи	,968	
Інвестиційна нерухомість	,914	
Чистий процентний дохід/ (Чисті процентні витрати)	,992	
Загальна сума регулятивного капіталу (РК) (Н1)	,980	
Торговий результат	,864	
Комісійні доходи	,970	
Загальні активи, усього		,983
Адміністративні та інші операційні витрати		,936

Рисунок 2. Матриця факторних навантажень.
Джерело: обчислено авторками

Факторні навантаження – кореляційні коефіцієнти між змінними і факторами. Змінна Чистий процентний дохід / витрати найсильніше корелює з 1 компонентою (величина кореляції 0,992), а Загальні активи – з 2 компонентою (величина кореляції 0,992). Тому ці два фактори доцільно використовувати для

подальшого аналізу банківської системи України. Так, за допомогою методу головних компонент вдалося знизити розмірність початкових даних – з 12 вибраних факторів лише 2 доцільно використовувати для подальшого аналізу, що пояснюють 90,426% варіації даних. Обрані показники не корелюють між собою, тобто відсутня мультиколінеарність.

На основі двох показників – Чистий процентний дохід / витрати та Загальні активи – була проведена кластеризація банків України щодо фінансової стабільності банку і здатності виконувати свої фінансові зобов'язання.

З усіх методів кластерного аналізу було обрано ієрархічну кластеризацію, в результаті проведення котрої будується дендрограма – деревоподібна діаграма, що складається з n-рівнів, кожен з яких відображає крок у процесі поступового об'єднання кластерів. Тож можна проаналізувати розмір і структуру кластерів, кількість кластерів та взаємозв'язки між ними. Для різноманітності результатів проведено ієрархічну кластеризацію трьома поширеними методами: Варда, найближчого сусіда та найвіддаленішого сусіда. Для обчислення відстані між об'єктами для всіх трьох методів було обрано квадрат Евклідової відстані.

Першим реалізовано метод Варда (Рис.3).

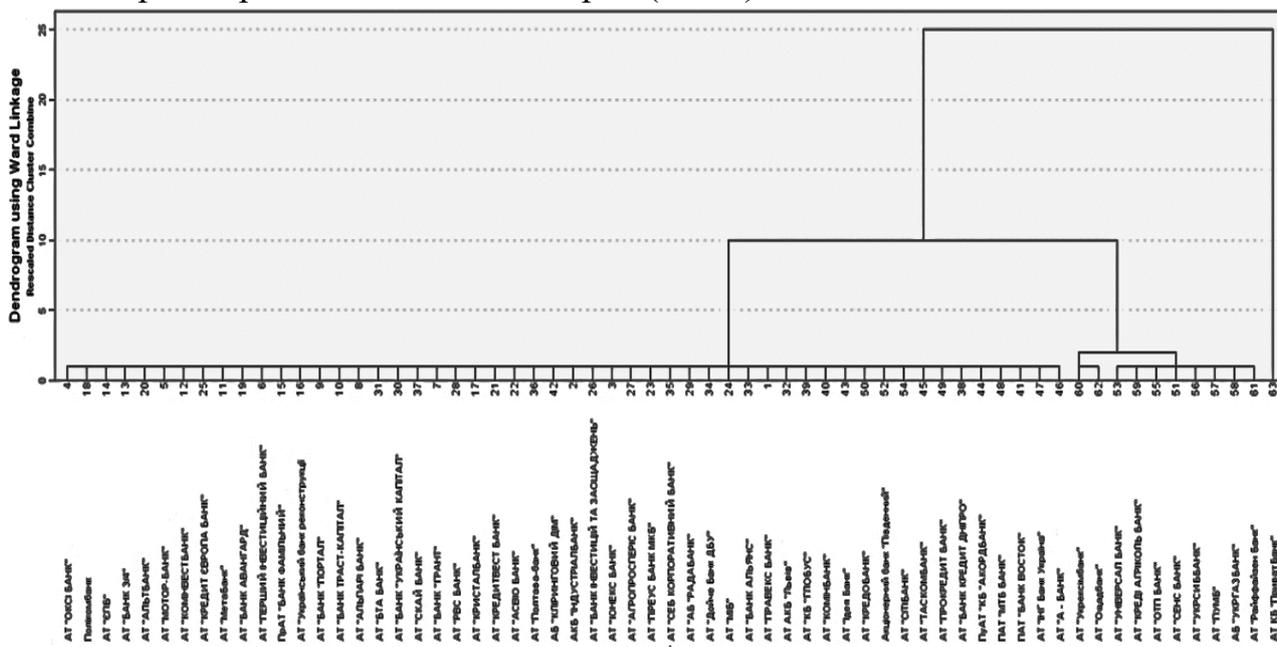


Рисунок 3. Кластерний аналіз методом Варда.

Джерело: обчислено авторками

За дендрограмою, виокремлено 3 основні кластери. Перший кластер складає тільки один «ПриватБанк» – найбільший банк України за кількістю активів та клієнтів, ключовий гравець українського фінансового сектору з великим портфелем послуг і акцентом на інновації та стабільність. Саме тому йому надано окремий кластер. До другого кластера увійшли «Райффайзен Банк», «Укргазбанк», «Укрсиббанк», «Отпбанк», «Універсалбанк», «Ощадбанк», «ПУМБ», «Сенсбанк» і «КредіАгріколь банк» – системно важливі банки України, які відіграють вагомую роль у фінансовій системі. 3 із 9 банків є

державними, а 6 мають іноземний капітал. До третього – решта банків через їхній менший вплив на ринку.

Звідси, «ПриватБанк» завжди відмежовується від решти банків завдяки масштабам і найбільшому впливу на економіку. Також виокремлюються великі банки зі значним іноземним капіталом та державні банки.

Висновок

Комплексне дослідження фінансової стійкості банків України підтвердило високу ефективність комплексного підходу, що поєднує ієрархічну кластеризацію та метод головних компонент, застосування якого дозволило скоротити розмірність вхідної вибірки з дванадцяти фінансових показників, що характеризують фінансову стійкість банків, до двох ключових факторів, які сумарно пояснюють 90,43% загальної варіації даних. Адекватність такого факторного аналізу була підтверджена високим критерієм КМО ($0,728 > 0,7$) та значущим тестом Бартлетта ($p < 0,01$).

Виявлені компоненти мають чітку економічну інтерпретацію. Перша головна компонента, що корелює з чистим процентним доходом / витратами (коефіцієнт 0,99), відображає ефективність фінансового посередництва як основної банківської діяльності. Друга компонента, пов'язана із загальними активами (коефіцієнт 0,99), однозначно характеризує масштаб діяльності та ринкову позицію банку. Отже, масштаб і прибутковість є ключовими індикаторами, які формують профіль фінансової стійкості українських банків.

Кластерний аналіз, проведений на основі цих двох факторів, окреслив стійку трикластерну структуру, надійність якої підтверджується її збереженням при використанні трьох різних методів агломерації (Варда, найближчого та найвіддаленішого сусіда). Перший кластер монополює представлений АТ КБ «ПриватБанк», що підтверджує його унікальну домінуючу роль та системну важливість. Другий кластер об'єднав системно важливі банки, які мають значний вплив на фінансову систему, зокрема державні установи («Ощадбанк», «Укресімбанк») та найбільші банки з іноземним капіталом («Райффайзен Банк», «Укрсиббанк»). До третього кластера увійшла решта банків через менший масштаб діяльності та нішеве або регіональне значення.

Ця структура відображає функціональну диференціацію банківського сектору та має важливе практичне значення для Національного банку України, надаючи основу для диференційованого підходу до регулювання та нагляду. Виокремлення груп банків із подібними характеристиками дозволяє розробити адресні регуляторні заходи, оптимізувати моніторинг фінансової стабільності та краще оцінити системні ризики. Стійкість і економічна логічність групування, підтверджена різними методами кластеризації, свідчить про високу надійність результатів дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бондаренко, Л., Скоропад, І. (2024). Оцінка фінансової стабільності вітчизняного банківського сектору в часі війни. *Ефективна економіка*, 4.

2. Вдовин, М., Зомчак, Л., Боднар, О. (2021). Кластеризація країн ЦСЄ за показниками ЗЕД. *Економіка та суспільство*, 26.
3. Гарматій, Н., Волобуєва, Ю., Гарматій, С., Сюрпіта, С. (2021). Моделювання динаміки розвитку та вдосконалення банківських установ інструментарієм кластерного аналізу. *Соціально-економічні проблеми і держава*, 2(25). 136-148.
4. Зомчак, Л., Дида, А. (2024). Регіональна диференціація та диспропорції аграрного сектору України: кластерний підхід. *Цифрова економіка та економічна безпека*, 6(15). 24-30.
5. Національний банк України: офіційна сторінка. URL: <https://bank.gov.ua/en/>
6. Battiston, S., Dafermos, Y., & Monasterolo, I. (2021). Climate risks and financial stability. *Journal of Financial Stability*, 54. 100867.
7. Bielinskyi, A., Soloviev, V., Hushko, S., Kiv, A., & Matviychuk, A. (2022). High-order network analysis for financial crash identification. *M3E2-MLPEED*. 132-149.
8. Blahun, I., Blahun, I., & Blahun, S. (2020). Assessing the stability of the banking system based on fuzzy logic methods. *Banks and Bank Systems*, 15(3). 171.
9. Carlson, M., Correia, S., & Luck, S. (2022). The effects of banking competition on growth and financial stability: Evidence from the national banking era. *Journal of Political Economy*, 130(2). 462-520.
10. Cerchiello, P., Nicola, G., Rönqvist, S., & Sarlin, P. (2022). Assessing Banks' distress using news and regular financial data. *Frontiers in Artificial Intelligence*, 5. 871863.
11. Daud, S.N.M., Khalid, A., & Azman-Saini, W.N.W. (2022). FinTech and financial stability: Threat or opportunity? *Finance Research Letters*, 47. 102667.
12. Drobiazko, A.O. (2024, May). The banking system of Ukraine as a factor of social stability in the war. In *Forum for Economic and Financial Studies*, 2(2). 399-399.
13. Dziamulych, M., Krupka, I., Petyk, V., Zaplatynskyi, M., Korobchuk, T., Synenko, V., & Avramchuk, L. (2023). Operational efficiency of Ukraine's banking system during the war. *AD ALTA: Journal of interdisciplinary research*, 13(1). 164-168.
14. Jolliffe, I.T., & Cadima, J. (2016). Principal component analysis: a review and recent developments. *Philosophical transactions of the royal society A: Mathematical, Physical and Engineering Sciences*, 374(2065). 20150202.
15. Kaminskyi, A., Nehrey, M., & Zomchak, L. (2021). Machine learning methods application for consumer banking. *SHS Web of Conferences*, 107. 12001. EDP Sciences.
16. Kichurchak, M. (2021). Structural Changes in the Market of Bank Deposits of Households in Ukraine. *Finanse i Prawo Finansowe*, 1(29). 61-78.
17. Kyshakevych, B., & Klymkovych, I. (2018). Estimation of Z-score for Ukrainian banking system. *Scientific Journal of Polonia University*, 30(5). 43-51.
18. Lobozyńska, S., Skomorovych, I., & Vladychyn, U. (2022). Activities of the National Bank of Ukraine under Martial Law. *Bezpieczny Bank*, 86(1). 49-64.

19. Mints, A., Marhasova, V., Hlukha, H., Kurok, R., & Kolodizieva, T. (2019). Analysis of the stability factors of Ukrainian banks during the 2014–2017 systemic crisis using the Kohonen self-organizing neural networks. *Banks and Bank Systems*, 14(3). 86.
20. Novak, O., Zashchypas, S., Sliusar, Y., Chaikovskiy, R., & Burtsev, Y. (2025). Ensuring the Financial Stability of the Banking System of Ukraine in the Conditions of Internal and External Shocks. *Journal of International Commerce, Economics and Policy*. 2550007.
21. Ozili, P.K., & Iorember, P.T. (2024). Financial stability and sustainable development. *International Journal of Finance & Economics*, 29(3). 2620-2646.
22. Pilko, A., & Kramar, V. (2020, May). Models of assessment and analysis of the level of monetary security of the state. *Eastern european conference of management and economics*. 146.
23. Risman, A., Mulyana, B., Silvatika, B., & Sulaeman, A. (2021). The effect of digital finance on financial stability. *Management Science Letters*, 11(7). 1979-1984.
24. Rubakha, M., Tkachyk, L., Zamaslo, O., & Irshak, O. (2019). Risk-oriented integral assessment of the Ukrainian banks effectiveness. *Banks and Bank Systems*, 14(3). 121.
25. Shapoval, Y. (2021). Central bank communication design: towards transparency of monetary policy. *Economics & Education*, 6(2). 63-68.
26. Shcherbatyh, D.V., & Shpilevoy, B.V. (2016). Approaches and threats to the formation of financial and economic security of banking institutions. *Bulletin of the Cherkasy Bohdan Khmelnytsky National University. Economic Sciences*, 1.
27. Yasynska, N., Syrmamiikh, I., & Penez, O. (2021). Monitoring the financial security of the Ukrainian banking sector in the context of system-deterministic challenges. *Banks and bank systems*, 16(2). 12.
28. Zhavoronok, A., Shchur, R., Zhezherun, Y., Sadchykova, I., Viadrova, N., & Tychkovska, L. (2022). The role of the credit services market in ensuring stability of the banking system. *International Journal of Safety & Security Engineering*, 12(6).
29. Zolkover, A., & Tarasenko, I. (2024). The role of banks in the process of shadowing the Ukrainian economy. *Finance of Ukraine*, 8. 51-70.
30. Zomchak, L., & Hakava, S. (2025). Unveiling Disparities and Resilience in Ukrainian Regional Labor Markets: Multidimensional Ranking Approach. *Developments in Information and Knowledge Management Systems for Business Applications*, 8. 495-516. Cham: Springer Nature Switzerland.

REFERENCES:

1. Battiston, S., Dafermos, Y., & Monasterolo, I. (2021). Climate risks and financial stability. *Journal of Financial Stability*, 54. 100867.
2. Bielinskyi, A., Soloviev, V., Hushko, S., Kiv, A., & Matviychuk, A. (2022). High-order network analysis for financial crash identification. *M3E2-MLPEED*. 132-149.

3. Blahun, I., Blahun, I., & Blahun, S. (2020). Assessing the stability of the banking system based on fuzzy logic methods. *Banks and Bank Systems*, 15(3). 171.
4. Bondarenko, L., Skoropad, I. (2024). Otsinka finansovoi stabilnosti vitchyznianooho bankivskoho sektoru v chasi viiny. *Efektivna ekonomika*, 4. [in Ukrainian]
5. Carlson, M., Correia, S., & Luck, S. (2022). The effects of banking competition on growth and financial stability: Evidence from the national banking era. *Journal of Political Economy*, 130(2). 462-520.
6. Cerchiello, P., Nicola, G., Rönnqvist, S., & Sarlin, P. (2022). Assessing Banks' distress using news and regular financial data. *Frontiers in Artificial Intelligence*, 5. 871863.
7. Daud, S.N.M., Khalid, A., & Azman-Saini, W.N.W. (2022). FinTech and financial stability: Threat or opportunity? *Finance Research Letters*, 47. 102667.
8. Drobiazko, A.O. (2024, May). The banking system of Ukraine as a factor of social stability in the war. *Forum for Economic and Financial Studies*, 2(2). 399-399.
9. Dziamulych, M., Krupka, I., Petyk, V., Zaplatynskyi, M., Korobchuk, T., Synenko, V., & Avramchuk, L. (2023). Operational efficiency of Ukraine's banking system during the war. *AD ALTA: Journal of interdisciplinary research*, 13(1). 164-168.
10. Harmatii, N., Volobuieva, Yu., Harmatii, S., Siurpita, S. (2021). Modeliuvannia dynamiky rozvytku ta vdoskonalennia bankivskykh ustanov instrumentariiem klasternoho analizu. *Sotsialno-ekonomichni problemy i derzhava*, 2(25). 136-148. [in Ukrainian]
11. Jolliffe, I.T., & Cadima, J. (2016). Principal component analysis: a review and recent developments. *Philosophical transactions of the royal society A: Mathematical, Physical and Engineering Sciences*, 374(2065). 20150202.
12. Kaminskyi, A., Nehrey, M., & Zomchak, L. (2021). Machine learning methods application for consumer banking. *SHS Web of Conferences*, 107. 12001. EDP Sciences.
13. Kichurchak, M. (2021). Structural Changes in the Market of Bank Deposits of Households in Ukraine. *Finanse i Prawo Finansowe*, 1(29). 61-78.
14. Kyshakevych, B., & Klymkovych, I. (2018). Estimation of Z-score for Ukrainian banking system. *Scientific Journal of Polonia University*, 30(5). 43-51.
15. Lobozynska, S., Skomorovych, I., & Vladychyn, U. (2022). Activities of the National Bank of Ukraine under Martial Law. *Bezpieczny Bank*, 86(1). 49-64.
16. Mints, A., Marhasova, V., Hlukha, H., Kurok, R., & Kolodizieva, T. (2019). Analysis of the stability factors of Ukrainian banks during the 2014–2017 systemic crisis using the Kohonen self-organizing neural networks. *Banks and Bank Systems*, 14(3). 86.
17. Natsionalnyi bank Ukrainy: ofitsiina storinka. URL: <https://bank.gov.ua/en/> [in Ukrainian]
18. Novak, O., Zashchypas, S., Sliusar, Y., Chaikovskiy, R., & Burtsev, Y. (2025). Ensuring the Financial Stability of the Banking System of Ukraine in the

- Conditions of Internal and External Shocks. *Journal of International Commerce, Economics and Policy*. 2550007.
19. Ozili, P.K., & Iorember, P.T. (2024). Financial stability and sustainable development. *International Journal of Finance & Economics*, 29(3). 2620-2646.
 20. Pilko, A., & Kramar, V. (2020, May). Models of assessment and analysis of the level of monetary security of the state. *Eastern european conference of management and economics*. 146.
 21. Risman, A., Mulyana, B., Silvatika, B., & Sulaeman, A. (2021). The effect of digital finance on financial stability. *Management Science Letters*, 11(7). 1979-1984.
 22. Rubakha, M., Tkachyk, L., Zamaslo, O., & Irshak, O. (2019). Risk-oriented integral assessment of the Ukrainian banks effectiveness. *Banks and Bank Systems*, 14(3). 121.
 23. Shapoval, Y. (2021). Central bank communication design: towards transparency of monetary policy. *Economics & Education*, 6(2). 63-68.
 24. Shcherbatyh, D.V., & Shpilevoy, B.V. (2016). Approaches and threats to the formation of financial and economic security of banking institutions. *Bulletin of the Cherkasy Bohdan Khmelnytsky National University. Economic Sciences*, 1.
 25. Vdovyn, M., Zomchak, L., Bodnar, O. (2021). Klasteryzatsiia krain TsSle za pokaznykamy ZED. *Ekonomika ta suspilstvo*, 26. [in Ukrainian]
 26. Yasynska, N., Syrmamiikh, I., & Penez, O. (2021). Monitoring the financial security of the Ukrainian banking sector in the context of system-deterministic challenges. *Banks and bank systems*, 16(2). 12.
 27. Zhavoronok, A., Shchur, R., Zhezherun, Y., Sadchykova, I., Viadrova, N., & Tychkovska, L. (2022). The role of the credit services market in ensuring stability of the banking system. *International Journal of Safety & Security Engineering*, 12(6).
 28. Zolkover, A., & Tarasenko, I. (2024). The role of banks in the process of shadowing the Ukrainian economy. *Finance of Ukraine*, 8. 51-70.
 29. Zomchak, L., & Hakava, S. (2025). Unveiling Disparities and Resilience in Ukrainian Regional Labor Markets: Multidimensional Ranking Approach. *Developments in Information and Knowledge Management Systems for Business Applications*, 8. 495-516. Cham: Springer Nature Switzerland.
 30. Zomchak L., Dyda A. (2024). Rehionalna dyferentsiatsiia ta dysproportsii ahrarnoho sektoru Ukrainy: klasternyi pidkhid. *Tsyfrova ekonomika ta ekonomichna bezpeka*, 6(15). 24-30. [in Ukrainian]

Отримано редакцією / Received: 03.09.25

Прорецензовано / Revised: 19.09.25

Схвалено до друку / Accepted: 25.09.25

Олена ІГНАТОВИЧ,

докторка психологічних наук,
старша наукова співробітниця
ORCID ID: 0000-0002-0588-0620
lena_ignat70@ukr.net

Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих
імені Івана Зязюна НАПН України
м. Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ВЕТЕРАНІВ: РЕСУРСИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

У статті порушено актуальну проблему психологічної підтримки ветеранів війни в умовах сучасних збройних конфліктів та у період після демобілізації. Особливу увагу приділено позитивній психотерапії – гуманістично орієнтованому підходу (розвиток внутрішніх ресурсів особистості, її ціннісних орієнтирів, міжособистісних зв'язків і здатності долати кризові ситуації). Доведено значення ППТ завдяки авторським прикладам психотерапевтичних технік, адаптованим до потреб військовослужбовців і членів їхніх родин, що підвищує ефективність психологічної підтримки.

Ключові слова: ветерани, позитивна психотерапія, психологічна підтримка, посттравматичний досвід, ПТСР, внутрішні ресурси, гуманістична терапія, адаптація, особистісне зростання.

Olena IHNATOVYCH,

DSc (Psychol.), Senior Researcher
ORCID ID: 0000-0002-0588-0620
lena_ignat70@ukr.net

Ivan Zyazyun Institute of Pedagogical
and Adult Education of the National Academy
of Educational Sciences of Ukraine
Kyiv, Ukraine

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR VETERANS: RESOURCES OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY

The full-scale war in Ukraine has led to an unprecedented increase in the number of people in need of psychological assistance, primarily veterans of combat operations, who often return to civilian life with deep psychological trauma, impaired emotional regulation, loss of meaning in life, feelings of guilt, and problems in family relationships. The article explores the pressing issue of psychological support for war veterans in the context of modern armed conflicts and during the post-demobilization

period. Special attention is given to positive psychotherapy as a humanistically oriented approach that emphasizes the identification and development of internal personal resources, value orientations, interpersonal relationships, and the capacity for adaptation and crisis resilience. The paper presents original examples of psychotherapeutic techniques tailored to the specific needs of military personnel and their family members, enhancing the effectiveness of psychological support. The importance of cultural sensitivity, the preservation of dignity, and the fostering of self-confidence in the process of personal recovery is highlighted. Key aspects of overcoming post-traumatic stress disorder (PTSD) are considered through the application of resource-oriented humanistic methods that facilitate resocialization and psychological stabilization.

In addition, the article outlines a structured therapeutic program that combines individual and group interventions, psychoeducation, and emotional self-regulation practices. Particular emphasis is placed on restoring veterans' sense of purpose and belonging, as well as rebuilding trust in social relationships. The approach encourages a shift from a deficit-based view of trauma toward a growth-oriented perspective, where the experience of war becomes integrated into the broader narrative of personal development. Such a model not only addresses the consequences of trauma but also opens space for long-term psychological well-being and empowerment.

Keywords: *veterans, positive psychotherapy, psychological support, post-traumatic experience, PTSD, internal resources, humanistic therapy, adaptation, personal growth.*

Вступ

Повномасштабна війна в Україні призвела до безпрецедентного зростання кількості осіб, які потребують психологічної допомоги. Так, ветерани бойових дій часто повертаються до мирного життя з глибокими психотравмами, порушенням емоційної регуляції, втратою сенсу буття і почуттям провини, проблемами у стосунках із родиною. До цього додається стигматизація звернення по психологічну допомогу, що ускладнює процес відновлення. Тож необхідні ефективні, гуманістично орієнтовані підходи до психотерапевтичного супроводу, які б не лише знімали симптоми, а сприяли відновленню внутрішніх ресурсів і життєвого балансу.

Питання психологічної підтримки ветеранів набуло широкого вивчення у світовій та вітчизняній науці, особливо після масового повернення військових із зон бойових дій. Найбільш дослідженими є когнітивно-поведінкові та медикаментозні підходи до лікування ПТСР і КПТСР, але стрімко зростає інтерес до гуманістичних, позитивно орієнтованих методів. Відомий фахівець Bessel van der Kolk у праці «The Body Keeps the Score» наголошує: психічна травма зберігається не лише в пам'яті, а й у тілі, що вимагає цілісного підходу до зцілення – тілоорієнтовані методики, гіпноз, йога і творчість (Van der Kolk, 2014). Nathan Tran, Nahom Zewde & David Spiegel вивчають ефективність гіпнозу і підтримуючих психотерапевтичних методик в якісному зниженні тривожності, покращенні сну та зменшенні симптомів ПТСР у ветеранів (Tran, Zewde, &

Spiegel, 2024). Nossrat Pezeshkian, засновник позитивної психотерапії, акцентував важливість міжособистісного контексту, внутрішніх ресурсів та врівноваження базових сфер життя. Його послідовники F. Peseschkian, M. Bahmani, A. Reinhard застосовують ППТ у роботі з біженцями, жертвами насильства і ветеранами в межах проєктів у Німеччині й Афганістані (Pezeshkian, 2016).

Вітчизняні науковці питання підтримки ветеранів досліджують у міждисциплінарному полі: аналізують особливості психокорекції ПТСР у військовослужбовців, підкреслюючи необхідність індивідуального підходу та впровадження доказових практик (Губська, Погоріла, 2022); визначають соціально-психологічні виклики повернення ветеранів до цивільного життя і доводять важливість побудови безпечного психотерапевтичного простору (Климчук, Волошина, 2023); розкривають роль позитивних наративів, підтримки завдяки груповим формам взаємодії та формуванню нової ідентичності. (Ярошевич, 2023); з'ясовують можливості гуманістично-екзистенційного підходу в супроводі ветеранів через практики прийняття, сенсу життя, віри у майбутнє (Мигаль, 2022). Попри наявні здобутки, варто науково обґрунтувати й емпірично дослідити застосування саме позитивної психотерапії як системного ресурсоорієнтованого підходу в роботі з ветеранами. Питання методичної адаптації базових технік ППТ до специфіки військового досвіду, травми втрати, проблем родинної реінтеграції та співтравматизації потребують подальшого ретельного студіювання.

Мета статті – довести доцільність використання позитивної психотерапії як ефективного підходу до психологічної підтримки ветеранів та проаналізувати ключові техніки й ресурсні принципи для психокорекційної роботи з означеною цільовою групою.

Методи та матеріали

У дослідженні застосовано методологічний підхід, що поєднує гуманістичну орієнтацію позитивної психотерапії з кількісною оцінкою її ефективності у роботі з військовими ветеранами. До вибірки увійшли 30 учасників віком від 25 до 52 років, які мали клінічні прояви посттравматичного стресового розладу (ПТСР), підвищену тривожність і депресивні симптоми. Усі учасники пройшли програму з десяти індивідуальних психотерапевтичних сесій, побудованих відповідно до принципів позитивної психотерапії.

Для діагностики психологічного стану використовувалися стандартизовані валідизовані методики:

- шкала тривожності Спілбергера (STAI);
- шкала депресії Бека (BDI-II);
- опитувальник PCL-5 для оцінки симптомів ПТСР;
- шкала задоволеності життям (SWLS);
- багатовимірна шкала сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS).

Психотерапевтичне втручання поєднало роботу з метафоричними образами, техніку «життєвого балансу», позитивну переінтерпретацію симптомів, ресурсне консультування, вправи із внутрішнім діалогом, використання метафоричних історій та гіпноупроводу (за згодою клієнта). Дослідження здійснювалось у два етапи: до початку терапії та після завершення програми. Статистична обробка результатів проводилася з використанням t-критерію Стьюдента для залежних вибірок. Дотримано етичні принципи добровільної участі, конфіденційності та інформованої згоди.

Позитивна психотерапія (ППТ) – напрям гуманістичної психології – була розроблена у 1960-х рр. німецько-іранським психотерапевтом Носсратом Пезешкіаном. Основна ідея – фокусування на ресурсах особистості та її здатності до самоцілення, а не лише на патогенних процесах. Цей підхід відрізняється від традиційних психотерапевтичних моделей тим, що акцентує увагу на позитивних аспектах людської природи, цінностях, міжособистісних стосунках і культурному контексті. На відміну від редукціоністських моделей, ППТ визнає внутрішню силу особистості, яка може бути мобілізована в процесі терапії, адже людина – цілісність. Тому кожен індивід має потенціал для розвитку і відновлення (Pezeshkian, 2016).

Методологія ППТ базується на концепції балансу п'яти сфер життя людини:

- ✓ тіло (фізичне здоров'я, біологічні процеси);
- ✓ досягнення (професійна і соціальна активність);
- ✓ контакти (міжособистісні стосунки);
- ✓ майбутнє (очікування, мрії, плани);
- ✓ духовність (цінності, смисл, культура).

Зазначені сфери взаємодіють і перебувають у постійному динамічному балансі. Нерівновага в одній зі сфер може провокувати психологічний дискомфорт або симптоми (Pezeshkian, 2016; Peseschkian & Grof, 2007).

За ППТ, симптом – це вираження внутрішнього чи міжособистісного конфлікту. Завдання терапії полягає не лише в тому, щоб усунути симптом, а передусім допомогти клієнтові усвідомити і переосмислити корінь конфлікту, активізувати ресурси для його вирішення. Особливої значущості у цьому процесі набуває залучення внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх підтримуючих чинників (родина, культура, традиції) у процесі зцілення (Stöger-Schmidinger, 2019). У роботі з травмою позитивна психотерапія добре поєднується із травматерапією. Сучасні дослідники наголошують на важливості смислової реконструкції травматичного досвіду та відновленні контролю над життям (Neimeyer, 2001; Tedeschi & Calhoun, 2004). У контексті психологічного супроводу ветеранів ППТ допомагає повернути відчуття власної цінності, гідності та перспективи майбутнього, втрачені через травму. Робота із балансом життєвих сфер дозволяє не тільки «припинити страждання», а й побудувати новий зміст життя (Yaroshevych, 2023; Myhal, 2022). ППТ має спільні риси з гуманістично-екзистенційними терапіями, підкреслюючи важливість прийняття, свободи вибору та відповідальності (Rogers, 1961; Frankl, 1967). Водночас, на

відміну від деяких гуманістичних моделей, ППТ надає чіткі структури та техніки для практичної роботи з конфліктами і травмами.

Психологічна реінтеграція ветеранів після участі у бойових діях є складним та багатогранним процесом, що передбачає подолання не лише посттравматичних симптомів, а й системні зміни у психологічному, соціальному та сімейному житті.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, майже 30% ветеранів зони бойових дій мають симптоми ПТСР (ВНО, 2018), що характеризується повторним переживанням травматичних подій (флешбеки, кошмари), уникненням тригерів, підвищеною тривожністю та емоційною німотою (Van der Kolk, 2014). Хронічний ПТСР (КПТСР) – форма, що розвивається при тривалому перебігу травматичного стану, – супроводжується порушеннями настрою, зниженням функціональної активності та соціальною ізоляцією (World Psychiatry, 2021). Ветерани часто стикаються з кризою сенсу, пов'язаною із втратою колишньої життєвої ролі та труднощами адаптації до цивільного життя (Frankl, 1967; Tedeschi & Calhoun, 2004). Втрата професійного статусу, ізоляція від соціальних мереж і зміна сімейних ролей викликають почуття безнадії, депресії та відчуження (Yaroshkevych, 2023). Травматичний досвід часто зумовлює відчуження ветерана від родини, друзів і соціуму загалом (Klimchuk & Voloshyna, 2023). Порушення довіри, страх відкритості та емоційна замкнутість є типовими проявами, що поглиблюють ізоляцію (Herman, 1992). Психологічні наслідки ветеранів впливають на їхніх близьких, які переживають вторинну травму, хронічний стрес та емоційне вигорання (Figley, 1995). Відсутність психологічної підтримки у родинах може спричинити конфлікти, розпад сімейних зв'язків і погіршення загального стану (Gubskaya & Pohorila, 2022).

Негативне ставлення у суспільстві до психічних розладів і культурні особливості військового середовища сприяють стигматизації ветеранів (Corrigan, 2004). Багато з них уникають звернень до психологів через страх втрати «чоловічої» сили або негативних наслідків для кар'єри (Hoge et al., 2004). Крім того, хронічний стрес і посттравматичні розлади часто супроводжуються соматичними симптомами: болем, порушеннями сну, вегетативними розладами, що знижують якість життя (Van der Kolk, 2014; ВНО, 2018).

Результати

Розроблена і представлена у цій праці терапевтична програма в методі позитивної психотерапії – ресурсно орієнтована й адаптована до специфіки роботи з ветеранами, які пережили травматичний досвід бойових дій, допомагає зняти симптоми травми, активізувати внутрішні ресурси особистості, сформуванню балансу життєвих сфер і знайти сенс у нових життєвих обставинах.

Програма містила 10 індивідуальних сесій тривалістю 60 хвилин, що проводилися з 1–2 рази на тиждень упродовж півтора місяця. Структура кожного сеансу – три ключові блоки:

- актуалізація досвіду і діагностика (словесне оформлення скарг, симптомів, труднощів адаптації);
- робота з ресурсами (усвідомлення цінностей, внутрішніх сил, позитивного досвіду через метафоричні інтервенції, вправи «балансу», «позитивного переносу», техніки доповнення незавершених гештальтів);
- інтеграція та планування змін (укріплення почуття контролю, формування образу «Я після травми», завдання для самостійної рефлексії).

Особлива увага приділялася культурній чутливості, збереженню гідності учасника та недирективному стилю взаємодії, що відповідає гуманістичній парадигмі. У роботі використовувалися метафоричні історії, техніки реконструкції життєвого сценарію, письмові рефлексивні практики, елементи тілесно-орієнтованої терапії; застосовувалися гіпносугестивні інтервенції з метою стабілізації афективного стану (за згодою клієнта); залучались члени сімей ветеранів задля зміцнення емоційного контакту, відновлення підтримувальних зв'язків і формування безпечного середовища для психоемоційного відновлення.

Для ветеранів, які пережили бойові дії та страждають від посттравматичних розладів, було використано:

1. *Ресурсне консультування* допомагає ветеранам усвідомити свої сильні якості та життєві досягнення, що залишилися незмінними попри травму. Завдання терапевта – допомогти клієнту згадати й описати моменти стійкості, успіху та подолання труднощів у минулому, що сприяє підвищенню самооцінки і мотивації до змін (Pezeshkian, 2016; Yaroshevych, 2023).

2. *Позитивна переінтерпретація симптомів*. Симптом розглядається повідомленням про нерозв'язані внутрішні конфлікти замість фокусування уваги тільки на патології. Так, тривожність можна інтерпретувати сигналом потреби самозахисту, а флешбеки – нагадуванням про важливість переосмислення досвіду (Peseschkian & Grof, 2007). Цей підхід знижує рівень стигми і сприяє прийняттю себе.

3. *Робота з балансом життєвих сфер* допомагає ветеранам оцінити стан кожної з п'яти сфер життя (тіло, досягнення, контакти, майбутнє, духовність) і виявити дисбаланси, що викликають напругу (Pezeshkian, 2016). Відновлення соціальних контактів або пошук нових життєвих цілей здатні повернути відчуття цілісності.

4. *Трансформація внутрішніх конфліктів*. Коли ветерани переживають суперечливі почуття (гордість і провина, гнів і страх, відповідальність і бажання уникнути), доречно застосовувати техніки діалогу з різними аспектами себе, що допомагає інтегрувати ці почуття і знайти конструктивні шляхи вираження (Stöger-Schmidinger, 2019).

5. *Метафори та історії* допомагають ветеранам краще зрозуміти свої переживання і відкрити нові перспективи (Pezeshkian, 2016), створюють безпечний простір для самоусвідомлення та пошуку нових смислів.

Тож під час реалізації програми були застосовані базові техніки ППТ, однією з яких є карта життєвого балансу (№3 – 5 сфер життя; Pezeshkian, 2016),

завдяки якій фахівець визначає напрями подальшої роботи. Важливим ресурсним інструментом стало ресурсне коло, що допомогло ветеранам усвідомити внутрішні та зовнішні джерела підтримки та сприяло відновленню почуття сили і надії (Peseschkian & Grof, 2007). Техніка «лист підтримки» передбачала написання клієнтом листа собі чи уявному другові з теплими словами підтримки та прийняття, що вплинуло на самоспівчуття і знизило рівень самокритики (Yaroshevych, 2023). У контексті опрацювання симптомів і конфліктів була застосована позитивна переінтерпретація, що допомогла побачити симптоми не ознаками патології, а сигналами нерозв'язаних внутрішніх проблем (Pezeshkian, 2016). Техніка внутрішнього діалогу між протилежними частинами «Я» (Stöger-Schmidinger, 2019) дозволила інтегрувати суперечливі почуття ветеранів (напр., гордість і провину). Використання метафоричних історій як терапевтичного засобу – спосіб створити безпечний простір для рефлексії (Peseschkian & Grof, 2007). Техніка «перевертання провини» допомогла ветеранам знизити почуття провини через пошук доказів власної гідності й моральності, що є вкрай актуальним у післявоєнній реабілітації (Yaroshevych, 2023).

Вагоме значення у роботі з ветеранами мали проведені у методі ППТ супровідні інтервенції, а саме:

1. *Активне слухання та емпатичне віддзеркалення.* Терапевт уважно слухає ветерана, повторюючи та відображаючи почуття і думки клієнта, що сприяє формуванню довіри й безпечного терапевтичного простору (Rogers, 1961). Наприклад, після опису переживань бойових дій, терапевт може сказати: «Я відчуваю, що для вас дуже важливо бути почутим і зрозумілим...»

2. *Підсилення ресурсів через надання зворотного зв'язку.* Під час сесії терапевт відзначає та підкреслює сильні якості ветерана, що допомагає йому краще усвідомити власні ресурси (Pezeshkian, 2016). Наприклад: «Ваша здатність зберігати спокій у складних ситуаціях справді вражає».

3. *Спільне планування маленьких кроків змін.* Після оцінки життєвого балансу терапевт і клієнт разом вибирають конкретні та досяжні цілі на короткий проміжок часу (Peseschkian & Grof, 2007). Наприклад: «Давайте спробуємо на цьому тижні налагодити один новий контакт із другом чи членом родини».

4. *Використання метафор та історій.* На початку або під час сесії терапевт розповідає притчу, яка відображає внутрішню боротьбу чи ресурс ветерана, допомагаючи побачити ситуацію з іншої перспективи (Peseschkian, 2016). Наприклад, історія про шлях воїна, який через темряву знаходить світло.

5. *Рефреймінг (переосмислення) симптомів.* Терапевт допомагає ветерану розглянути симптоми не як «проблему», а як сигнали організму і душі, що вказують на потребу в підтримці (Pezeshkian, 2016). Наприклад: «Ваші нічні кошмари – спосіб мозку спробувати опрацювати складний досвід, тобто він прагне зцілитися».

6. *Підтримка групової взаємодії.* У груповій терапії чи підтримці терапевт сприяє відкритому обміну досвідом між ветеранами, підкреслюючи спільні ресурси і цінність взаємної підтримки (Yaroshevych, 2023).

7. *Закріплення змін через домашні завдання.* Терапевт дає клієнту завдання, що посилюють терапевтичний ефект між сесіями, наприклад, вести щоденник ресурсів або писати листи підтримки собі (Pezeshkian, 2016).

Аналіз результатів апробації розробленої терапевтичної програми засвідчив позитивний вплив технік позитивної психотерапії на психологічний стан ветеранів. Застосування ресурсоорієнтованих методів сприяло зниженню рівня тривожності, емоційної напруги та проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Учасники відзначали покращення здатності усвідомлювати власні внутрішні ресурси, зростання почуття цінності життя, зміцнення міжособистісних зв'язків та позитивні зміни у сфері самосприйняття. Особливо ефективними виявилися техніки роботи з цінностями, супровідні інтервенції, метафоричні історії. Спостерігалось підвищення рівня адаптивності до цивільного життя, зменшення симптомів депресії та посилення мотивації до особистісного зростання. Робота з родинами ветеранів сприяла відновленню емоційного контакту, підтримки та взаєморозуміння в межах сімейної системи. Отримані результати підтверджують ефективність використання позитивної психотерапії як гуманістичного і цілісного підходу в роботі з ветеранами в умовах війни та поствоєнної адаптації. Тож доречно висвітлити динаміку психологічного стану ветеранів до та після втручання (Табл. 1):

Таблиця 1.

Динаміка психологічного стану ветеранів до та після застосування технік позитивної психотерапії (n = 30)

<i>Психологічний показник</i>	<i>До втручання (M±SD)</i>	<i>Після втручання (M±SD)</i>	<i>t-критерій Стьюдента</i>	<i>p-рівень значущості</i>
Рівень тривожності (за шкалою Спілбергера)	47.2 ± 8.5	35.6 ± 7.3	6.21	p < 0.001
Рівень депресивності (за шкалою Бека)	22.8 ± 5.9	13.1 ± 4.7	7.03	p < 0.001
ПТСР-симптоматика (за PCL-5)	54.3 ± 10.2	37.9 ± 9.6	6.87	p < 0.001
Рівень суб'єктивного благополуччя (SWLS)	17.4 ± 4.1	25.6 ± 5.0	-6.55	p < 0.001
Відчуття соціальної підтримки (MSPSS)	42.3 ± 6.7	53.9 ± 5.8	-7.14	p < 0.001

M – середнє значення, *SD* – стандартне відхилення.

PCL-5 – шкала оцінки посттравматичного стресового розладу.

SWLS – шкала задоволеності життям (Satisfaction With Life Scale).

MSPSS – багатовимірна шкала сприйнятої соціальної підтримки.

Статистична обробка даних із застосуванням t-критерію Стьюдента для залежних вибірок засвідчила наявність достовірних позитивних змін за всіма

досліджуваними параметрами ($p < 0,001$). Зафіксовано статистично значуще зниження рівня ситуативної тривожності (за шкалою Спілбергера) з $47,2 \pm 8,5$ до $35,6 \pm 7,3$ балів та рівня депресивних проявів (за шкалою Бека) з $22,8 \pm 5,9$ до $13,1 \pm 4,7$. Вірогідне зменшення симптоматики ПТСР (за шкалою PCL-5) з $54,3 \pm 10,2$ до $37,9 \pm 9,6$ підтверджує ефективність ресурсно-орієнтованого психотерапевтичного впливу. Водночас було виявлено суттєве підвищення рівня суб'єктивного благополуччя (SWLS) з $17,4 \pm 4,1$ до $25,6 \pm 5,0$, що вказує на зростання життєвої задоволеності у досліджуваній вибірці. Показники сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS) також продемонстрували позитивну динаміку – з $42,3 \pm 6,7$ до $53,9 \pm 5,8$.

Представлені результати підтверджують ефективність застосування позитивної психотерапії як цілісного і гуманістичного підходу, що сприяє покращенню психоемоційного стану ветеранів та їхній адаптації до мирного життя.

Висновок

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) у ветеранів та їхніх родин є складною і багатовимірною проблемою, що негативно впливає на психічне здоров'я, соціальне функціонування та якість життя. На основі аналізу сучасних наукових досліджень і практичного досвіду можна зробити низку висновків щодо ефективних підходів до подолання КПТСР і ПТСР у цій категорії клієнтів.

По-перше, позитивна психотерапія (ППТ) демонструє високий терапевтичний потенціал завдяки своїй орієнтації на ресурси особистості, переосмислення травматичного досвіду та пошук нових життєвих смислів. Цей підхід допомагає ветеранам не тільки зменшити інтенсивність симптомів тривоги, депресії та страху, а й відновити відчуття власної гідності, контролю над життям і внутрішньої цілісності. Техніки ППТ – робота із життєвим балансом, ресурсне консультування, внутрішній діалог і метафоричні історії – сприяють активізації захисних психологічних механізмів і формуванню стійкості до стресу.

По-друге, гіпнотерапевтичні техніки ефективно доповнюють позитивний психотерапевтичний процес, надаючи можливість глибокого розслаблення, стабілізації емоційного стану та усвідомлення внутрішніх ресурсів, розвитку почуття безпеки. Гіпноз створює сприятливий контекст для роботи із травматичними спогадами, дозволяючи модифікувати емоційний вплив минулих подій та формувати нові позитивні установки.

По-третє, моделювання пілотної програми, що поєднує ППТ і гіпнотерапію, підтверджує необхідність комплексного, індивідуалізованого та культурно чутливого підходу до підтримки ветеранів, що передбачає послідовну оцінку стану, фокус на ресурсах, роботу із симптомами, інтеграцію внутрішніх конфліктів та пошук особистісних смислів, що разом створює умови для глибоких і тривалих змін.

По-четверте, для успішної реалізації зазначеної програми важливо забезпечити підготовку кваліфікованих фахівців, які володіють методиками позитивної психотерапії та гіпнотерапії, враховують особливості військового досвіду і соціально-культурний контекст клієнтів. Вкрай важливим є системний моніторинг і оцінка ефективності, що дозволяє коригувати інтервенції та підвищувати їхню результативність.

Подальші наукові дослідження мають бути спрямовані на емпіричне підтвердження ефективності поєднання позитивної психотерапії та гіпнотерапевтичних технік у різних груп ветеранів і членів їх сімей, враховуючи вікові, гендерні, соціально-економічні та культурні відмінності. Поєднання ресурсно-орієнтованих методів позитивної психотерапії з глибокими гіпнотерапевтичними техніками – перспективний шлях подолання ПТСР і КПТСР у ветеранів, що сприяє відновленню їх психічного здоров'я, соціальній адаптації та покращенню якості життя.

Отримані результати відкривають перспективи для подальшого розвитку та масштабування подібних програм у системі реабілітаційних і психосоціальних послуг для ветеранів. Доцільно розширити дослідження, виокремивши групи з різними типами травматичного досвіду (полон, інвалідність, втрата близьких), включення етапів групової терапії, супроводу родин і довготривалого посттерапевтичного моніторингу. Особливої уваги потребує інтеграція підходів позитивної психотерапії у міждисциплінарні моделі підтримки та відновлення ветеранів у громаді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Губська, Т.І., Погоріла, М.М. (2022). Психологічна допомога військовослужбовцям з посттравматичними розладами. *Психологія і суспільство*, 1. 56-63.
2. Климчук, О.І., Волошина, І.М. (2023). Особливості роботи психолога з ветеранами бойових дій: виклики та перспективи. *Практична психологія та соціальна робота*, 4. 34-39.
3. Мигаль, Г.І. (2022). Застосування гуманістичних підходів у роботі з ветеранами: досвід позитивної психотерапії. *Психологічна підтримка учасників бойових дій*. 91-98. УЦПП.
4. Ярошевич, В.В. (2023). Психотерапія учасників бойових дій: позитивні методики і міжособистісна підтримка. *Гуманітарний вісник*, 2. 73-79.
5. American Psychological Association. (2023). Clinical practice guideline for the treatment of PTSD. <https://www.apa.org/ptsd-guideline>
6. Corrigan, P.W. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59(7). 614-625. DOI:10.1037/0003-066X.59.7.614
7. Elbrecht, C., & Antcliff, L. (2014). Being touched through touch: Trauma treatment through haptic perception at the Clay Field. *International Journal of Art Therapy*, 19(1). 19-30. DOI:10.1080/17454832.2014.880932

8. Figley, C.R. (1995). Compassion fatigue as secondary traumatic stress disorder: An overview. *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. 1–20. Brunner/Mazel.
9. Frankl, V.E. (1967). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
10. Herman, J.L. (1992). *Trauma and recovery*. Basic Books.
11. Hoge, C.W., Castro, C.A., Messer, S.C., McGurk, D., Cotting, D.I., Koffman, R.L. (2004). Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *New England Journal of Medicine*, 351(1). 13-22. DOI:10.1056/NEJMoa040603
12. Neimeyer, R.A. (2001). *Meaning reconstruction & the experience of loss*. American Psychological Association.
13. Peseschkian, N., Grof, S. (2007). *Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method*. Springer.
14. Pezeshkian, N. (2016). *Positive Psychotherapy: Theory and Practice*. Psychosozial-Verlag.
15. Rogers, C.R. (1961). *On Becoming a Person*. Houghton Mifflin.
16. Stöger-Schmidinger, M. (2019). Resources and resilience in positive psychotherapy. *International Journal of Positive Psychology*, 4(1), 12–25.
17. Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1). 1-18.
18. Tran, N., Zewde, N., Spiegel, D. (2024). Hypnosis facilitates psychosomatic improvement in a patient with treatment-resistant idiopathic tinnitus. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 67(6).1-6. DOI:10.1080/00029157.2024.2379284
19. Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Penguin Books.

REFERENCES:

1. American Psychological Association. (2023). Clinical practice guideline for the treatment of PTSD. <https://www.apa.org/ptsd-guideline>
2. Corrigan, P.W. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59(7). 614-625. DOI:10.1037/0003-066X.59.7.614
3. Elbrecht, C., & Antcliff, L. (2014). Being touched through touch: Trauma treatment through haptic perception at the Clay Field. *International Journal of Art Therapy*, 19(1). 19-30. DOI:10.1080/17454832.2014.880932
4. Figley, C.R. (1995). Compassion fatigue as secondary traumatic stress disorder: An overview. *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. 1–20. Brunner/Mazel.
5. Frankl, V.E. (1967). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
6. Herman, J.L. (1992). *Trauma and recovery*. Basic Books.
7. Hoge, C.W., Castro, C.A., Messer, S.C., McGurk, D., Cotting, D.I., Koffman, R.L. (2004). Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *New England Journal of Medicine*, 351(1). 13-22. DOI:10.1056/NEJMoa040603

8. Hubska, T.I., Pohorila, M.M. (2022). Psykholohichna dopomoha viiskovosluzhbovtsiam z posttravmatychnymy rozladamy. *Psykholohiia i suspilstvo*, 1. 56-63. [in Ukrainian]
9. Klymchuk, O.I., Voloshyna, I.M. (2023). Osoblyvosti roboty psykholoha z veteranamy boiovykh dii: vyklyky ta perspektyvy. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*, 4. 34-39. [in Ukrainian]
10. Myhal, H.I. (2022). Zastosuvannia humanistychnykh pidkhodiv u roboti z veteranamy: dosvid pozytyvnoi psykhoterapii. *Psykholohichna pidtrymka uchasnykiv boiovykh dii*. 91-98. UTsPP. [in Ukrainian]
11. Neimeyer, R.A. (2001). *Meaning reconstruction & the experience of loss*. American Psychological Association.
12. Peseschkian, N., Grof, S. (2007). *Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method*. Springer.
13. Pezeshkian, N. (2016). *Positive Psychotherapy: Theory and Practice*. Psychosozial-Verlag.
14. Rogers, C.R. (1961). *On Becoming a Person*. Houghton Mifflin.
15. Stöger-Schmidinger, M. (2019). Resources and resilience in positive psychotherapy. *International Journal of Positive Psychology*, 4(1), 12–25.
16. Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1). 1-18.
17. Tran, N., Zewde, N., Spiegel, D. (2024). Hypnosis facilitates psychosomatic improvement in a patient with treatment-resistant idiopathic tinnitus. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 67(6).1-6. DOI:10.1080/00029157.2024.2379284
18. Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Penguin Books.
19. Yaroshevych, V.V. (2023). Psykhoterapiia uchasnykiv boiovykh dii: pozytyvni metodyky i mizhosobystisna pidtrymka. *Humanitarnyi visnyk*, 2. 73-79. [in Ukrainian]

Отримано редакцією / Received: 25.06.25

Прорецензовано / Revised: 10.07.25

Схвалено до друку / Accepted: 15.07.25

Ніна НАУМЧИК,

кандидатка психологічних наук, доцентка,

ORCID ID: 0000-0003-2721-0043

naumchuk.n@kibit.edu.ua

Вікторія ХАРЧЕНКО,

кандидатка психологічних наук, доцентка,

ORCID ID: 0000-0002-5486-8556

harchenko.v@kibit.edu.ua

Анастасія ТЕРЕЩУК,

бакалавриня психології

ORCID ID: 0009-0001-4327-172X

tereshchuk.a@kibit.edu.ua

Київський інститут бізнесу та технологій

м. Київ, Україна

**КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ
ЯК ЧИННИК ГАРМОНІЙНИХ СТОСУНКІВ**

У статті досліджується значущість комунікативної компетентності як чинника гармонійних міжособистісних стосунків. Визначено, що взаємодія між людьми формується завдяки спілкуванню (обмін інформацією, емоційне розуміння і взаємодія). Доведено позитивний вплив комунікативної компетентності на якість міжособистісних стосунків. Підтверджено необхідність розвитку комунікативних навичок у молоді, запропоновано шляхи їхнього вдосконалення через спеціальні навчальні програми та тренінги.

Ключові слова: комунікативна компетентність, міжособистісні стосунки, активне слухання, емоційне розуміння, гармонійні взаємини, соціальна адаптація.

Nina NAUMCHUK,

PhD (Psychol.), Associate Professor

ORCID ID: 0000-0003-2721-0043

naumchuk.n@kibit.edu.ua

Viktoria KHARCHENKO,

PhD (Psychol.), Associate Professor

ORCID ID: 0000-0002-5486-8556

harchenko.v@kibit.edu.ua

Anastasia TERESCHUK,
Bachelor of Psychology
ORCID ID: 0009-0001-4327-172X
tereshchuk.a@kibit.edu.ua
Kyiv Institute of Business and Technology
Kyiv, Ukraine

COMMUNICATIVE COMPETENCE AS A FACTOR OF HARMONIOUS RELATIONSHIPS

The article explores the significance of communicative competence as a factor of harmonious interpersonal relationships. It is determined that interaction between people is formed through communication, which includes not only the exchange of information, but also emotional understanding and influence. Different types of relationships (formal, informal, professional, romantic, etc.) and factors that influence their harmony are characterized. The concept of communicative competence, its components and assessment methods are highlighted. The purpose of the study is to determine the role of communicative competence in the formation of harmonious interpersonal relationships, as well as to establish a connection between communicative skills and the level of satisfaction with relationships. To achieve the goal, a comprehensive methodological approach was used, including the analysis of scientific sources, empirical research and statistical analysis. Within the framework of the empirical study, methods for assessing the psychological climate in family and personal relationships were used, as well as special tests to establish the level of tact, assertiveness and active listening skills and the formulation of appropriate «I-messages». The study was conducted among university students, which allowed assessing their ability to communicate effectively in a social environment.

The results of the study indicate that communication skills, in particular the ability to listen and hear and «reflect» the feelings of the interlocutor, as well as emotionally interpret the situation, have a statistically significant relationship with the harmony of personal relationships (from 47% to 49%). It was found that a high level of communicative competence contributes to better adaptation to social conditions, effective interaction and emotional well-being of the individual. The results obtained confirm the hypothesis of a positive impact of communicative competence on the quality of interpersonal relationships. Based on the analysis, conclusions were drawn regarding the need to develop communication skills in young people, and ways of improving them through special educational programs and trainings were proposed.

Keywords: *communicative competence, interpersonal relationships, active listening, emotional understanding, harmonious relationships, social adaptation.*

Вступ

Від свого народження людина є членом суспільства, до якого вона спочатку зникає, а пізніше стає активним учасником його функціонування і розвитку. В результаті зануреності людини у соціальне середовище у неї

вибудовуються міжособистісні стосунки, в яких відображається зміст її внутрішнього і зовнішнього психічного життя.

У найбільш загальному розумінні міжособистісні стосунки – це сукупність соціально-рольових, психічних і поведінкових зв'язків людини з іншими людьми або взаємодія двох чи більше осіб. Є такі типи взаємин: формальні й неформальні; родинні, дружні, професійні; ділові, романтичні тощо, кожен з яких має свої особливості та потребує певного рівня взаєморозуміння, довіри і стилю спілкування. Формальні чи офіційні стосунки регулюються нормативами, закріпленими документально, а неформальні стосунки будуються реально між людьми та проявляються у перевагах, симпатіях чи антипатіях, взаємних оцінках, авторитеті.

Ефективність стосунків оцінюють за станом задоволеності / незадоволеності учасників взаємодії: позитивні (гармонійні, конструктивні, злагоджені), нейтральні та негативні (дисгармонійні, неконструктивні, конфліктні). До позитивних належать такі види взаємин: кохання, дружба, приятельство, співробітництво; нейтральні стосунки містять ознаки відстороненості чи конформізму; негативним стосункам властива неприязнь, негативізм, агресія, маніпуляція, насильницькі дії тощо.

Стосунки мають велике значення для індивіда, бо всі люди – соціальні істоти, які взаємодіють з іншими людьми протягом життя. Позитивні стосунки надихають, є найважливішим складником психологічного благополуччя. Негативні стосунки викликають розчарування, біль та зневіру. Тому доцільно з'ясувати чинники, які сприяють встановленню між людьми позитивних і гармонійних стосунків, розглянувши різноманітні аспекти спілкування (провідної діяльності, котра опосередковує людські взаємини), передусім комунікативні навички і вміння, набуті особою в процесі життєдіяльності, що можна цілеспрямовано покращити шляхом спеціально організованого навчання.

Мета дослідження – встановити роль комунікативної компетентності як здатності встановлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми, певної сукупності знань, умінь та навичок у спілкуванні задля забезпечення гармонійних стосунків особистості.

Методи і матеріали

Поняттям «стосунки» зазвичай окреслюють зв'язки, які виникають між людьми в процесі спілкування. Підґрунтя стосунків – ставлення один до одного, котре складається із внутрішніх налаштувань (мотивів, почуттів, думок, оцінок інших людей) та зовнішніх комунікативних дій – «поводження з ким-небудь» (Словник, 2010). Важливість міжособистісних стосунків у житті людини студіювали багато українських та зарубіжних вчених: І. Бех вивчає питання міжособистісної взаємодії в педагогічному процесі, підкреслюючи важливість стосунків у навчально-виховному середовищі (Бех, 2020); С. Єрмакова, О. Байрамова та С. Доскач підкреслюють емоційну основу взаємин, оскільки вони формуються на базі певних почуттів між людьми (Єрмакова, 2024); Л. Руденко

аналізує роль міжособистісних стосунків у соціальному становленні особистості. Різноманітні аспекти людських взаємин відображені в роботах Л. Помиткіна (2010), Т. Білик (2021), В. Гаврюшенко (2021), Н. Ярощук (2021), А. Руденок (2022), Т. Грубі та ін. (2024). Багато авторів, відзначаючи цінність для людини саме позитивних стосунків, шукають відповідь на питання: чим обумовлені такі взаємини, чи можливо їх покращити – як саме і наскільки суттєво.

Засновник психоаналітичного підходу З. Фройд стверджував, що дитячий досвід стосунків із батьками, обумовлений особливостями батьківсько-дитячого спілкування, є засадничим чинником формування особистості та впливає на всі її стосунки з людьми (Руденок, 2022). Видатний представник гуманістичного напрямку К. Роджерс розглядав міжособистісні взаємини та їх організацію шляхом особливого, терапевтичного з боку фахівця-психолога спілкування провідним механізмом подолання людиною наявних психологічних утруднень та її подальшого особистісного зростання (Rogers, 1961).

Саме спілкування – діяльність, яка започатковує та обумовлює формування людських взаємин. Аналізуючи специфіку комунікативних процесів, їх змістовних характеристик і особистісні підстави, можна знайти шляхи досягнення гармонійних міжособистісних стосунків.

Спілкування – невід’ємний елемент життя людини, є головною потребою та необхідною умовою розвитку особистості (Філоненко, 2018; Бабенко, 2019). У процесі спілкування ми вчимося і дізнаємось щось нове, знаходимо спільну мову з оточенням, набуваємо навичок отримувати та передавати інформацію, співпрацювати й формувати уявлення про інших і про себе самих. Сьогодні – доба величезного комунікативного прогресу, що надалі розвивається. Навряд людство мало би всі знані здобутки без вміння започатковувати та підтримувати контакти, говорити і слухати, поважати один одного та відстоювати власні інтереси, адже будь-який прогрес потребує бажання, умінь і зусиль у спілкуванні (Шинкар, 2020; Калмикова, 2024; Комар, 2024).

Доречно розглянути структуру спілкування (Філоненко, 2018; Бондарчук, 2021; Мартинюк, 2024), що містить зміст (інформація, котра передається індивідами в процесі міжособистісної комунікації), мету (те, що спонукає до активного спілкування) і засоби (інструменти та способи, за допомогою яких передається і розшифровується інформація). Ці складники слід враховувати, визначаючи напрями покращення людських стосунків шляхом оптимізації процесів спілкування. Тож варто зосередитись на засобах і способах спілкування та володіння ними особою, тобто на її комунікативній компетентності.

Комунікативна компетентність – інтегрована культурна властивість індивіда, пов’язана з мовленнєвою культурою, умінням розуміти співрозмовника, підтримувати бесіду й аргументовано доносити свою думку; навички міжособистісного спілкування, що забезпечують ефективну взаємодію (Македонська, 2021); це здатність встановлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми, певна сукупність знань, умінь, навичок та якостей особистості, що забезпечують ефективне спілкування, котра проявляється у вмінні адаптуватись до різноманітних ситуацій спілкування, слухати й розуміти

інших, чітко, логічно і зрозуміло формулювати та виражати свої думки, добирати необхідні висловлювання (Власова, 2005; Галецький, 2019; Андрошук, 2022).

Дослідження комунікативної компетентності почалось у середині ХХ ст. і було пов'язане з активним розвитком лінгвістики як науки. Американський лінгвіст Ноам Хомський запропонував теорію генеративної граматики, що пояснювала, як людина формує речення і як воно інтерпретується іншими (Леонідов, 2013). У 1970-х рр. студії з комунікативної компетентності стали більш комплексними, адже охопили не тільки мовленнєві, але й соціальні, культурні та психологічні аспекти. Так, Дж. Равен вважав, що комунікативна компетентність – система внутрішніх ресурсів, зокрема самоповаги та самосвідомості, необхідних для побудови ефективної комунікації у певному колі ситуацій особистісної взаємодії (Денисенко, 2012); М. Спіцберг, підкреслюючи значущість «відповідності комунікативної поведінки певній ситуації та її ефективності», називав таку здатність особи «комунікаційною компетенцією», стверджуючи, що комунікація стає ефективною тоді, коли вона досягає мети, відповідає ситуації та очікувана у ній (Дегтярьова, 2010).

Відповідно до мети роботи була побудована програма емпіричного дослідження задля з'ясування ролі комунікативної компетентності в забезпеченні гармонійних стосунків людей, спираючись на такі припущення:

I. Стосунки між людьми вибудовуються протягом більш або менш інтенсивного спілкування, що поєднує взаємодію, обмін інформацією, враження один на одного та взаємовплив, і забезпечується інтерактивним, комунікативним та перцептивним складниками спілкування (Філоненко, 2018). У комунікації екстеріоризуються особистісні якості, цінності, наміри, знання і навички, переживання та думки учасників взаємодії, транслуються спонукання і оцінки. Паралельно відбувається зворотній процес – інтеріоризація міжособистісних (інтерпсихологічних) зовнішніх процесів і дій, що здійснюються учасниками спілкування, в результаті якого структури зовнішньої соціальної діяльності перетворюються на внутрішні (інтрапсихічні) структури психіки – вищі, свідомі й довільні психічні функції та складні системні утворення: мотиви, установки, ставлення, що утворюють «тканину» особистості (Бабенко, 2019).

II. У просторі взаємодії людей (їх спілкування) шляхом інтеріоризації процесів цієї зовнішньої соціальної діяльності формуються відповідні міжособистісні та групові (макропсихічні) утворення – ставлення, взаємини, психологічний клімат групи, її згуртованість тощо (Грубі, 2024; Єрмакова, 2024). Надалі утворення екстеріоризуються у спілкуванні в нових умовах та середовищах, що забезпечує безперервний розвиток ставлень, стосунків і форм міжособистісної поведінки (спілкування) у певному напрямі та їх взаємовплив. Утворюється ситуація, коли стає нелегко з'ясувати, що є первинним, а що вторинним у взаємодії спілкування і стосунків. Однак закономірності онтогенезу людини свідчать

на користь первинності діяльності – спілкування, що було покладено в основу гіпотези нашого емпіричного дослідження.

III. Якість стосунків, утворених шляхом інтеріоризації процесів спілкування, залежить від якості комунікації: щирості, заснованості на безумовному прийнятті співрозмовника (тобто він має право на свої потреби й інтереси, їх реалізацію, має підстави бути таким, яким є) та реальній психологічній «присутності» учасників у просторі й часі їх взаємодії (Подоляк, 2021; Ярошук, 2021).

Отже, в основу дослідження була покладена *гіпотеза*: комунікативна компетентність сприяє становленню гармонійних стосунків. Відповідно до мети та завдань дослідження обрано такі *методики* збору емпіричних даних:

1. Тест сімейного клімату В.В. Бойка (Помиткіна, 2010).
2. Шкала оцінки стосунків С. Хендрик (Hendrick, 1998).
3. Тест-опитувальник тактовності.
4. Тест-опитувальник на асертивність (Скрипаченко, 2024).
5. Авторський тест-завдання на виявлення комунікативних вмінь «активного слухання» та формулювання «Я-повідомлень» («Я-висловлювань»).

Дослідження особливостей комунікативної компетентності та міжособистісних взаємин проводилось серед 40 студентів (18–23 роки) на базі фахового медичного коледжу (Гайсин) і Національного медичного університету (Вінниця).

Результати

Першим було проаналізовано психологічний клімат сімейних стосунків респондентів за тестом сімейного клімату В.В. Бойка (Табл. 1).

Таблиця 1

Показники типів психологічного сімейного клімату

<i>Тип сімейного клімату</i>	<i>К-сть досліджуваних</i>	<i>%</i>
позитивний	24	60
невизначений	11	28
нестійкий	4	10
негативний	1	3

Результати демонструють різноманітність сприйняття сімейного клімату респондентами, але більшість опитаних має позитивний відгук щодо психологічного клімату в родині.

Другим стало дослідження за методикою «Шкала оцінки особистих стосунків» С. Хендрика (Табл. 2).

Таблиця 2

Показники задоволеності досліджуваними своїми особистими стосунками

<i>Рівень задоволеності</i>	<i>К-сть досліджуваних</i>	<i>%</i>
високий	29	73
середній	11	28
низький	0	0

Жоден респондент не відзначив рівень задоволеності особистими стосунками як низький. Тобто в цій вибірці більшість респондентів задоволена своїми стосунками, від яких отримує переважно позитивні емоції.

Дослідження комунікативних якостей (тактовність і асертивність – складники комунікативної компетентності) здійснювалося за допомогою відповідних тестів-опитувальників. Тактовність – це повага до інших, уважність до потреб оточення, шанобливе ставлення, емпатія та вміння добирати неконфліктні, делікатні вислови у спілкуванні, що є цінним в контексті комунікативної компетентності (Табл. 3).

Таблиця 3

Тактовність як прояв комунікативної компетентності

<i>Рівень тактовності</i>	<i>К-сть студентів</i>	<i>%</i>
високий	10	25
середній	30	75
низький	0	0

Низький рівень тактовності не продемонстрував жоден опитаний.

10 особам (25%) притаманний високий рівень тактовності, а 30 (75%) – середній рівень. Тож більшості респондентів притаманні базові навички тактовності, проте їм варто розвивати цю якість.

Метою дослідження рівня асертивності була діагностика відповідних навичок, що, ймовірно, впливають на ефективність взаємодії людей та побудову між ними конструктивних стосунків. У сучасній психології асертивність – якість особистості, що виявляється у здатності конструктивно відстоювати свої права, захищати власні інтереси, досягати поставлених цілей та вільно висловлювати почуття і думки, не порушуючи права інших людей, тобто діяти на власний розсуд на основі позитивного самоствердження і самоствердження, але відповідно до соціальної ситуації та з повагою до особистих кордонів та інтересів оточення (Журавська, 2006; Сколота, 2020; Подоляк, 2021). Рівень асертивності визначався за кількома аспектами (Табл. 4).

Таблиця 4

Показники рівня асертивності та її аспектів

<i>Шкали</i>	<i>Високий</i>		<i>Середній</i>		<i>Низький</i>	
	<i>К-сть студентів</i>	<i>%</i>	<i>К-сть студентів</i>	<i>%</i>	<i>К-сть студентів</i>	<i>%</i>
Асертивність	15	38	21	53	4	10
Соціальна бажаність	3	8	24	60	13	33
Внутрішні коливання	4	10	24	60	12	30

Звідси, у досліджуваній вибірці переважають середні показники. Високий рівень асертивності, що засвідчує добре розвинуті комунікативні навички і вміння виражати свої інтереси, поважаючи інших, продемонстрували 15 осіб

(38%); середній рівень – 21 особа (53%); низький рівень – 4 особи (10%), які або самі мають труднощі у спілкуванні, або схильні створювати їх для інших.

Дослідження комунікативних вмінь за авторськими тестами-завданнями на виявлення навичок «активного слухання» та «Я-висловлювання» показало, наскільки респонденти вміють розуміти одне одного і передавати інформацію, не провокуючи конфліктних ситуацій (Власова, 2005; Магдисюк, 2020).

Нижче представлені дані, отримані завдяки авторському тесту-завданню (Табл. 5).

Таблиця 5

Результати авторського тесту-завдання на «активне слухання» та формулювання «Я-висловлювань»

Комунікативні вміння	Високий		Середній		Низький	
	К-сть студентів	%	К-сть студентів	%	К-сть студентів	%
«Чути» почуття Іншого	19	48	17	43	4	10
«Віддзеркалювати» почуття Іншого та надавати підтримку	20	50	15	38	5	13
Адекватно емоційно відобразити об'єктивний смисл ситуації	20	50	19	48	1	3
Конструктивно передавати свої почуття у «Я- висловлюваннях»	10	25	25	65	4	10

Більшості опитаних притаманний високий рівень вмінь «чути» почуття Іншого: респонденти добре вміють розпізнавати емоційні стани іншої людини, здатні помічати і розуміти відповідні вербальні й невербальні сигнали. Аналогічно з умінням «віддзеркалювати» почуття Іншого і, за потреби, надавати підтримку. Такі люди – гарні слухачі, здатні активно включатись у процес спілкування та ефективно виражати своє співпереживання і підтримку.

Комунікативна компетентність в адекватному емоційному відображенні об'єктивного смислу ситуації означає, що індивід може правильно і точно інтерпретувати ситуацію, розуміти її емоційний контекст, здатний формулювати адекватні «Я-повідомлення» – виражати почуття і думки, відповідні об'єктивній суті ситуації. Високий рівень уміння продемонстрували 20 осіб (50%), середній рівень 25 осіб (65%), що підкреслює недостатню сформованість цих навичок.

Як зазначалося вище, основною метою нашого дослідження було з'ясувати, чи впливає комунікативна компетентність на побудову міцних стосунків та досягнення їх гармонійності. Для досягнення мети було здійснено статистичний аналіз отриманих емпіричних даних.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу засвідчили, що між деякими комунікативними вміннями та взаєминами респондентів існує причинно-наслідковий зв'язок (Табл. 6).

Таблиця 6

Результати дисперсійного аналізу

<i>Показник</i>	<i>Значення (%)</i>
Причинно-наслідковий зв'язок між комунікативним вмінням «чути» почуття Іншого та особистими стосунками	47%

За вказаними показниками, причинно-наслідковий зв'язок між комунікативним вмінням «чути» почуття Іншого та особистими стосунками складає 47%. Тобто у 47 випадках зі 100 особисті стосунки є результатом вміння «чути» почуття Іншого.

Тож варто навести результати дослідження впливу комунікативного вміння «чути» почуття Іншого на особисті стосунки (Табл. 7).

Таблиця 7

Вплив комунікативного вміння «чути почуття Іншого» на особисті стосунки

<i>Рівень уміння «чути» почуття Іншого</i>	<i>Гармонійність особистих стосунків</i>
Високий	Висока
Середній	Середня
Низький	Низька

Люди, які виявляють вищий рівень комунікативного вміння «чути» почуття Іншого, мають більш гармонійні особисті стосунки.

Таблиця 8

Вплив уміння «віддзеркалювати» почуття Іншого та надавати підтримку на особисті стосунки

<i>Показник</i>	<i>Значення (%)</i>
Причинно-наслідковий зв'язок між вмінням «віддзеркалювати» почуття Іншого та особистими стосунками	49%

Отримані показники вказують на значущий статистичний вплив уміння «віддзеркалювати» почуття Іншого на особисті стосунки, що складає 49%: люди, які виявляють вищий рівень зазначеного вміння, схильні мати більш гармонійні та якісніші особисті стосунки, здатні надавати емоційну підтримку і розуміти почуття інших людей (Табл.8).

Таблиця 9

*Вплив уміння адекватно емоційно відобразити
об'єктивний смисл ситуації на особисті стосунки*

<i>Показник</i>	<i>Значення (%)</i>
Причинно-наслідковий зв'язок між навичкою адекватно емоційно відобразити об'єктивний смисл ситуації та особистими стосунками	47%

Між цими двома змінними теж існує причинний зв'язок, що складає 47%: люди, які демонструють вищий рівень цього вміння, мають більше шансів покращити особисті стосунки та досягти їх гармонійності (Табл.9).

Детальний аналіз отриманих результатів розкрив і довів:

1. Взаємозв'язок комунікативних навичок і особистих стосунків: комунікативні навички – уміння «чути» почуття Іншого та «віддзеркалювати» їх – істотно впливають на якість особистих стосунків; причинно-наслідковий зв'язок між цими змінними варіюється в межах 47–49%, що свідчить про їхню значну роль у забезпеченні гармонійності взаємодії між людьми.

2. Роль активного слухання та підтримки: найпотужніше (49%) на якість особистих взаємин впливає вміння «віддзеркалювати» почуття і надавати підтримку; навички активного слухання, здатність правильно «віддзеркалювати» емоційний стан співрозмовника сприяють кращому розумінню і взаємній підтримці у стосунках.

3. Розуміння власного емоційного стану та відображення в ньому смислу ситуації: вміння адекватно емоційно відобразити смисл ситуації – важливий чинник побудови гармонійних стосунків (у 47% наявний відповідний зв'язок).

4. Відсутність у результатах дослідження значущого зв'язку між здатністю до адекватної трансляції власних почуттів і якістю стосунків: комунікативна навичка адекватно передавати свої почуття не продемонструвала значущого впливу на особисті стосунки.

Висновок

Отже, результати проведеного дослідження підтвердили значущість комунікативної компетентності особистості для формування у неї позитивних, гармонійних стосунків з оточенням. Якість міжособистісних стосунків та комунікативна компетентність респондентів розкривають спектр проявів – від позитивних до негативних, що засвідчує значущість здійснення пошуку шляхів покращення відповідних показників у індивідів, які цього потребують.

Статистична обробка й аналіз отриманих даних дозволили виявити наявність значущого зв'язку таких аспектів комунікативної компетентності, як навички «активного слухання» іншого та самого себе у ситуації спілкування, з позитивними стосунками особи у сімейному колі та в особистих взаєминах. Цей зв'язок засвідчує наявність впливу комунікативної компетентності особи на якість її міжособистісних стосунків, оскільки має відповідну спрямованість. Висунута гіпотеза про позитивний вплив комунікативної компетентності на

гармонійність стосунків підтверджена статистично значущими результатами. Проте роль зв'язків інших аспектів комунікативної компетентності – тактовність, асертивність, уміння чітко відображати власні почуття у формулюваннях «Я-повідомлень» – у цьому дослідженні встановити не вдалося.

Студіювання підтверджує важливість розвитку комунікативних навичок для покращення якості особистих стосунків. Особливої уваги потребують навички активного слухання, «віддзеркалювання» емоцій та емоційного розуміння ситуації.

Розвиток навичок спілкування – емпатія, вміння уважно слухати співрозмовника, демонструючи шляхом максимально точного «віддзеркалення» його почуттів своє розуміння і підтримку, адекватно сприймати психологічний смисл різних комунікативних ситуацій через усвідомлення власних почуттів – важливий аспект успішної взаємодії людини з оточенням та побудови нею гармонійних і конструктивних стосунків. Тому розробка і впровадження у діяльність практикуючих психологів та у систему виховання молоді методів сприяння розвитку зазначених умінь залишається важливим і актуальним напрямом розвитку психологічної науки та практики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андрощук, І.В. (2022). Комунікативна компетентність як важливий засіб ефективної взаємодії учасників освітнього процесу. *Молодь і ринок*, 3-4 (201-202). 34-38. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2022.259914>
2. Бабенко, О.В. (2019). Сутність процесу інтеріоризації як центрального механізму когнітивного розвитку особистості. *Молодий вчений*, 8(72). 54-57. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-8-72-13>.
3. Бех, І. (2020). Педагогічно-сімейна спільнота: партнерство заради дитини. *Дошкільне виховання*, 10. 3-7.
4. Білик, Т. (2021). Методики для дослідження соціально-психологічних чинників порушень міжособистісної комунікації в конфліктах шлюбних партнерів. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(22). 18-26. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2021.1.22.2>
5. Бондарчук, О.В., Воробйова, О.П. (2021). Засоби експресії в англомовному науково-популярному тексті й шляхи її відтворення в українськомовному перекладі. *Нова філологія*, 84. 32-37. DOI: <https://doi.org/10.26661/2414-1135-2021-84-4>
6. Власова, О.І. (2005). Педагогічна психологія: навч. посібник. Либідь.
7. Гаврюшенко, В. (2021). Теоретичні основи дослідження міжособистісної взаємодії в психології. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*, 11. 37-47. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2021.11.6>
8. Галецький, С.М. (2019). Комунікативна компетентність майбутніх викладачів іноземних мов як предмет наукових досліджень. *Іноватика у вихованні*, 9. 327-338. DOI: <https://doi.org/10.35619/iiv.v0i9.135>

9. Грубі, Т.В., Купчишина, В.Ч. (2024). Психологічні аспекти формування згуртованості підрозділу як складова його успішного функціонування. Матер. III Всеукр. конф. «Актуальні питання забезпечення службово-бойової діяльності сил сектору безпеки і оборони», НАДПСУ. 334-336. <https://dspace.nadpsu.edu.ua/bitstream/123456789/4060/1/2.1.pdf>
10. Дегтярєва, Г.С., Руденко Л.А. (2010). Теоретичні та методичні основи розвитку комунікативної компетентності майбутніх фахівців сфери обслуговування: посіб. Педагогічна думка.
11. Денисенко, О.І. (2012). Розвиток навичок комунікабельності у дітей дошкільного віку. ЧОПОПП ЧОР.
12. Єрмакова, С., Байрамова, О., Доскач, С. (2024). Психологія міжособистісних відносин: роль емпатії та спілкування. *Перспективи та інновації науки. Серія: Психологія*, 1(35). 511-521. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16\(34\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16(34))
13. Журавська, Л.М. (2006). Соціально-психологічний тренінг: розвиток якостей особистості працівників у сфері туризму: навч. посіб. ВД «Слово».
14. Калмикова, Л.О., Калмиков, Г.В., Харченко, Н.В. (2024). Психологія комунікації: наукові пошуки, проблеми і моделювання. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 35(74). 30-35. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.2/06>
15. Комар, Т., Синюк, В. (2024). Асертивність як ключовий фактор гармонізації взаємин у соціумі. *Науковий вісник ВАБО. Серія: Педагогіка. Психологія*, 6. 36-43. DOI: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.49.255845>
16. Леонідов, О.С. (2013). Теорія генеративної граматики в дослідженнях Ноама Хомського. *Наукові записки КДПУ. Серія: Філологічні науки. КДПУ*, 118. 505-512.
17. Магдисюк, Л.І., Федоренко Р.П. (2020). Медико-психологічне консультування: посіб. Вежа-Друк.
18. Македонська, Е.О. (2021). Комунікативні компетентності як психологічні чинники впевненості у собі в ранній дорослості. *Int. Scien. Conf. «Innovative projects and programs on psychology, pedagogy and education»: conference proceedings*. 8-11. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-173-2-1>
19. Мартинюк, А. (2024). Утілесненість мови: концепції, протиріччя і перспективи. *Вісник ХНУ імені В.Н. Каразіна. Серія: Іноземна філологія*, 100. 39-55. DOI: <https://doi.org/10.26565/2786-5312-2024-100-04>
20. Подоляк, Н. (2021). Асертивність психолога як умова ефективного міжособистісного спілкування. *Проблема гуманітарних наук. Психологія*, 49. 72-84. DOI: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.49.255845>
21. Помиткіна, Л.В., Злагодух, В.В., Хімченко, Н.С., Погорільська, Н.І. (2010). Психологія сім'ї: посіб. НАУ-друк.
22. Руденок, А., Ільницька, І. (2022). Проблема дитячо-батьківських відносин у зарубіжній і вітчизняній психології. *Scientific Collection «InterConf»*, 131. 82-85. <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/1586>

23. Сколота, Е.В. (2020). Асертивність як складник професійного профілю майбутнього психолога. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 31(70). 79-83. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/11>
24. Скрипаченко, Т.В. (2024). Асертивність особистості: дефініції та особливості. *Psychological patterns of social processes and personality development in modern society: Scien. Monograph*. 198-220. Baltija Publishing. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-481-8-12>
25. Словник української мови: у 20 т. Наукова думка.
26. Філоненко, М.М. (2018). Психологія спілкування. ЦНЛ
27. Шинкар, М.І. (2020). Проблема асертивності в сучасному суспільстві. *Вісник НУОУ. Серія: Питання психології*, 54. 210-213. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-54-1-210-214>
28. Ярощук, Н. (2021). Ефективність педагогічної взаємодії в умовах дистанційного навчання. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*, 9. 277-282. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.9.35>
29. Hendrick, S.S., Dicke, A., Hendrick, C. (1998). The Relationship Assessment Scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(1). 137-142. DOI: <https://doi.org/10.1177/0265407598151009>
30. Rogers, C. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Constable.

REFERENCES:

1. Androshchuk, I.V. (2022). Komunikatyvna kompetentnist yak vazhlyvyi zasib efektyvnoi vzaiemodii uchasykiv osvithnoho protsesu. *Molod i rynek*, 3-4 (201-202). 34-38. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2022.259914> [in Ukrainian]
2. Babenko, O.V. (1019). Sutnist protsesu interioryzatsii yak tsentralnoho mekhanizmu kohnityvnoho rozvytku osobystosti. *Molodyi vchenyi*, 8(72). 54-57. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-8-72-13>. [in Ukrainian]
3. Bekh, I. (2020). Pedahohichno-simeina spilnota: partnerstvo zarady dytyny. *Doshkilne vykhovannia*, 10. 3-7. [in Ukrainian]
4. Bilyk, T. (2021). Metodyky dlia doslidzhennia sotsialno-psykholohichnykh chynnykiv porushen mizhosobystisnoi komunikatsii v konfliktyakh shliubnykh partneriv. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, 1(22). 18-26. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2021.1.22.2> [in Ukrainian]
5. Bondarchuk, O.V., Vorobiova, O.P. (2021). Zasoby ekspresii v anhlomovnomu naukovu-populiarnomu teksti y shliakhy yii vidtvorennia v ukrainskomovnomu perekladi. *Nova filolohiia*, 84. 32-37. DOI: <https://doi.org/10.26661/2414-1135-2021-84-4> [in Ukrainian]
6. Dehtiarova, H.S., Rudenko L.A. (2010). Teoretychni ta metodychni osnovy rozvytku komunikatyvnoi kompetentnosti maibutnykh fakhivtsiv sfery obsluhovuvannia: posib. *Pedahohichna dumka*. [in Ukrainian]

7. Denysenko, O.I. (2012). Rozvytok navychok komunikabelnosti u ditei doshkilnoho viku. ChOIPOPP ChOR. [in Ukrainian]
8. Filonenko, M.M. (2018). Psykholohiia spilkuвання. TsNL[in Ukrainian]
9. Havriushenko, V. (2021). Teoretychni osnovy doslidzhennia mizhosobystisnoi vzaiemodii v psykholohii. Visnyk Lvivskoho universytetu. Serii: Psykholohichni nauky, 11. 37-47. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2021.11.6> [in Ukrainian]
10. Haletskyi, S.M. (2019). Komunikatyvna kompetentnist maibutnikh vykladachiv inozemnykh mov yak predmet naukovykh doslidzhen. Innovatyka u vykhovanni, 9. 327-338. DOI: <https://doi.org/10.35619/iiu.v0i9.135> [in Ukrainian]
11. Hendrick, S.S., Dicke, A., Hendrick, C. (1998). The Relationship Assessment Scale. Journal of Social and Personal Relationships, 15(1). 137-142. DOI: <https://doi.org/10.1177/0265407598151009>
12. Hrubı, T.V., Kupchyshyna, V.Ch. (2024). Psykholohichni aspekty formuvannia zghurtovanosti pidrozdilu yak skladova yoho uspishnoho funktsionuvannia. Mater. III Vseukr. konf. «Aktualni pytannia zabezpechennia sluzhbovo-boiovoi diialnosti syl sektoru bezpeky i oborony», NADPSU. 334-336. <https://dspace.nadpsu.edu.ua/bitstream/123456789/4060/1/2.1.pdf> [in Ukrainian]
13. Kalmykova, L.O., Kalmykov, H.V., Kharchenko, N.V. (2024). Psykholohiia komunikatsii: naukovi poshuky, problemy i modeliuvannia. Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia, 35(74). 30-35. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.2/06> [in Ukrainian]
14. Komar, T., Syniuk, V. (2024). Asertyvnist yak kliuchovyi faktor harmonizatsii vzaiemyn u sotsiimi. Naukovyi visnyk VABO. Serii: Pedahohika. Psykholohiia, 6. 36-43. DOI: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.49.255845> [in Ukrainian]
15. Leonidov, O.S. (2013). Teoriia heneratyvnoi hramatyky v doslidzhenniakh Noama Khomskoho. Naukovi zapysky KDPU. Serii: Filolohichni nauky. KDPU, 118. 505-512. [in Ukrainian]
16. Mahdysiuk, L.I., Fedorenko R.P. (2020). Medyko-psykholohichne konsultuvannia: posib. Vezha-Druk. [in Ukrainian]
17. Makedonska, E.O. (2021). Komunikatyvni kompetentnosti yak psykholohichni chynnyky vpevnenosti u sobi v rannii doroslости. Int. Scien. Conf. «Innovative projects and programs on psychology, pedagogy and education»: conference proceedings. 8-11. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-173-2-1> [in Ukrainian]
18. Martyniuk, A. (2024). Utilesnenist movy: kontseptsii, protyrichchia i perspektyvy. Visnyk KhNU imeni V.N. Karazina. Serii: Inozemna filolohiia, 100. 39-55. DOI: <https://doi.org/10.26565/2786-5312-2024-100-04> [in Ukrainian]
19. Podoliak, N. (2021). Asertyvnist psykholoha yak umova efektyvnoho mizhosobystisnoho spilkuвання. Problema humanitarnykh nauk. Psykholohiia, 49. 72-84. DOI: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.49.255845> [in Ukrainian]
20. Pomytkina, L.V., Zlahodukh, V.V., Khimchenko, N.S., Pohorilska, N.I. (2010). Psykholohiia simi: posib. NAU-druk. [in Ukrainian]

21. Rogers, C. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Constable.
22. Rudenok, A., Ilnytska, I. (2022). Problema dytiacho-batkivskykh vidnosyn u zarubizhnii i vitchyzniani psykholohii. Scientific Collection «InterConf», 131. 82-85. <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/1586> [in Ukrainian]
23. Skolota, E.V. (2020). Asertyvnist yak skladnyk profesiinoho profilu maibutnoho psykholoha. Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Seriia: Psykholohiia, 31(70). 79-83. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/11>
24. Skrypachenko, T.V. (2024). Asertyvnist osobystosti: definityi ta osoblyvosti. Psychological patterns of social processes and personality development in modern society: Scien. Monograph. 198-220. Baltija Publishing. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-481-8-12> [in Ukrainian]
25. Slovnyk ukraïnskoi movy: u 20 t. Naukova dumka. [in Ukrainian]
26. Shynkar, M.I. (2020). Problema asertyvnosti v suchasnomu suspilstvi. Visnyk NUOU. Seriia: Pytannia psykholohii, 54. 210-213. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-54-1-210-214> [in Ukrainian]
27. Vlasova, O.I. (2005). Pedahohichna psykholohiia: navch. posibnyk. Lybid. [in Ukrainian]
28. Yaroshchuk, N. (2021). Efektyvnist pedahohichnoi vzaiemodii v umovakh dystantsiinoho navchannia. Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriia: Psykholohichni nauky, 9. 277-282. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2021.9.35>[in Ukrainian]
29. Yermakova, S., Bairamova, O., Doskach, S. (2024). Psykholohiia mizhosobystisnykh vidnosyn: rol empatii ta spilkuвання. Perspektyvy ta innovatsii nauky. Seriia: Psykholohiia, 1(35). 511-521. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16\(34\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16(34)) [in Ukrainian]
30. Zhuravska, L.M. (2006). Sotsialno-psykholohichni treninh: rozvytok yakostei osobystosti pratsivnykiv u sferi turyzmu: navch. posib. VD «Slovo». [in Ukrainian]

Отримано редакцією / Received: 27.06.25

Прорецензовано / Revised: 10.07.25

Схвалено до друку / Accepted: 15.07.25

УДК 159.944.4-044.332:615.825

DOI: [https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53\(2\).09](https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53(2).09)

Наталя ПАРАФІЛЕНКО,

магістрантка

ORCID ID: 0009-0000-2588-7814

parafilenkong@gmail.com

Херсонський державний університет

м. Херсон, Україна

Олена ШЕЛЕСТОВА,

кандидатка психологічних наук

ORCID ID: 0000-0001-6873-421X

shelestova.o@kibit.edu.ua

Київський інститут бізнесу та технологій

м. Київ, Україна

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ ЙОГИ НА РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У статті висвітлено головні етапи емпіричного дослідження щодо вивчення психофізіологічних механізмів впливу йога-практик на розвиток психологічної стійкості, саморегуляції та збереження внутрішньої рівноваги особистості. Доведено, що йога – ефективний інструмент підтримки психічного здоров'я, підвищення адаптивності та розвитку цілісної особистості в умовах сучасних стресогенних викликів. Результати дослідження можуть бути використані у психопрофілактичній, психогігієнічній та реабілітаційній практиці, в розробленні авторських тренінгових програм, спрямованих на розвиток психологічної стійкості засобами йоги.

Ключові слова: *йога, психофізіологічні механізми, психологічна стійкість, резильєнтність, саморегуляція, психологічна стійкість.*

Olena SHELESTOVA,

ORCID ID: 0000-0001-6873-421X

shelestova.o@kibit.edu.ua

Kyiv Institute of Business and Technology

Kyiv, Ukraine

Natalia PARAFILENKO,

Master Student

ORCID ID: 0009-0000-2588-7814

parafilenkong@gmail.com

Kherson State University

Kherson, Ukraine

PSYCHOPHYSIOLOGICAL MECHANISMS OF THE INFLUENCE OF YOGA ON THE DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE

The article presents the results of an empirical study aimed at exploring the psychophysiological mechanisms of yoga practices influencing the development of psychological resilience, self-regulation, and inner balance of personality. The issue of stress resistance is considered within an integrative approach that combines physiological, emotional-volitional, and cognitive components of mental functioning. Yoga is viewed not only as a system of physical exercises or breathing techniques but also as a profound psychotechnological practice that activates the body's adaptive resources, harmonizes the functioning of the nervous system, and facilitates the integration of conscious and unconscious levels of the psyche.

The empirical part of the research is based on the implementation of the program «Stability in Harmony», which included a two-month cycle of yoga sessions incorporating elements of mindfulness practices. A set of psychodiagnostic methods (CD-RISC-10, KOSB-3, Boyko's Stress Resistance Test, Ryff's Psychological Well-Being Scale, and O. Hlavnyk's method) made it possible to identify relationships between psychophysiological stability, self-regulation, and resilience levels. The results demonstrated a statistically significant increase in psychological resilience indicators after completing the program, confirming the positive effect of systematic yoga practice on the functional mechanisms of the nervous system, reduction of stress levels, and strengthening of internal coherence.

The practical significance of the study lies in the possibility of applying its findings in psychoprophylactic, psychohygienic, and rehabilitation practice, as well as in the development of authorial training programs aimed at enhancing psychological resilience through yoga. The results confirm that yoga can serve as an effective tool for promoting mental health, improving adaptability, and fostering holistic personal development under contemporary stress-inducing conditions.

Keywords: *yoga, psychophysiological mechanisms, stress resistance, resilience, self-regulation, psychological stability.*

Вступ

В умовах глобальних суспільних трансформацій, зростання інформаційних потоків, соціальної нестабільності та хронічного емоційного напруження особливої актуальності набуває проблема збереження психічної рівноваги й життєвої стійкості людини, яка дедалі частіше зіштовхується з перевантаженням, невизначеністю майбутнього, тривожністю і виснаженням внутрішніх ресурсів. Тому психологічна стійкість постає не просто індивідуальною якістю, а комплексною динамічною здатністю, поєднуючи емоційну врівноваженість, когнітивну гнучкість і саморегуляцію поведінки. Саме вона забезпечує можливість ефективного функціонування в умовах тривалого стресу і психологічного тиску.

Сучасна психологія трактує психологічну стійкість здатністю не лише протидіяти деструктивним впливам середовища, а й перетворювати кризові

ситуації на джерело внутрішнього розвитку. Тож важливими стають психофізіологічні методи відновлення, що дозволяють гармонізувати взаємодію між тілом, емоціями та свідомістю. Одним із найефективніших засобів комплексної саморегуляції виступає йога – цілісна система, що поєднує фізичні пози (асани), дихальні техніки (пранаяму), медитації (дх'яну) та етичні принципи усвідомленого життя.

Йога відрізняється від звичайних фізичних вправ, адже її вплив має інтегрований психофізіологічний характер: гармонізує роботу нервової та ендокринної систем, регулює емоційні реакції, стабілізує психічний стан, стимулює розвиток внутрішньої гнучкості та допомагає відновитись після стресу. Регулярна практика йоги сприяє формуванню усвідомленості, покращенню концентрації, відновленню адаптивного потенціалу і підвищенню рівня резильєнтності – здатності швидко відновлювати рівновагу після психотравмуючих впливів.

Отже, в умовах сьогодення йога – потужний інструмент психічної стабілізації та розвитку психологічної стійкості, що має важливе значення для збереження ментального здоров'я, профілактики вигорання та підвищення якості життя. Дослідження психофізіологічних механізмів її впливу на особистість є перспективним напрямом сучасної психологічної науки.

Мета дослідження – виявити й обґрунтувати психофізіологічні механізми впливу йога-практик на розвиток психологічної стійкості особистості, емпірично підтвердити ефективність програми «Стійкість у гармонії» у формуванні навичок саморегуляції, зниженні рівня стресу та підвищенні резильєнтності.

Методи і матеріали

Проблема психологічної стійкості в останні десятиліття стала домінантою психологічних досліджень. Її значення зростає через соціальну турбулентність, збільшення психоемоційного навантаження, необхідність швидкої адаптації людини до змін. У наукових джерелах поняття «психологічна стійкість» розглядається здатністю особистості підтримувати оптимальний рівень функціонування у складних життєвих обставинах, ефективно долати труднощі, зберігаючи внутрішню цілісність, гармонію та позитивну самооцінку (Корольчук, 2009; Kabat-Zinn, 2013).

Психологічна стійкість має багатовимірну структуру, містить когнітивний, емоційний, вольовий та фізіологічний компоненти. Когнітивний компонент виявляється у гнучкості мислення, здатності до реалістичного сприйняття ситуації та конструктивного прогнозування наслідків. Емоційний компонент забезпечує внутрішню рівновагу, уміння контролювати почуття і знижувати рівень тривоги. Вольовий аспект проявляється у здатності зберігати цілеспрямованість, наполегливість і самоконтроль навіть у стресових умовах. Фізіологічний компонент відображає стан нервової та гормональної регуляції, що визначає стійкість організму до зовнішніх подразників.

Одним із ключових понять, тісно пов'язаних із психологічною стійкістю, є резильєнтність / resilience (Seligman, 1998; Wolff, 2024) – здатність особистості

не лише протистояти труднощам, а й ефективно відновлювати свої ресурси після дії стресу, зберігаючи позитивне ставлення до життя. На думку О. Кокун і Т. Мельничук, резильєнтність – інтегральний показник життєздатності, що поєднує когнітивну гнучкість, емоційну стабільність і мотиваційну активність особистості (Кокун, 2023; Мельничук, 2024). Тож психологічну стійкість і резильєнтність можна розглядати як взаємопов'язані характеристики, що визначають рівень адаптивності людини.

Особливу роль у формуванні психофізіологічної стійкості відіграють практики тілесної саморегуляції, серед яких провідне місце посідає йога. Її цілісний вплив охоплює соматичні та психічні рівні функціонування організму. Під час виконання йога-практик відбувається гармонізація дихання, руху й уваги, що забезпечує стабілізацію психоемоційного стану. Дослідження доводять, що йога сприяє зниженню активності симпатичної нервової системи, нормалізує рівень кортизолу, підвищує варіабельність серцевого ритму та покращує показники сну й відновлення (Schnack, 2023; Telles, 2021); впливає на когнітивно-емоційні механізми саморегуляції: розвиває навички концентрації, знижує румінації, формує спостережливе, безоцінне ставлення до власних думок і почуттів, зменшуючи вплив тривожності й напруження, підвищуючи здатність зберігати ясність мислення в складних ситуаціях. Як зазначає Т. Мельничук, саме такі властивості сприяють розвитку адаптивних стратегій поведінки, що є ключовою умовою стресостійкості (Мельничук, Т. 2024).

Узагальнюючи теоретичні підходи, можна стверджувати: психологічна стійкість є результатом складної взаємодії психічних, емоційних і фізіологічних процесів. Йога – система саморегуляції – безпосередньо впливає на ці механізми, активізуючи природні ресурси організму й формуючи здатність до ефективного відновлення після стресових подій. Її психофізіологічна дія сприяє досягненню цілісності особистості, розвитку усвідомленості, врівноваженості та гармонії, що робить цю практику одним із найперспективніших напрямів у підвищенні стресостійкості людини.

Йога справляє багатовимірний вплив на організм, поєднуючи тілесну, дихальну та когнітивно-емоційну регуляцію. Її практика ґрунтується на принципі цілісності, який передбачає гармонійне функціонування тіла, розуму й свідомості. Саме тому йога – не лише як система фізичних вправ, а інтегрована психофізіологічна технологія відновлення балансу (Шейко, Ківеджі, 2019).

Виконання асан стимулює роботу серцево-судинної системи, покращує кровопостачання головного мозку, активізує обмін речовин і підвищує стійкість нервової системи до стресових впливів, сприяє формуванню тілесної усвідомленості – здатності помічати й регулювати стан напруження чи розслаблення тіла, що безпосередньо впливає на емоційний стан людини. Дихальні техніки, або пранаями, забезпечують ритмічну стабілізацію вегетативних процесів, нормалізують роботу дихального центру, вирівнюють баланс між симпатичною та парасимпатичною нервовими системами, а на нейрофізіологічному рівні підвищують варіабельність серцевого ритму – одного

з головних показників адаптивних можливостей організму. Контроль дихання знижує рівень кортизолу, стабілізує серцеву діяльність і сприяє переходу до стану внутрішнього спокою, який є передумовою психологічної стійкості. Медитативні практики активізують префронтальні ділянки кори головного мозку, що відповідають за контроль емоцій, увагу та усвідомлення. Одночасно зменшується активність мигдалеподібного тіла, пов'язаного з реакціями страху і тривоги. Тобто формується стан розслабленої зосередженості, в якому знижується емоційна реактивність, покращується самоконтроль і стабілізується психічна рівновага. На гормональному рівні практика йоги впливає на гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь, нормалізуючи секрецію гормонів стресу. Тому зменшується концентрація адреналіну та кортизолу і зростає рівень серотоніну, дофаміну й ендорфінів – біохімічних компонентів позитивного емоційного стану. Все це сприяє розвитку резильєнтності, підвищенню здатності адаптуватися до складних умов і зберігати внутрішню гармонію.

Отже, психофізіологічні механізми впливу йоги охоплюють взаємопов'язану роботу тілесних, нейронних і когнітивно-емоційних систем, що забезпечують стабільність психіки та розвиток стійкої поведінки, завдяки чому йога створює сприятливі умови для зміцнення емоційної врівноваженості, усвідомленості та конструктивного ставлення до життєвих викликів.

Результати

Для практичного підтвердження теоретичних положень було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення впливу регулярних йога-практик на розвиток стресостійкості дорослих учасників. Програма авторського тренінгу «Стійкість у гармонії» побудована на поєднанні класичних елементів йоги з методами сучасної психології саморегуляції.

У дослідженні брали участь 40 осіб віком від 22 до 58 років. Респондентів було розподілено на дві групи: експериментальну (n=10), яка брала участь у двомісячній програмі занять йогою, та контрольну (n=10), що в цей час не займалася практиками. Заняття проводилися чотири рази на тиждень і містили асани, дихальні вправи, релаксацію, коротку медитацію та завершувались обговоренням самопочуття. Для діагностики змін застосовувалися шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), методика КОСБ-3 (Савченко, Калюк), опитувальник стратегій подолання стресу В. Бойка, методика врівноваженості О. Главника та шкала психологічного благополуччя К. Ріфф. Результати дослідження показали, що після завершення програми в учасників експериментальної групи суттєво підвищилися показники резильєнтності, врівноваженості, саморегуляції та загального психологічного благополуччя.

У процесі повторного аналізу результатів експериментальної групи за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) зафіксовано виражену позитивну динаміку показників після завершення двомісячного циклу йога-практик. На початковому етапі більшість учасників (n = 10) мали рівень резильєнтності, що коливався між «середнім» і «вищим за середній». Після реалізації програми середнє значення інтегрального показника підвищилося з

27,7 до 30,9 балів, тобто приріст становив 3,2 бали, що підкреслило зростання загального рівня психологічної стійкості учасників.

Якщо на початку дослідження 20% респондентів належали до категорії «середній рівень», то після завершення програми ця група повністю зникла. Натомість половина учасників (50%) продемонструвала високий рівень резильєнтності, що свідчить про зміщення розподілу результатів у бік вищих значень. Отримані дані підтверджують ефективність програми йога-практик у підвищенні психологічної стійкості та розвитку адаптаційних ресурсів особистості.

Для повнішого розкриття характеру особистісних змін, що відбулися внаслідок участі у програмі, було проаналізовано показники за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3) – комплексна оцінка рівня задоволеності власним життям, стосунками з оточенням та виявлення тенденцій до самоприйняття чи невдоволеності собою.

Результати показали виражену позитивну динаміку за всіма основними шкалами суб'єктивного благополуччя. *Загальний рівень задоволеності життям* після реалізації програми підвищився: до початку більшість респондентів демонстрували середній рівень (70%), а після завершення занять 10% учасників перейшли до високого рівня, 20% – із низького до середнього. Це засвідчує зростання загальної життєвої задоволеності, що є ключовим показником суб'єктивного благополуччя.

За шкалою «*Задоволеність власним життям*» спостерігається стабільно позитивна тенденція: хоча кількість учасників із високим рівнем залишилася незмінною (20%), повністю зникла група з низькими показниками (з 10% до 0%). Більшість респондентів (80%) утрималася в межах середнього рівня, демонструючи зростання впевненості у власних досягненнях і стійкості у ставленні до життєвих подій.

Показники за шкалою «*Невдоволеність собою та розчарування у житті*» виявили зниження рівня внутрішньої напруженості: кількість учасників із низьким рівнем збільшилася з 10% до 20%, що вказує на зменшення самокритичності, тривожності та підвищення рівня самоприйняття. Це можна розглядати проявом формування більш гармонійного когнітивного стилю і конструктивного сприйняття власного досвіду.

Особливо показовими є результати за шкалою «*Задоволеність стосунками з іншими*». Якщо на початку дослідження 20% осіб демонстрували низький рівень, то після участі у програмі показник зменшився удвічі (до 10%). Кількість учасників середнього рівня залишилася стабільною (80%), проте з'явилася нова група респондентів (10%), які досягли високого рівня соціальної задоволеності. Отже, можна зробити висновок про покращення соціальної адаптації, підвищення емоційної включеності та гармонізацію міжособистісних стосунків.

Наступним етапом емпіричного дослідження став аналіз типів поведінки у стресових ситуаціях за методикою В. Бойка, що дозволяє простежити особливості подолання напружених обставин і рівень адаптивності учасників.

Отримані результати засвідчили наявність помітних змін у поведінкових стратегіях після проходження програми йога-практик: на початковому етапі переважав змішаний тип АВ, який поєднує елементи напруженого і врівноваженого реагування, а після завершення занять зафіксовано тенденцію до зниження емоційної напруги та стабілізації поведінкових реакцій. У частини учасників виявлено перехід від більш імпульсивного та конфліктного типу до врівноваженого, що відображає формування спокійнішої, адаптивнішої позиції у складних ситуаціях. У більшості респондентів тип поведінки зберігся на попередньому рівні, однак спостерігалось зменшення інтенсивності стресових проявів і напруги, що може свідчити про підвищення здатності до самоконтролю, гнучкості та усвідомленого реагування на подразники. Загалом за підсумками дослідження простежується позитивна динаміка у напрямі гармонізації поведінкових стратегій, зменшення вираженості типу А (напруженого, конфліктного) і збільшення частки типу В, який характеризується спокоєм, адаптивністю та ефективною саморегуляцією у стресових обставинах.

Під час аналізу результатів експериментальної групи за методикою «Дослідження врівноваженості особистості» О. Главник було зафіксовано чітку позитивну динаміку після завершення програми йога-практик. Отримані дані дали змогу оцінити рівень внутрішньої стабільності учасників і простежити зміни у ступені їхньої психоемоційної напруженості.

До початку участі у програмі більшість респондентів (90%) демонстрували помірний рівень напруги й лише 10% мали показники, що відповідали високій врівноваженості. Середній результат становив 23,8 бали, що за інтерпретацією методики відповідає середньому рівню емоційної напруги. Після завершення курсу середнє значення знизилось до 17,0 балів, що свідчить про наближення до рівня високої врівноваженості та зменшення загальної внутрішньої напруги. Це відображає покращення здатності до саморегуляції та відновлення психофізіологічного балансу.

Якісні зміни простежуються і в загальній структурі результатів: на початковому етапі переважав помірний рівень врівноваженості, а після реалізації програми 70% учасників продемонстрували високий рівень і 30% залишилися у межах помірної. Випадків значної напруженості не виявлено, що підтверджує ефективність застосованої програми.

Індивідуальний аналіз результатів також показав тенденцію до зниження балів у всіх респондентів, що доводить універсальний позитивний вплив програми незалежно від первинних особистісних характеристик. Найбільш відчутні позитивні зміни проявилися у тих учасників, які до початку дослідження мали підвищений рівень внутрішньої напруги, а після завершення практик досягли стабільного стану високої врівноваженості.

З метою більш глибокого аналізу впливу йога-практик на особистісний розвиток учасників дослідження було застосовано шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф, що дозволяє оцінити рівень цілісного функціонування людини, її здатність до самоприйняття, соціальної адаптації та осмислення власного життя.

Аналіз даних засвідчив виражене зростання більшості показників психологічного благополуччя після завершення програми. Середній інтегральний індекс підвищився з 370,3 до 382,0 балів, що відображає покращення загального стану внутрішньої гармонії та життєвої задоволеності. Найбільш помітні позитивні зміни виявлено за шкалами «*Позитивні стосунки з оточенням*» (з 60,1 до 64,1 бали), «*Особистісне зростання*» (з 63,9 до 65,4 балів) та «*Управління середовищем*» (з 58,5 до 61,5 бала). Ці результати виявляють зростання соціальної адаптивності, підвищення впевненості у власних силах і розвиток внутрішніх ресурсів самореалізації. Покращення за шкалами «*Автономія*» (з 58,8 до 61,3 бала) та «*Цілі у житті*» (з 64,6 до 64,9 балів) відображає посилення здатності до самостійного прийняття рішень і формування чіткіших життєвих орієнтирів. За показником «*Самоприйняття*» зафіксовано позитивну тенденцію (з 64,4 до 64,8 балів), яка вказує на формування більш гармонійного ставлення до себе та власного досвіду.

Отже, результати демонструють стійку позитивну динаміку за всіма параметрами шкали К. Ріфф, що підтверджує ефективність йога-практик як засобу гармонізації внутрішнього стану, підвищення психологічного благополуччя та розвитку особистісної стійкості.

Для комплексного аналізу взаємозв'язків між основними показниками психологічної стійкості, суб'єктивного і психологічного благополуччя було проведено кореляційний та критерійний аналіз отриманих результатів.

Кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) засвідчив наявність статистично значущих зв'язків між досліджуваними змінними. Виявлено позитивні кореляції між складниками суб'єктивного благополуччя:

- задоволеність стосунками з іншими та загальна задоволеність життям ($r = 0,773$; $p < 0,01$);
- задоволеність власним життям і загальна задоволеність життям ($r = 0,625$; $p < 0,01$).

Це демонструє взаємопосилення емоційного комфорту і позитивного соціального досвіду. Водночас встановлено зворотний зв'язок між рівнем врівноваженості та життєвою задоволеністю ($r = -0,467$; $p < 0,05$), що відображає зниження внутрішньої напруги при зростанні відчуття благополуччя.

Аналіз за шкалою К. Ріфф підтвердив високу узгодженість між компонентами психологічного благополуччя ($r = 0,45-0,83$; $p < 0,01$), що свідчить про системну інтеграцію таких аспектів, як автономія, особистісне зростання, самоприйняття і управління середовищем.

Для статистичного підтвердження ефективності програми «*Стійкість у гармонії*» застосовано U-критерій Манна-Вітні та W-критерій Вілкоксона. До початку експерименту значущих відмінностей між групами не виявлено, що підтверджує їхню однорідність. Після реалізації програми в експериментальній групі зафіксовано суттєве підвищення показників:

- резильєнтності ($p < 0,01$);
- задоволеності життям і позитивних стосунків з оточенням ($p < 0,01$);

- автономії, самоприйняття, управління середовищем, особистісного зростання ($p < 0,05$);
- інтегрального показника психологічного благополуччя ($p < 0,01$).

Отримані результати доводять ефективність програми, яка сприяє гармонізації емоційної сфери, зниженню внутрішньої напруги, підвищенню саморегуляції та загального рівня психологічної стійкості. Виявлена узгодженість між показниками благополуччя і стійкості підтверджує системний характер позитивних змін, досягнутих унаслідок практики йоги.

Звідси, йога – ефективний засіб розвитку стресостійкості, оскільки сприяє формуванню вміння керувати власним станом, регулювати емоції та конструктивно реагувати на труднощі.

Дані результати узгоджуються з висновками сучасних науковців, які підтверджують, що систематичне виконання йога-практик активізує механізми психофізіологічної саморегуляції. Зменшення рівня напруження засвідчує стабілізацію вегетативної нервової системи, а підвищення показників резильєнтності – про розвиток ефективних стратегій подолання стресу.

У межах емпіричного дослідження було створено корекційну програму йога-практик «Стійкість у гармонії», спрямовану на підвищення психологічної стійкості, розвиток навичок саморегуляції та зниження рівня внутрішньої напруги. Програму реалізовано протягом двох місяців (липень–серпень 2025 р.) у форматі чотирьох занять на тиждень тривалістю 80-90 хвилин. Загалом проведено 32 онлайн-заняття на платформі *Zoom*. Такий формат поєднав індивідуальну практику з груповою взаємопідтримкою, що підсилювало ефект залученості та мотивації учасників. Зміст програми, розроблений і погоджений із науковим керівником, складався з чотирьох тематичних модулів, які поступово поглиблювали практику:

1. «Налаштування та відновлення внутрішньої рівноваги»;
2. «Стійкість і баланс»;
3. «Гармонізація енергії»;
4. «Внутрішня сила та прийняття».

Курс охоплював не лише фізичні вправи, а й техніки усвідомленості, дихання та медитації, спрямовані на гармонізацію психоемоційного стану; використовувалися повне йогівське дихання, анулома-вілома, дихання квадратом, капалабхаті, медитативні практики («Глибоке розслаблення тіла», «Безпечне місце», «Наповнення світлом любові», «На березі моря»), що сприяли відновленню внутрішньої гармонії та формуванню відчуття безпеки. Важливою частиною була практика вдячності, яка закріплювала позитивні психологічні зміни й поглиблювала саморефлексію. Кожне заняття мало сталу структуру: коротке налаштування, дихальні вправи, розминку, основний комплекс асан, шавасану з керованою медитацією, практику вдячності та підсумкову рефлексію. Ця послідовність забезпечувала цілісність впливу – від фізичного розслаблення до емоційного та когнітивного відновлення.

Систематичне виконання програми сприяло розвитку усвідомленості, внутрішньої врівноваженості та адаптивних стратегій поведінки у стресових

ситуаціях, що загалом забезпечило зростання рівня психологічної стійкості. Учасники, які проходили програму, зазначали зміни у ставленні до життєвих труднощів: почали сприймати складні обставини не як загрозу, а як можливість для особистісного зростання, що вказує на усвідомлену адаптацію, коли людина не уникає проблем, а вчиться спокійно приймати їх і шукати внутрішні ресурси для вирішення. Така трансформація мислення є показником глибокої психологічної стабільності.

Йога сприяє формуванню внутрішньої опори, розвитку емоційної гнучкості, посиленню емпатії та самоприйняття, виступаючи не лише методом фізичного тренування, а інструментом психологічної підтримки, психотерапії та профілактики вигорання. Її застосування у практиці психолога, педагога чи реабілітолога має значний потенціал для збереження ментального здоров'я.

Висновок

Йога – ефективний психофізіологічний засіб розвитку психологічної стійкості особистості. Вона забезпечує гармонізацію взаємодії тіла, дихання та свідомості, сприяє зниженню рівня тривожності й емоційного напруження, активізує механізми саморегуляції та формує стан внутрішньої врівноваженості. Регулярна практика йоги розвиває здатність до усвідомленого реагування на стресові ситуації, підвищує рівень адаптивності, підтримує цілісність психоемоційного функціонування особистості.

Програма «Стійкість у гармонії» підтвердила свою ефективність як засіб підвищення резильєнтності, розвитку самоприйняття і підтримки психологічного благополуччя учасників. Отримані результати доводять доцільність впровадження йога-практик у систему психологічної освіти, психопрофілактики і реабілітаційної допомоги як методу підтримання емоційної стабільності та профілактики вигорання.

Подальші наукові розвідки можуть бути спрямовані на дослідження довготривалих ефектів йога-практик, вивчення змін у нейропсихологічних показниках і порівняння ефективності йоги з іншими методами підвищення стресостійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Аршава, І. (2006). Емоційна стійкість людини та її діагностика. Вид-во ДНУ.
2. Коун, О., Мельничук, Т. (2023). Резильєнс-довідник: практ. посіб. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
3. Корольчук, В. (2009). Психологія стресостійкості особистості: дис... д-ра психол. наук. Київ.
4. Мельничук, Т. (2024) Психофізіологічні аспекти стресостійкості особистості. *Психологічні студії*, 2. 45-52.
5. Шейко, Н., Ківеджі, К. (2019). Сучасні уявлення про вплив йоги на організм людини. *Вісник соціальної гігієни*, 2. 100-106.
6. Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living*. Random House.

7. Schnack, M. (2023). Yoga and Stress Regulation: A Neuropsychological Perspective. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/yoga-and-stress-regulation>
8. Seligman, M. (1998). Positive Psychology and the Study of Resilience. *American Psychologist*, 53(1). 68-69.
9. Telles, S. (2021). Yoga for Mental Health and Well-being. *Psychiatry Research*.
10. Wolff, C. (2024). Body-Mind Connection and Resilience. *International Journal of Stress Science*, 12(1). 14-21.

REFERENCES:

1. Arshava, I. (2006). Emotsiina stiikist liudyny ta yii diahnostyka. Vyd-vo DNU. [in Ukrainian]
2. Kabat-Zinn, J. (2013). Full Catastrophe Living. Random House.
3. Kokun, O., Melnychuk, T. (2023). Rezyliens-dovidnyk: prakt. posib. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. [in Ukrainian]
4. Korolchuk, V. (2009). Psykholohiia stresostiikosti osobystosti: dys... d-ra psykhol. nauk. Kyiv. [in Ukrainian]
5. Melnychuk, T. (2024) Psykhofiziolohichni aspekty stresostiikosti osobystosti. *Psykholohichni studii*, 2. 45-52. [in Ukrainian]
6. Schnack, M. (2023). Yoga and Stress Regulation: A Neuropsychological Perspective. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/yoga-and-stress-regulation>
7. Seligman, M. (1998). Positive Psychology and the Study of Resilience. *American Psychologist*, 53(1). 68-69.
8. Sheiko, N., Kivedzhi, K. (2019). Suchasni uiavlennia pro vplyv yohy na orhanizm liudyny. *Visnyk sotsialnoi hihiieny*, 2. 100-106. [in Ukrainian]
9. Telles, S. (2021). Yoga for Mental Health and Well-being. *Psychiatry Research*.
10. Wolff, C. (2024). Body-Mind Connection and Resilience. *International Journal of Stress Science*, 12(1). 14-21.

Отримано редакцією / Received: 28.08.25

Прорецензовано / Revised: 15.09.25

Схвалено до друку / Accepted: 25.09.25

Світлана СОЛЯНИК,

кандидатка філософських наук
ORCID ID: 0000-0003-4393-5749
naukaa@ukr.net

Олександр ХЛОНЬ,

кандидат психологічних наук, доцент
ORCID ID: 0000-0001-9733-8531
AlexKhlon@i.ua
Київський університет інтелектуальної
власності та права
м. Київ, Україна

ІНТЕГРАЦІЯ ЛОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ У ДОСЛІДЖЕННІ МІЖКУЛЬТУРНИХ АСПЕКТІВ СПІЛКУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

У статті проаналізовано проблему ефективної міжкультурної комунікації в умовах глобалізації, де культурні бар'єри стираються, однак зберігаються стереотипи, мовні звички та фізіологічно закріплені реакції, що призводять до непорозумінь і зриву співпраці. Глобалізацію висвітлено мережею зв'язків, вимірювану індексами. Виснувано, що логіка створює універсальні повідомлення для онлайн-діалогів, бізнес-переговорів, роботи з біженцями, а психологія посилює порозуміння, сприяючи глобальному об'єднанню.

Ключові слова: психологія особистості, етнопсихологія, психологія спілкування, логіка, культурологія, експериментальні дослідження.

Svitlana SOLYANIK,

PhD (Philosoph.)
ORCID ID: 0000-0003-4393-5749
naukaa@ukr.net
Kyiv University of Intellectual Property and Law

Oleksandr KHLON,

PhD (Psychol.), Associate Professor
ORCID ID: 0000-0001-9733-8531
AlexKhlon@i.ua,
Kyiv University of Intellectual Property and Law
Kyiv, Ukraine

INTEGRATION OF LOGIC AND PSYCHOLOGY IN THE STUDY OF INTERCULTURAL ASPECTS OF PERSONAL COMMUNICATION

The article highlights the pressing issue of establishing effective communication between representatives of different ethnic and cultural groups, which attracts the attention of scholars due to potential complications in interaction and behavioural strategies in the absence of mutual understanding. The integration of logical knowledge, psychology, and communication is relevant for improving opportunities for cooperation between nations, cultures, and ethnic groups. The results demonstrate how globalisation – a multifaceted process of creating networks of connections through the flow of people, ideas, and goods – blurs borders, integrating economies, cultures, and technologies. It is measured by indices such as KOF (economic, social, political dimensions), ATK/FP, with a focus on social globalisation: interpersonal (migration, tourism, education), informational (online interaction through networks, messengers), and cultural. Online communication complicates interaction due to the lack of visual contact and non-verbal cues (tone, timbre), creating barriers to understanding. The effectiveness of communication depends on understanding linguistic, cognitive, psychological, and logical structures formed by norms. An interdisciplinary approach integrates logic (the structure of arguments and dialogues) with psychology (motivation and perception). The logical structure of judgements (subject S – object of thought, predicate P – attribute, relation – relationship, quantifier – scope) differs from the grammatical forms of sentences (with secondary members: definition, complement, circumstance), allowing the formation of universal messages independent of national languages to avoid confusion in real time.

The conclusion is that logical structure creates universal messages, minimising misunderstandings in intercultural dialogues, especially when communicating online; the integration of logic with psychology adapts communicative behaviour, which is useful for various areas of tourism, business and education. All this reduces cultural bias, minimises the risks of interethnic conflicts, and strengthens trust in multinational communities.

Keywords: *personality psychology, ethnopsychology, communication psychology, logic, cultural studies, experimental research.*

Вступ

Проблематика налагодження ефективної комунікації між представниками різних етносів чи міжкультурних груп завжди викликала підвищену увагу з боку науковців, оскільки відсутність порозуміння може спричинити серйозні ускладнення у питаннях взаємодії та подальшої стратегії поведінки із представниками певної спільноти. Тенденції розвитку світу засвідчують дедалі більшу інтеграцію світових культур, які раніше були кардинально відмінними. Тож наразі утворюються нові культурні формації, здатні поєднувати, здавалось би, непоєднані елементи.

Подібні видозміни можна спостерігати в нашому повсякденні та у глобальному вимірі. Вже не дивує різна культурна кухня народів світу. В майже кожному торговельно-розважальному комплексі, не подорожуючи до інших

країн, куштуємо суші з Далекого Сходу, піцу або круасани з Європи (Італії та Франції), гамбургери з Північної Америки (США) тощо. Зазначені страви часто розташовані поруч, надаючи вибір кожному спробувати смачний елемент культурного надбання певного народу. Те саме спостерігаємо в царині моди, де мотиви Заходу (джинси) та Сходу (довгі халати) поєднуються без втрати стилю, знімаючи культурні розбіжності та стереотипи.

Звідси, культурні бар'єри стираються, роблячи пріоритетними елементи синтезованої культури або окремих її складників. Однак наявні культурні розбіжності можуть давати про себе знати навіть тоді, коли представники країни тісно взаємодіють один з одним, бо діалект або звичка будувати речення за певним зразком може бути відмінна в різних країнах чи народів. Це обумовлено не стільки небажанням інтегруватися в єдиний суспільно-культурний простір, скільки складністю перейти на інший рівень та підлаштуватися під партнера через стереотипізацію окремих елементів поведінки, звички або навіть напрацьовані протягом багатьох років чи поколінь однотипні реакції, що викликали фізіологічні зміни організму. Ймовірні супутні непорозуміння постають вкрай негативними факторами, що на ранніх етапах можуть зіпсувати співпрацю, яка могла би стати корисною представникам обох культур.

Тому проблема налагодження ефективної комунікації в результаті інтеграції логічних знань, знань у сфері психології та комунікації є не лише актуальною зараз, але здатна різночасно покращити можливості для співпраці представників різних народів, культур та етносів.

Методи та матеріали

Мета дослідження – виявити особливості та переваги інтеграції логіко-психологічних підходів у дослідженні міжкультурних аспектів спілкування особистості.

Завдання дослідження:

- проаналізувати концептуальні основи логіки та психології у контексті міжкультурної комунікації;
- визначити ключові поняття і теоретичні моделі, що пояснюють роль логіки у структурі мислення та комунікації;
- розглянути психологічні чинники, що формують сприйняття і поведінку особистості у міжкультурному спілкуванні.

У роботі використано теоретичні й емпіричні методи пізнання: синтез, аналіз, абстрагування, дедукція, індукція, узагальнення, моделювання.

Дослідження інтеграції логіки та психології в міжкультурній комунікації стали визначальними у студіях таких науковців: Франс Х. ван Емерен – піонер прагма-діалектики – поєднання логіки аргументації з прагматикою в міжкультурних дискусіях (van Eemeren, 2016; van Eemeren, & Grootendorst, 2016); Стелла Тінг-Тумі – теорія переговорів обличчя та конфліктів, синтез психології ідентичності з логікою аргументації (Ting-Toomey, & Dorjee, 2015); Іхен Чин – фокус на кроскультурних відмінностях через нейронауку та психологію з

елементами логічного аналізу в комунікації (Chin, Yang, & Lu, 2020; Chin, Lin, Caputo, & Hu, 2024). Кімберлі А. Ноєлс – мотивація та адаптація в міжкультурному спілкуванні, поєднання психологічних теорій із комунікативними стратегіями (Noels, & Lou, 2022; Noels et al., 2019; Noels, & Clement, 2019). Шуан Лю – інтеграція міжкультурної комунікації та кроскультурної психології, увага на адаптації в міжгрупових взаємодіях (Liu, 2023; Liu, & Zhang, 2021).

Результати

Світ неухильно розвивається, поступ суспільства обумовлює зміни, які по-різному проявляються, зумовлюючи перемішування культур та етносів. Економічні процеси стають більш розвинутими: заміна старих логістичних ланцюжків прогресивнішими та зручнішими засобами, які дозволяють швидко і дешево переправити товар з однієї країни до іншої, навіть на інший континент. Негативні (напр., війна) та позитивні (напр., відкриття кордонів і спрощення візових правил) події дозволяють налагоджувати як туристичні маршрути, так і переміщення величезних груп біженців або переселенців з різними мотивами та прагненнями. Тож нагальним є вивчення зазначених процесів, з'ясування ризиків та проблем і своєчасне реагування на відповідні зміни й виклики.

У сучасному світі такі події щільно пов'язані зі студіюванням процесів глобалізації. Савіна Джіглі, Флоріан Гельг, Ніклас Потрафке та Ян-Егберт Штурм, досліджуючи ці питання, вказують, що глобалізація – багатогранне поняття, котре охоплює набагато більше, ніж просто відкритість для торгівлі та потоків капіталу, адже окреслює спілкування громадян різних країн один з одним, обмін ідеями та інформацією, спільну роботу урядів для вирішення політичних проблем глобального масштабу тощо (Gygli et al., 2019).

Визначення глобалізації з роботи Дреєра (Dreher, A., 2006) ґрунтується на працях Кларка (Clark, 2000) і Норріса (Norris, P., 2000), дозволяючи констатувати: глобалізація – процес створення мереж зв'язків між суб'єктами на внутрішньо- або мультиконтинентальних відстанях, опосередкованих різноманітними потоками (люди, ідеї, інформація, капітал і товари), що розмиває національні кордони, інтегрує національні економіки, культури, технології та управління і породжує складні відносини взаємозалежності, виступає невід'ємним супутнім процесом розвитку суспільства і триває незалежно від чийось бажань. Тому протидіяти йому надзвичайно важко, але передбачити ймовірні ризики – доцільно й необхідно.

Порушена проблема є не лише філософським уявленням, оскільки має чіткі показники та метрики у світовій науці. Науковці активно розробляли комплексні показники глобалізації від початку 2000-х років. Хоча із 1970 рр. ці явища вже вивчалися, охоплюючи окремі суспільні процеси, що створювало складнощі у творенні комплексного бачення проблеми. Звідси, відповідними метриками були Індекс глобалізації КОФ, Маастрихтський індекс глобалізації (MGI), АТ Kearney / Індекс глобалізації зовнішньої політики, Глобальний індекс, Індекс глобалізації CSGR, Новий індекс глобалізації (NGI), Індикатор зв'язаності

DHL (GCI).

Індекс глобалізації AT Kearney/ Foreign Policy (АТК/FP), що діяв із 2001 р. до 2006 р., – один із перших індексів глобалізації та прототип для багатьох пізніших індексів (Kearney A.T. / Foreign Policy, 2001).

Найпопулярнішим став індекс глобалізації КОФ, який містив характеристики, що робили його всеохоплюючим: (i) фокус вимірювання, (ii) одиниця вимірювання, (iii) виміри глобалізації, (v) диференціація між глобалізацією та регіоналізацією та (vi) трансформація змінних з урахуванням факторів, специфічних для кожної країни (Martens et al., 2015)

Індекси глобалізації відрізняються за фокусом вимірювання: наприклад, де-факто глобалізація чи політика та умови глобалізації, які також називаються де-юре показниками; водночас де-факто глобалізація вимірює фактичні потоки та діяльність, де-юре глобалізація – політику, ресурси, умови та інституції, які уможливають або сприяють фактичним потокам та діяльності. Більшість індексів глобалізації зосереджені на де-факто глобалізації. Винятками є версія Індексу глобалізації КОФ 2007 р. та Глобальний індекс Рааба (Raab et al., 2008). Індекс глобалізації КОФ розрізняє економічний, соціальний та політичний виміри глобалізації; економічна глобалізація включає торговельну і фінансову глобалізацію, соціальна – міжособистісну, інформаційну та культурну (Figge, & Martens, 2014). Доцільно звернути увагу саме на аспекти соціальної глобалізації.

Особистий контакт з іноземними громадянами є найімовірнішою формою прямої взаємодії. Міграція, туризм і навчання іноземців (певна форма тимчасової міграції) – все це передбачає необхідність налагодження комунікативних зв'язків із представниками етносів, які можуть мати серйозні розбіжності у культурних і моральних сенсах. Міжособистісна глобалізація охоплює особисту взаємодію та інформаційну глобалізацію, що формується завдяки потоку ідей, знань і зображень. Йдеться про взаємодію через Інтернет, зокрема безпосередні контакти у соціальних мережах та месенджерах. Але класифікацію ускладнює не лише власне факт взаємодії, а додаткові чинники (відсутність безпосереднього візуального контакту, неможливість використати низку засобів невербальної інформації на кшталт тону, тембру), що перешкоджає взаєморозумінню та налагодженню міжкультурних зв'язків загалом.

Варто підкреслити: ефективність комунікації між представниками різних культур залежить від розуміння не тільки мовних особливостей, а й когнітивних, психологічних і логічних структур мислення, що формуються культурними нормами. Тому для комплексного дослідження міжкультурних аспектів спілкування потрібен міждисциплінарний підхід, який інтегрує логіку (науку про правильне мислення і структуру аргументів) та психологію (дослідження мотивації, установки, сприйняття і поведінки особистості).

Використання логіки дозволяє структурувати комунікативні дії, розподіляти ролі у діалозі, аналізувати прийоми переконання і контраргументації. Модель *pragma-dialectic* розглядає комунікацію дискусією, учасники якої прагнуть досягти порозуміння, застосовуючи логічні правила

ведення діалогу. Тобто логіка формалізує аргументи й регулює міжособистісну взаємодію, зокрема у ситуаціях культурного розходження (Eemeren, & Grootendorst, 1992). Логіка – наука, яка допомагає вирішувати різні проблеми у сфері налагодження комунікацій, що доведено в роботах Ван Емерен (van Eemeren, 2015) про зв'язок логіки та теорії аргументації.

Однак, якщо йдеться про налагодження ефективної комунікації в сфері налагодження міжкультурних комунікацій, є випадки, коли особистість, яка потрапляє у відмінні умови проживання, змушена адаптуватися до наявних вимог. Хоча при цьому є ризик потрапити в складну ситуацію: особа не може взнати, як будувати свої речення чи які граматичні або фонетичні правила допоможуть реалізувати певну форму комунікації. Безумовно, для того, аби правильно здійснювати комунікацію, спілкуватися та мати порозуміння, вона може активно навчатися, підвищуючи комунікативні здібності й майстерність уміння налагоджувати ефективний діалог. Але що робити, коли рішення про початок діалогу та спілкування треба приймати зараз і часу адаптуватись немає? Доцільним стане звернення до первинних алгоритмів побудови інформаційного повідомлення: звичайна комунікативна мова перетворюється на текст повідомлення, що має бути універсальним для всіх без винятку культурних етносів і суспільних формацій. Психології спілкування допомагає логіка – універсальна наука, котра об'єднує різні алгоритми повідомлень в єдине ціле, звертаючи увагу не на культурні відмінності, а передусім на правильність побудови комунікативних конструкцій, найдоречніше розташування слів і фонетичних конструкцій.

Тож варто навести логічні уявлення про побудову судження, котрі могла би використати особа, яка планує застосовувати міжкультурні комунікації та на їх основі будувати найбільш правильну стратегію інформування опонентів про певні події, доцільні в конкретній ситуації, особливо якщо йдеться про питання. Сутність питального речення полягає в постановці питання – правильно чи неправильно сформульовано. Питання припускає деяке судження, істинність чи хибність якого визначає логічну правильність / неправильність питання.

У логіці судження і речення розрізняються за своїм складом. Складники судження: *суб'єкт* / S (subjektum – той, що лежить в основі) – поняття про предмет думки, тобто про що говориться в даному судженні; предмет судження чи поняття того, щодо чого людина щось стверджує / заперечує в судженні; *предикат* / P (predikatum – сказаний) – значення про ознаку предмета думки, те, що говориться про суб'єкт судження; те, що людина стверджує / заперечує в судженні; *зв'язка* – відносини в судженні між суб'єктом і предикатом; належність предметові думки певної властивості, закладеної в предикаті; *квантор* (кванторне слово) вказує, чи охоплює судження все або частину поняття, виражене суб'єктом. До речі, у судженні квантор може бути відсутнім.

Речення, на відміну від судження, має іншу структуру, адже, крім головних (предмета і предиката), є другорядні члени (означення, додаток, обставина).

Особливої уваги тут потребують розуміння відповідних знань у контексті

міжкультурної взаємодії. Слід зауважити, що попри чи навіть всупереч логічним законам, людина як істота, котра не завжди діє за логічними законами, прагнучи до ідеалу, зіштовхується із вимогами реальності. Така людина може комунікувати з представниками свого або інших етносів будуючи мовлення не за стандартами логіки, а довільно.

Кожна національна мова має особливу єдину граматичну і фонетичну будову. Проте логічна структура – однакова, не залежить від вираження судження у певній мові. Так само можуть не збігатися логічна структура думки та граматична форма мови. Підмет у реченні має стояти у називному відмінку, але в різних національних мовах функціонують свої правила. Щодо зазначеної вимоги (вираження суб'єкта судження), то вона не є обов'язковою. Речення містить другорядні члени. Всі названі елементи судження належать до складу суб'єкта і предиката.

Наприклад, якщо йдеться про речення із другорядними членами, то можна його побудувати так: «Праця на благо Вітчизни є важливою рисою духовного життя українців». Граматична побудова: підмет (праця), присудок (є) та низка членів речення, що пояснюють дане судження. Проте з погляду логічного складу, поняттям про предмет думки тут може виступати «духовне життя українців», а предикатом – «важлива риса, що є працею на благо Вітчизни».

Відповідні невідповідності заплутують людину, котра не знає особливості новітньої культури та відповідного культурного середовища, в яке вона потрапила, ще не встигла адаптуватися до наявних умов взаємодії та комунікації. Тож допомагає саме логічна побудова речення і суджень – найбільш класична, головна і зрозуміла для усіх людей, за допомогою якої можна висловлювати свою думку та бути впевненим, що не будеш сприйматися упереджено. На цьому етапі можна будувати будь-яку комунікацію як з представниками вже існуючих цивілізацій, так із цивілізаціями, які, можливо, виникнуть чи виявляться в процесі історичного розвитку суспільства.

Сучасний соціум перенасичений бар'єрами у спілкування через різні інтереси, конкурентну боротьбу, внутрішні упередження, расові та культурні відмінності. Подібні ускладнення гальмують процес об'єднання людства в єдиному симбіозі, оскільки зазвичай люди орієнтуються на процеси інтеграції, лише коли існує чітка впевненість у достатньому рівні взаєморозуміння та довіри, коли можна вибудовувати правильне за логікою мовлення, що під час першого контакту могло посприяти цьому процесу.

Тому логічні закони та інтеграція правил логічної побудови речення в психологічні аспекти комунікативних взаємовідносин забезпечує суттєве порозуміння і налагодження ефективної співпраці між людьми в процесі міжкультурного спілкування. *Перспективними напрямками* для подальших досліджень є наукові розробки у наданні допомоги в комунікації на базі алгоритмів логіки та психології, здатних генерувати універсальні повідомлення, напрацювання емпіричних досліджень вивчення ефективності логічно-психологічної сумісності міжкультурних команд (напр., у дипломатії).

Висновок

Отже, застосування логічної структури для чіткої комунікації дозволяє використовувати елементи суджень (суб'єкт, предикат, зв'язка) для побудови універсальних повідомлень, які мінімізують непорозуміння в міжкультурних діалогах. Комунікація – структурований діалог із логічними правилами, що регулюють аргументацію та контраргументацію. В онлайн-комунікації, де відсутність невербальних сигналів (тон, міміка) посилює ризики непорозуміння, логіка виступає універсальним «містком»: її структура суджень (суб'єкт, предикат, зв'язка, квантор) дозволяє створювати повідомлення, незалежні від граматичних особливостей національних мов, мінімізує культурні упередження.

Логічна побудова речень і питань може стати «нейтральним кодом» комунікації, дозволить уникнути плутанини, спричиненої граматичними відмінностями (наприклад, позиція підмета в реченні), що корисно для фахівців, які працюють з біженцями, у роботі міжнародних організацій, де час на культурну адаптацію обмежений. Враховуючи мотивації та установки осіб, які здійснюють комунікацію, можливе створення моделей, де логіка не ігнорує емоційний контекст, а посилює його. Наприклад, у протоколах переговорів із міжнародного бізнесу логічно структуровані аргументи комбінуються з психологічним профілюванням культурних норм.

Потенціал такого підходу актуалізується в контексті покращення глобального порозуміння, оскільки саме ефективна комунікація – каталізатор довіри та міжкультурної співпраці. Ризики – культурні стереотипи чи упередження – можна мінімізувати, якщо інтегрувати в міжнародну комунікацію логіку як універсальний інструмент, що трансцендує культурні відмінності. Тому використання логіки та психології у царині міжкультурної комунікації дозволить зробити її більш інклюзивною та ефективною в нашому гіперзв'язаному світі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Chin, Y.-C., Lin, Y.-C., Caputo, A., & Hu, C.-F. (2024). Editorial: Understanding cross-cultural differences through cognition and perception analysis: Integrating neuroscience and cultural psychology, II. *Frontiers in Psychology*, 15. 1416853. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1416853>
2. Chin, Y.-C., Yang, Q., & Lu, Y. (2020). Fear-free cross-cultural communication: Toward a more balanced approach with insight from neuroscience. *Frontiers in Communication*, 5. 14. DOI: <https://doi.org/10.3389/fcomm.2020.00014>
3. Clark, W.C. (2000). *Governance in a Globalizing World*, Environmental globalization. 86-108. Brookings Institution Press.
4. Dreher, A. (2006). Does globalization affect growth? Evidence from a new index of globalization. *Applied Economics*, 38(10). 1091-1110.
5. Eemeren, F.H., & Grootendorst, R. (1992). *Argumentation, Communication, and Fallacies: A Pragma-dialectical Perspective*.
6. Figge, L., & Martens, P. (2014). Globalisation continues: The Maastricht globalisation index revisited and updated. *Globalizations*, 7731(April). 1-19.

7. Gygli, S., Haelg, F., & Potrafke, N. *et al.* (2019) The KOF Globalisation Index – revisited. *Rev Int Organ*, 14. 543-574. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11558-019-09344-2>
8. Kearney, A.T. (2001). Measuring globalization. *Foreign Policy*, 122. 56-65.
9. Liu, D. (2023). Pragma-dialectical perspective to intercultural discussion as communicative activity. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10. 919. DOI: <https://doi.org/10.1057/s41599-023-02319-0>
10. Liu, S., & Zhang, J. (2021). Developing intercultural communicative competence in the digital age: A blended learning approach. *Journal of Intercultural Communication Research*, 50(4). 345-362. DOI: <https://doi.org/10.1080/17475759.2021.191007>
11. Martens, P., Caselli, M., De Lombaerde, P., Figge, L., & Scholte, J.A. (2015). New directions in globalization indices. *Globalizations*, (August). 1-12.
12. Noels, K.A., & Clement, R. (2019). Western and heritage cultural internalizations predict EFL students' language motivation. *Frontiers in Education*, 4. 85. DOI: <https://doi.org/10.3389/educ.2019.0008>
13. Noels, K.A., & Lou, N.M. (2022). A socio-ecological perspective on second language motivation and intercultural communication. *Frontiers in Psychology*, 13. 863237. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.863237/full>
14. Noels, K.A., Vargas Lascano, D.I., & Saumure, K. (2019). The development of self-determination across the language course: Trajectories of motivational change and the dynamic interplay of psychological needs, orientations, and engagement. *Studies in Second Language Acquisition*, 41(4). 821-851. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0272263118000189>
15. Norris, P. (2000). *Governance in a Globalizing World*, global governance and cosmopolitan citizens. 155-177. Brookings Institution Press.
16. Raab, M., Ruland, M., Schonberger, B., Blossfeld, H.-P., Hofacker, D., Buchholz, S., & Schmelzer, P. (2008). GlobalIndex: A sociological approach to globalization measurement. *International Sociology*, 23. 596-631.
17. Ting-Toomey, S., & Dorjee, T. (2015). Intercultural and intergroup communication competence: Toward an integrative perspective. *Handbook of communication competence*. 503-538. De Gruyter Mouton. <https://www.researchgate.net/publication/303520390>
18. van Eemeren, F.H. (2016). Pragmatic factors in the use of argumentation in intercultural communication. *Journal of Argumentation in Context*, 5(2). 123-140.
19. van Eemeren, F.H., & Grootendorst, R. (2016). *Argumentation: Analysis, evaluation, presentation*. Routledge. <https://www.routledge.com/Argumentation-Analysis-EvaluationPresentation/van-Eemeren-Grootendorst-Snoeck-Henkemans/p/book/9781138131934>

20. van Eemeren, F.H. (2015). The Role of Logic in Analyzing and Evaluating Argumentation. *Reasonableness and Effectiveness in Argumentative Discourse*. Argumentation Library, 27. Springer, Cham. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-20955-5_35

REFERENCES:

1. Chin, Y.-C., Lin, Y.-C., Caputo, A., & Hu, C.-F. (2024). Editorial: Understanding cross-cultural differences through cognition and perception analysis: Integrating neuroscience and cultural psychology, II. *Frontiers in Psychology*, 15. 1416853. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1416853>
2. Chin, Y.-C., Yang, Q., & Lu, Y. (2020). Fear-free cross-cultural communication: Toward a more balanced approach with insight from neuroscience. *Frontiers in Communication*, 5. 14. DOI: <https://doi.org/10.3389/fcomm.2020.00014>
3. Clark, W.C. (2000). *Governance in a Globalizing World*, Environmental globalization. 86-108. Brookings Institution Press.
4. Dreher, A. (2006). Does globalization affect growth? Evidence from a new index of globalization. *Applied Economics*, 38(10). 1091-1110.
5. Eemeren, F.H., & Grootendorst, R. (1992). *Argumentation, Communication, and Fallacies: A Pragma-dialectical Perspective*.
6. Figge, L., & Martens, P. (2014). Globalisation continues: The Maastricht globalisation index revisited and updated. *Globalizations*, 7731(April). 1-19.
7. Gygli, S., Haelg, F., & Potrafke, N. *et al.* (2019) The KOF Globalisation Index – revisited. *Rev Int Organ*, 14. 543-574. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11558-019-09344-2>
8. Kearney, A.T. (2001). Measuring globalization. *Foreign Policy*, 122. 56-65.
9. Liu, D. (2023). Pragma-dialectical perspective to intercultural discussion as communicative activity. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10. 919. DOI: <https://doi.org/10.1057/s41599-023-02319-0>
10. Liu, S., & Zhang, J. (2021). Developing intercultural communicative competence in the digital age: A blended learning approach. *Journal of Intercultural Communication Research*, 50(4). 345-362. DOI: <https://doi.org/10.1080/17475759.2021.191007>
11. Martens, P., Caselli, M., De Lombaerde, P., Figge, L., & Scholte, J.A. (2015). New directions in globalization indices. *Globalizations*, (August). 1-12.
12. Noels, K.A., & Clement, R. (2019). Western and heritage cultural internalizations predict EFL students' language motivation. *Frontiers in Education*, 4. 85. DOI: <https://doi.org/10.3389/feduc.2019.00008>
13. DOI: <https://doi.org/10.3389/feduc.2019.00008>
14. Noels, K.A., & Lou, N.M. (2022). A socio-ecological perspective on second language motivation and intercultural communication. *Frontiers in Psychology*, 13. 863237. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.863237/full>

15. Noels, K.A., Vargas Lascano, D.I., & Saumure, K. (2019). The development of self-determination across the language course: Trajectories of motivational change and the dynamic interplay of psychological needs, orientations, and engagement. *Studies in Second Language Acquisition*, 41(4). 821-851.
16. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0272263118000189>
17. Norris, P. (2000). *Governance in a Globalizing World*, global governance and cosmopolitan citizens. 155-177. Brookings Institution Press.
18. Raab, M., Ruland, M., Schonberger, B., Blossfeld, H.-P., Hofacker, D., Buchholz, S., & Schmelzer, P. (2008). GlobalIndex: A sociological approach to globalization measurement. *International Sociology*, 23. 596-631.
19. Ting-Toomey, S., & Dorjee, T. (2015). Intercultural and intergroup communication competence: Toward an integrative perspective. *Handbook of communication competence*. 503-538. De Gruyter Mouton. <https://www.researchgate.net/publication/303520390>
20. van Eemeren, F.H. (2016). Pragmatic factors in the use of argumentation in intercultural communication. *Journal of Argumentation in Context*, 5(2). 123-140.
21. van Eemeren, F.H., & Grootendorst, R. (2016). *Argumentation: Analysis, evaluation, presentation*. Routledge. <https://www.routledge.com/Argumentation-Analysis-EvaluationPresentation/van-Eemeren-Grootendorst-Snoeck-Henkemans/p/book/9781138131934>
22. van Eemeren, F.H. (2015). The Role of Logic in Analyzing and Evaluating Argumentation. *Reasonableness and Effectiveness in Argumentative Discourse*. Argumentation Library, 27. Springer, Cham. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-20955-5_35

Отримано редакцією / Received: 10.09.25

Прорецензовано / Revised: 22.09.25

Схвалено до друку / Accepted: 25.09.25

УДК 159.9:004.8

DOI: [https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53\(2\).11](https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53(2).11)

Вікторія ХАРЧЕНКО,

кандидатка психологічних наук, доцентка

ORCID ID: 0000-0002-5486-8556

harchenko.v@kibit.edu.ua

Ольга ЦЮРА,

студентка

ORCID ID: 0009-0006-0339-2523

tsyura.o@kibit.edu.ua

Київський інститут бізнесу та технологій

м. Київ, Україна

ТЕХНОЛОГІЇ ШІ В ЗАСТОСУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕТОДІВ У ДОБОРІ БУХГАЛТЕРСЬКОГО ПЕРСОНАЛУ

У статті розглянуто застосування інноваційних технологій штучного інтелекту в процесі професійного добору бухгалтерського персоналу. Представлено етапну модель підбору, що інтегрує класичні HR-практики з можливостями сучасних AI-алгоритмів. Визначено ролі професіограми та психограми у побудові профілів кандидатів. Окреслено етичні аспекти використання ШІ за нормами ЄС. Результати дослідження допоможуть оптимізувати HR-процеси та сприяти розробкам науково обґрунтованих стратегій управління персоналом.

Ключові слова: *штучний інтелект, добір персоналу, психологічне оцінювання, бухгалтер, психограма, HR-аналітика.*

Viktoria KHARCHENKO,

PhD (Psychol.), Associate Professor

ORCID ID: 0000-0002-5486-8556

harchenko.v@kibit.edu.ua

Kyiv Institute of Business and Technology

Olga TSIURA,

Student

ORCID ID: 0009-0006-0339-2523

tsyura.o@kibit.edu.ua

Kyiv Institute of Business and Technology

Kyiv, Ukraine

AI TECHNOLOGIES IN THE APPLICATION OF PSYCHOLOGICAL METHODS IN THE SELECTION OF ACCOUNTING PERSONNEL

The article considers the application of innovative artificial intelligence technologies in the process of professional selection of accounting personnel. It is found that the effectiveness of the organization's activities depends on the personal and professional suitability of employees for the activity and position, and the implementation of AI allows making the selection process more accurate, fast and objective. A staged selection model is presented that integrates classical HR practices with the capabilities of modern AI algorithms. The roles of the professionogram and psychogram in building candidate profiles are determined. Special attention is paid to the ethical aspects of using AI according to EU standards.

A professioniogram is a structured characteristic of a profession that reflects the totality of working conditions, functional responsibilities, necessary knowledge, skills and the specifics of the organizational and technological environment; it is a kind of "profession map" with an exhaustive list of requirements for an employee, taking into account the intellectual, physical and organizational aspects of work. A profession psychogram is an addition to the professioniogram, containing a description of the psychological qualities necessary for the successful performance of professional tasks. Analysis of current sources shows that there is still no single, generally recognized and validated methodology for personnel selection using AI. However, given the rapid development of digital technologies, it can be assumed that the integration of psychological assessment into digital models of personnel selection will soon receive new impetus. In particular, psychograms will be rethought and adapted to the new realities of electronic recruitment, which opens up prospects for further research in the direction of forming structured, scientifically sound and ethically responsible methods of personnel selection using AI.

The obtained results may be useful for optimizing HR processes and developing scientifically grounded personnel management strategies.

Keywords: *artificial intelligence, personnel selection, psychological assessment, accountant, psychogram, HR analytics.*

Вступ

Ринок праці в Україні перебуває у стані глибокої структурної кризи, яка суттєво загострилася внаслідок повномасштабної воєнної агресії рф. Спостерігається стійка тенденція до дефіциту кадрів: пошук кваліфікованих фахівців стає дедалі складнішим, а наявні кандидати не завжди відповідають вимогам роботодавців. Але ця проблема не є новою та має глобальне походження через низку соціально-економічних трансформацій. Сучасний стан ринку праці характеризується високим рівнем напруженості, який ускладнює процес добору персоналу з-поміж недостатньо підготовлених кандидатів. Тому зростає потреба у впровадженні більш точних, комплексних та ефективних інструментів оцінювання професійної придатності.

Не викликає сумнівів, що якісне функціонування організації значно залежить від наявності «правильних» співробітників – мотивованих, навчених і компетентних, які здатні адаптуватися до специфіки конкретного підприємства. Незабаром в усьому світі процес пошуку та залучення талантів стане складнішим і витратнішим, що зумовлює необхідність перегляду наявних підходів до управління людськими ресурсами.

Мета статті – обґрунтувати роль психологічних методів та особливості професійного відбору кадрів за допомогою штучного інтелекту.

Методи та матеріали

Професійний добір кадрів розглядається у науковій та прикладній літературі як одне з ключових управлінських рішень, що визначає ефективність діяльності підприємства. У сучасних умовах глобальної конкуренції зростає залежність успішності організацій від рівня кваліфікації, мотивації та відповідності персоналу стратегічним завданням компанії.

У системі сучасного менеджменту людські ресурси дедалі частіше позиціонуються основним стратегічним активом, здатним забезпечити сталий розвиток організації. Протягом останніх десятиліть змінилось уявлення про ролі в колективі: трансформувалися підходи до розуміння того, якими мають бути ефективний керівник і компетентний працівник.

Сучасні дослідження вказують на необхідність врахування при прийнятті рішень щодо найму не лише рівня професійної підготовки, але й особистісних характеристик кандидатів, а саме: цінності, стиль комунікації, адаптивність і емоційний інтелект. Оптимальна система добору персоналу повинна відповідати критеріям, які сприяють підвищенню конкурентоспроможності організації – дешево, якісно і швидко.

Правильне формулювання завдання на етапі пошуку персоналу в комерційній організації – ключовий чинник, що визначає доцільність і ефективність застосування конкретних методів оцінювання кандидатів. Це питання має стратегічне значення, оскільки впливає на побудову організаційної структури та забезпечення її сталого розвитку в довгостроковій перспективі.

Результати

Інформація щодо вимог до кандидатів на вакантну посаду повинна бути чітко структурована і систематизована в узгодженій системі критеріїв (професійних і особистісних) та має враховувати корпоративні стандарти організації, чинну кадрову політику і специфіку конкретного робочого місця, що дозволяє здійснити більш точне й обґрунтоване оцінювання відповідності претендента потребам компанії.

Інтеграція штучного інтелекту (ШІ) у діяльність підприємств сьогодні є не лише актуальною тенденцією, а об'єктивною необхідністю. Використання ШІ дозволяє автоматизувати рутинні операції, підвищити точність прийняття управлінських рішень, знизити вплив людського фактора й оптимізувати витрати організації. Особливо активно штучний інтелект застосовується у сфері

управління персоналом, зокрема у процесі рекрутингу. Приклад показують транснаціональні компанії (*Unilever, Amazon, IBM, Siemens, L'Oréal*), які вже впровадили відповідні технології для автоматизованого відбору кандидатів, аналізу резюме, попередньої оцінки компетенцій та побудови прогнозних моделей продуктивності. Провідні міжнародні консалтингові та дослідницькі організації (*SHRM, CIPD, McKinsey*), посилаючись на дані систематизованих оглядів (публікації *Harvard Business Review*), підтверджують ефективність використання інноваційних HR-технологій. Так, у класичному метааналізі Schmidt & Hunter (1998), присвяченому оцінці валідності різних методів добору персоналу, було емпірично доведено, які з методів є найбільш достовірними щодо прогнозування майбутньої професійної ефективності (Табл. 1).

Таблиця 1

*Кореляція валідності методів підбору персоналу
(за даними SHRM, CIPD, McKinsey)*

<i>Метод</i>	<i>Тип кореляції з успішністю</i>	<i>r (коефіцієнт кореляції)</i>
Когнітивні тести	Когнітивна здатність	0.65 – 0.80
Тестування навичок (hard)	Практичні вміння	0.54 – 0.65
Структуроване інтерв'ю	Поведінкові навички	0.51 – 0.63
Тест особистості (Big Five)	Поведінкові риси	0.30 – 0.45
Неструктуроване інтерв'ю	Загальне враження	0.20 – 0.35
Перевірка рекомендацій	Репутація	0.15 – 0.25
Оцінка за резюме	Формальний досвід	0.10 – 0.20
Графологія, астрологія	Псевдонаукові підходи	< 0.05 (незначуща)

Звідси, найефективніший метод – когнітивні тести, тестування навичок, структуровані інтерв'ю, допоміжні методи – особистісні тести, рекомендації, найменш надійні методи – інтуїція, нестандартні / неформальні методи.

Використання штучного інтелекту (ШІ) забезпечує підвищення точності, швидкості та об'єктивності прийняття рішень при підборі фахівців, що передусім актуально для посад, які потребують високої відповідальності, аналітичного мислення і професійної етики, зокрема для бухгалтерського персоналу.

Добір кандидатів на посади головного бухгалтера і бухгалтера варто здійснювати за етапною схемою, поєднуючи класичні елементи HR-практики із сучасними інструментами ШІ, що дозволяє досягти балансу між технічними критеріями відбору й оцінкою особистісних характеристик.

Перед початком процедури професійного добору – незалежно від рівня посади (бухгалтер, головний бухгалтер або інша професійна роль) – доцільно скласти психографічний профіль кандидата, тобто професіограму і психограму.

Професіограма – структурована характеристика професії, яка відображає сукупність умов трудової діяльності, функціональних обов'язків, необхідних

знань, навичок і специфіку організаційно-технологічного середовища; є своєрідною «картою професії» з вичерпним переліком вимог до працівника, враховуючи інтелектуальні, фізичні й організаційні аспекти праці.

Психограма професії – доповнення до професіограми, що містить опис психологічних якостей, необхідних для успішного виконання професійних завдань, утілений у вимогах до:

- когнітивних здібностей (увага, пам'ять, мислення),
- особистісних рис (сумлінність, відповідальність, емоційна стабільність),
- соціально-психологічної адаптації (стресостійкість, здатність до взаємодії в колективі),
- мотиваційно-ціннісних орієнтацій (прагнення до порядку, точності, професійного зростання).

Розроблення професіо- та психограм – необхідний етап у підготовці до добору персоналу, оскільки забезпечує обґрунтованість критеріїв оцінювання кандидатів і дозволяє підібрати не лише професійно, а й психологічно сумісних працівників відповідно до потреб організації.

Професіограма – детальна характеристика професії з вимогами до знань, умінь, умов праці та особливостями виконання трудових обов'язків. Доречно зіставити професіограми для посад бухгалтера і головного бухгалтера (Табл.2).

Таблиця 2

Професіограма професій: Бухгалтер і Головний бухгалтер

Компонент професіограми	Бухгалтер	Головний бухгалтер
Основні завдання	Ведення первинного обліку, обробка документів, формування звітності.	Організація та контроль бухгалтерського обліку, управління фінансовою звітністю, стратегічне планування.
Освіта	Повна чи базова вища освіта з обліку й аудиту, фінансів.	Повна вища освіта з обліку й аудиту, фінансів, досвід управління.
Досвід роботи	1–3 роки у сфері бухгалтерського обліку.	5+ років у бухгалтерії, з яких щонайменше 2 роки – на керівній посаді.
Необхідні знання	Бухгалтерський облік, податкове законодавство, первинна документація, робота в 1С/BAS.	Національні та міжнародні стандарти обліку, фінансова аналітика, податкове планування, аудит.
Умови праці	Офісні умови, робота з ПК, документообіг.	Офісні умови, підвищена відповідальність, регулярна взаємодія з керівництвом і зовнішніми структурами.
Інструменти та технології	1С:Підприємство, BAS, Excel, М.Е.Дос.	Фінансове ПЗ (BAS ERP, управлінська звітність), CRM-системи, аналітичні сервіси.

Психограма – узагальнений опис психологічних вимог до працівника на конкретній посаді. Варто навести порівняльну структуру психограм для професій бухгалтера і головного бухгалтера з урахуванням когнітивних, особистісних, емоційно-вольових та соціально-психологічних характеристик (Табл.3).

Таблиця 3

Психограма професій: Бухгалтер і Головний бухгалтер

Компонент психограми	Бухгалтер	Головний бухгалтер
Когнітивні здібності	Високий рівень уваги, точність у роботі з числами, здатність до швидкої обробки інформації.	Аналітичне мислення, стратегічне планування, здатність бачити причинно-наслідкові зв'язки, системне мислення.
Особистісні риси	Сумлінність, відповідальність, педантичність, чесність.	Лідерські якості, етичність, відповідальність, ініціативність.
Емоційно-вольова сфера	Стресостійкість, здатність до самоконтролю, стабільність у рутинній діяльності.	Високий рівень саморегуляції, вміння приймати рішення в умовах невизначеності, витримка.
Мотиваційно-ціннісна орієнтація	Орієнтація на якість виконання завдань, дотримання норм і правил.	Мотивація на досягнення результату, інноваційність у вирішенні проблем, відповідальність за результат команди.
Соціально-психологічна адаптованість	Здатність працювати в команді, адаптивність до вимог керівника.	Здатність організувати роботу колективу, комунікабельність, управління конфліктами.
Інші якості	Уважність до деталей, здатність до довготривалої зосередженої праці.	Бачення «широкої картини», здатність делегувати повноваження, стратегічне мислення.

На етапі комплексного оцінювання здійснюється всебічна діагностика професійної та психологічної придатності кандидатів шляхом використання валідованих психодіагностичних методик у поєднанні з інструментами штучного інтелекту, що дозволяє отримати об'єктивні та порівнювані показники, які характеризують когнітивний потенціал особи й відповідність професійним вимогам посади. У межах когнітивного тестування доцільно застосовувати тести для обробки числової та фінансової інформації, які дозволяють оцінити точність, швидкість і логічність мислення, – критично важливий компонент для кандидатів на посади, пов'язані з фінансовою відповідальністю, зокрема у сфері бухгалтерського обліку.

Іншим інструментом є професійні кейс-завдання, що моделюють типові ситуації з практики бухгалтера чи головного бухгалтера: складання звітності,

аналіз документів, виявлення помилок або недоліків у даних. Виконання таких завдань дозволяє перевірити теоретичні знання і практичну готовність до роботи.

Окрему роль відіграє психометричне тестування, спрямоване на виявлення рівня сумлінності, відповідальності, стилю прийняття рішень та соціально-психологічних особливостей. Саме ці особистісні характеристики забезпечують надійність і прогнозованість поведінки у професійній діяльності.

Після проведення оцінювання кандидатів доцільно використати алгоритми прогнозу аналітики, які базуються на принципах машинного навчання, аналізують зібрані дані про кандидатів та здійснюють моделювання їхньої потенційної ефективності на посаді.

До основних параметрів, що піддаються прогнозуванню, належать:

- результативність майбутньої професійної діяльності (дотримання термінів, продуктивність і точність);
- ризики плинності персоналу (ймовірність звільнення у перші 6–12 місяців);
- рівень адаптивності до організаційної культури та цінностей компанії.

Отримані прогностичні дані виступають основою для зваженого кадрового рішення, орієнтованого не лише на поточну фахову відповідність кандидата, але й на довгострокову цінність його присутності в організації. Тож аналітичний підхід дозволяє оптимізувати HR-стратегії у процесі сталого розвитку людського капіталу.

В Україні є валідовані україномовні тести, які доцільно використовувати задля ефективного добору персоналу (Табл. 4).

Таблиця 4

Тести для добору персоналу

<i>Тест</i>	<i>Опис / Що вимірює</i>	<i>Тип тесту</i>	<i>Кількість запитань</i>
Тест Голланда	Професійна орієнтація	Тест особистості	42
Опитувальник Томаса-Кілманна	Стиль поведінки у конфлікті	Тест поведінковий	30
Особистісний опитувальник Айзенка ЕРІ	Екстраверсія, невротизм	Тест особистості	57
Багаторівневий опитувальник 'Адаптивність'	Адаптивність до змін	Тест особистості	50
Шкала психологічного благополуччя [Ріфф]	Емоційна стійкість	Тест особистості	18
Методика дослідження локусу контролю [Роттер]	Відповідальність, ініціативність	Тест особистості	29
Опитувальник рівня агресивності Басс-Даркі	Контроль агресії	Тест особистості	75
Тест на емоційний інтелект [Н. Голл]	EQ – емоційний інтелект	Тест емоційного інтелекту	30

П'ятифакторний опитувальник (Big Five)	Основні риси особистості	Тест особистості	50
Методика діагностики рівня емпатії [Бойко]	Соціальні навички	Тест особистості	36
Мотивація успіху і страх невдачі [Реан]	Мотивація досягнень	Тест мотивації	20
Методика 'Стилі мислення' [Бремсон, Харрісон]	Когнітивні стилі	Когнітивний тест	25
Методика розподілу ролей у команді [Белбін]	Роль у команді	Тест командних ролей	70
Опитувальник когнітивної гнучкості (CFI)	Гнучкість мислення	Когнітивний тест	20

Висновок

Отже, найбільш ефективна модель добору персоналу для комерційних структур – етапний профорієнтований підхід, який поєднує традиційні методи оцінювання з можливостями штучного інтелекту, дозволяє системно аналізувати професійну, когнітивну та особистісну відповідність кандидатів, забезпечуючи обґрунтовані кадрові рішення та мінімізуючи суб'єктивні помилки.

Варто виокремити етапи сучасного підбору персоналу з використанням штучного інтелекту (ШІ):

1. *Первинний скринінг* (телефонна розмова і резюме). Інструменти ШІ: автоматизований лінгвістичний аналіз резюме із застосуванням NLP-технологій; оцінка стилістики, семантики, відповідності професіограмі; виявлення нестиковок у досвіді, ознак фальсифікацій, автоматичне визначення ступеня відповідності посаді.

2. *Психологічне тестування* (відповідно до психограми посади). Інструменти ШІ: автоматизована інтерпретація результатів особистісних тестів; порівняння з еталонною психограмою професії; генерація психологічного профілю кандидата.

3. *Професійне тестування*. Інструменти ШІ: адаптивне онлайн-тестування з автоматичною зміною складності завдань відповідно до рівня кандидата; системи ШІ проводять оцінювання правильності відповідей та будують профіль ключових компетенцій.

4. *Структуроване інтерв'ю*. Інструменти ШІ: аналіз мовлення та поведінкових характеристик за допомогою голосових алгоритмів (тон, впевненість, емоційність) або інтерфейсів розпізнавання тексту; формується аналітичний звіт із рекомендаціями щодо сильних якостей, потенційних ризиків та відповідності культурі компанії.

5. *Комплексний аналіз результатів попередніх етапів*. Інструменти ШІ: об'єднання результатів резюме, тестів, інтерв'ю в єдину аналітичну систему; моделі машинного навчання аналізують сумісність кандидата з посадою, командою та стилем керівництва.

6. *Заключне інтерв'ю* (для керівних і критичних посад). Інструменти ШІ: порівняння відповідей кандидата з еталонними моделями лідерства (наприклад, модель Goleman або BLM); визначення управлінського потенціалу та стилю керівництва.

7. *Підсумковий аналітичний етап*. Інструменти ШІ: генерація узагальненого аналітичного звіту про ефективність процесу відбору; оцінка точності прогнозів, визначення «вузьких місць» у рекрутинговій моделі; побудова прогнозу адаптації та тривалості роботи обраного кандидата в організації.

Штучний інтелект може бути інтегрований в усі етапи процесу добору персоналу – від початкового скринінгу резюме до прогнозування професійної успішності вже після працевлаштування. Його використання дозволяє зробити рекрутинговий процес більш об'єктивним, швидким і аналітично обґрунтованим.

Проте, відповідно до Закону Європейського Союзу про штучний інтелект (*European Commission, 2021*), застосування ШІ у сферах підвищеного ризику, до яких належить і система відбору персоналу, має супроводжуватись обов'язковим людським контролем. Крім того, стаття 22 Загального регламенту захисту даних (GDPR; *European Parliament & Council of the European Union, 2016*) вказує: суб'єкт персональних даних має право не піддаватися рішенням, що ґрунтуються виключно на автоматизованій обробці, зокрема профілюванні, котре може мати юридичні наслідки або значно впливати на нього.

Аналіз сучасних джерел доводить, що досі не існує єдиної, загальновизнаної та валідованої методики відбору персоналу із застосуванням ШІ. Більшість психологічних тестів, які наразі використовуються в онлайн-рекрутингу, спочатку були розроблені для клінічної психодіагностики та не призначалися для оцінювання професійної придатності. Але, зважаючи на стрімкий розвиток цифрових технологій, можна припустити, що інтеграція психологічного оцінювання в цифрові моделі добору кадрів отримає незабаром новий імпульс. Безумовно, психограми – структурний елемент професіографії – будуть переосмислені й адаптовані до нових реалій електронного рекрутингу, що відкриває перспективи для подальших досліджень у напрямі формування структурованих, науково обґрунтованих та етично відповідальних методик підбору персоналу із використанням ШІ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Гуменюк, О.В. (2022). Інноваційні підходи до оцінювання персоналу в умовах цифрової трансформації. *Економіка та управління підприємствами*, 3. 108-112.
2. Коломієць, О.М., & Бородіна, Т.В. (2021). Штучний інтелект у сфері підбору персоналу: можливості та ризику. *Вісник соціально-економічних досліджень*, 2(75). 142-148.
3. Black, J.S., & van Esch, P. (2020). AI-enabled recruiting: What is it and how should a manager use it? *Business Horizons*, 63(2). 215-226. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2019.12.001>

4. Chamorro-Premuzic, T., & Ahmetoglu, G. (2021). The promises and perils of using AI in hiring. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2021/the-promises-and-perils-of-using-AI-in-hiring>
5. Chamorro-Premuzic, T., Wade, M., & Jordan, J. (2018). AI, automation, and the future of work. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2018/06/ai-automation-and-the-future-of-work>
6. European Commission. (2021). Proposal for a Regulation laying down harmonised rules on artificial intelligence (Artificial Intelligence Act). <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A52021PC0206>
7. European Parliament and Council of the European Union. (2016). Regulation (EU) 2016/679 of the European Parliament and of the Council of 27 April 2016 on the protection of natural persons with regard to the processing of personal data and on the free movement of such data (General Data Protection Regulation). *Official Journal of the European Union*, L119. 1-88. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:32016R0679>
8. Reilly, P., & Williams, T. (2016). *Strategic HR: Building the capability to deliver*. Gower Publishing, Ltd.
9. Schmidt, F.L., & Hunter, J.E. (1998). The validity and utility of selection methods in personnel psychology: Practical and theoretical implications of 85 years of research findings. *Psychological Bulletin*, 124(2). 262-274.
DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.262>
10. Upadhyay, A.K., & Khandelwal, K. (2018). Applying artificial intelligence: Implications for recruitment. *Strategic HR Review*, 17(5). 255-258.
DOI: <https://doi.org/10.1108/SHR-06-2018-0051>

REFERENCES:

1. Black, J.S., & van Esch, P. (2020). AI-enabled recruiting: What is it and how should a manager use it? *Business Horizons*, 63(2). 215-226.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2019.12.001>
2. Chamorro-Premuzic, T., & Ahmetoglu, G. (2021). The promises and perils of using AI in hiring. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2021/the-promises-and-perils-of-using-AI-in-hiring>
3. Chamorro-Premuzic, T., Wade, M., & Jordan, J. (2018). AI, automation, and the future of work. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2018/06/ai-automation-and-the-future-of-work>
4. European Commission. (2021). Proposal for a Regulation laying down harmonised rules on artificial intelligence (Artificial Intelligence Act). <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A52021PC0206>
5. European Parliament and Council of the European Union. (2016). Regulation (EU) 2016/679 of the European Parliament and of the Council of 27 April 2016 on the protection of natural persons with regard to the processing of personal data and on the free movement of such data (General Data Protection Regulation).

- Official Journal of the European Union, L119. 1-88. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:32016R0679>
6. Humeniuk, O.V. (2022). Innovatsiini pidkhody do otsiniuvannia personalu v umovakh tsyfrovoyi transformatsii. *Ekonomika ta upravlinnia pidpriemstvamy*, 3. 108-112. [in Ukrainian]
 7. Kolomiets, O.M., & Borodina, T.V. (2021). Shtuchnyi intelekt u sferi pidboru personalu: mozhlyvosti ta ryzyky. *Visnyk sotsialno-ekonomichnykh doslidzhen*, 2(75). 142-148. [in Ukrainian]
 8. Reilly, P., & Williams, T. (2016). *Strategic HR: Building the capability to deliver*. Gower Publishing, Ltd.
 9. Schmidt, F.L., & Hunter, J.E. (1998). The validity and utility of selection methods in personnel psychology: Practical and theoretical implications of 85 years of research findings. *Psychological Bulletin*, 124(2). 262-274.
DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.262>
 10. Upadhyay, A.K., & Khandelwal, K. (2018). Applying artificial intelligence: Implications for recruitment. *Strategic HR Review*, 17(5). 255-258.
DOI: <https://doi.org/10.1108/SHR-06-2018-0051>

Отримано редакцією / Received: 27.06.25

Прорецензовано / Revised: 10.07.25

Схвалено до друку / Accepted: 15.07.25

Олександр ХЛОНЬ,

кандидат психологічних наук, доцент

ORCID ID: 0000-0001-9733-8531

AlexKhlon@i.ua

Київський університет інтелектуальної
власності та права

м. Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНІКИ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ПСИХОЛОГА В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ, ФОРМУВАННЯ ЙОГО ПРОФЕСІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ ТА КОМУНІКАЦІЇ

У статті проаналізовано проблему забезпечення психологічної безпеки психолога в екстремальних умовах. Встановлено необхідність використання психотерапевтичних методів. Висвітлено аспекти різновидів психотерапії та різних технік задля стабілізації емоційного стану. З'ясовано роль консультування, психоосвіти, супервізій та груп взаємодопомоги у профілактиці вигорання. Запропоновано модель психологічної безпеки. Доведено важливість професійної підготовки та особистої психогігієни.

Ключові слова: психологія спілкування, юрист, комунікація, професійна безпека, правоохоронці, взаємопорозуміння.

Oleksandr KHLON,

PhD (Psychol.), Associate Professor

ORCID ID: 0000-0001-9733-8531

AlexKhlon@i.ua,

Kyiv University of Intellectual Property and Law

Kyiv, Ukraine

PSYCHOLOGICAL TECHNIQUES FOR SAFE BEHAVIOR OF PSYCHOLOGISTS IN EXTREME CONDITIONS, FORMATION OF HIS PROFESSIONAL PERSONALITY AND COMMUNICATION

The article discusses the pressing issue of ensuring the psychological safety of psychologists in extreme conditions and developing their professional readiness. The author emphasises the importance of using effective psychotherapeutic methods and techniques aimed at both supporting psychologists in the performance of their professional duties and overcoming the consequences of traumatic events. In particular, it provides a detailed analysis of methods such as cognitive-behavioural, Gestalt, body-oriented, positive and transcultural psychotherapy, which contribute to the restoration and reinterpretation of experience. Particular attention is paid to

techniques of relaxation, meditation, self-regulation, psychophysiological recovery, as well as psychological interventions (gratitude, mindfulness, acts of kindness) that positively affect the emotional state of the psychologist. The author emphasises the role of remote counselling, psychoeducation, supervision, and group mutual assistance as key elements in the prevention of professional burnout. An important place is given to the psychologist's communicative competence, their ability to empathise and adapt to the client's state in crisis situations. The article proposes a model of psychological safety for specialists, which includes moral-communicative, motivational-volitional, and value-semantic components.

Therefore, there is a need for a systematic approach to the problems of forming psychological safety, in particular, the integration of knowledge about the basics of psychological preparation for safe behavior into the training programs of psychologists. In order to maintain psychophysiological health in conditions of extreme influences, it is important to develop educational programs, methodological recommendations, ensure continuous training and supervision of psychologists, and form mutual aid and support groups from people who have been in extreme conditions.

Keywords: *psychology of communication, lawyer, communication, professional security, law enforcement officers, mutual understanding.*

Вступ

Безпечна поведінка в умовах сучасної реальності на теренах нашої держави набуває дедалі більшого значення. На жаль, умови існування в сучасному контексті вимагають прискіпливої уваги до проблеми забезпечення безпеки представників усіх без винятків професій, зокрема психологів, які у своїй діяльності можуть перебувати на вістрі подій, що відбуваються з клієнтами та із самими фахівцями. Неможливість передбачити момент настання тієї чи іншої потенційно небезпечної події викликає низку психологічних перемінних, досить чутливих для окремих категорій громадян. Безумовно, в таких умовах не може бути й мови про ефективну професійну діяльність і професійну самореалізацію, оскільки пріоритет – безпекові питання.

Порушена проблема є серйозною підставою для наукових дискусій в межах сучасних досліджень і потребує вирішення та потужних обговорень у контексті розвитку психологічної науки. Варто говорити про формування професійного образу особистості психолога та про вирішення проблем його потенційних клієнтів. Тому доречним буде всебічний огляд проблематики забезпечення психологічної безпеки осіб, долучених до надання психологічної допомоги в екстремальних умовах із залученням наукового підходу та з огляду на сучасні реалії надання практичної психологічної допомоги в Україні.

Методи та матеріали

Сьогодні психологи зіштовхуються з різноманітними викликами, професійними й тими, що безпосередньо стосуються їхньої особистої безпеки. Те, що раніше вважалося неможливим (наявність постійної перманентної небезпеки протягом місяців і років для самого психолога, який працює в Україні,

та клієнтів), на жаль, стало суворою реальністю. Сучасний психолог має не лише надавати якісну психологічну допомогу клієнтам, але і уміти самостійно досконало користуватися всіма корисними та ефективними прийомами забезпечення особистої психологічної безпеки, які б дозволили йому зберегти власне психологічне здоров'я та професійну спроможність здійснювати свою роботу на високому професійному рівні.

Аналіз стану дослідження вказаної теми доводить, що подібними проблемами в контексті наукового пошуку займалися вчені різних напрямів. Так, питання психологічної безпеки вивчали М. Слюсаревський (Слюсаревський, 2020), О. Дроздов, (Дроздов та ін., 2019) Т. Дектярьова, Л. Карамушка, (Карамушка, Дектярьова, 2013), О. Ліщинська, (Ліщинська, 2013), М. Махній, О. Низовець-Кропта, О. Обозова (Обозова, 2011), Т. Острянко, В. Щербата, І. Ющенко, А. Скок, Т. Данильченко, Ю. Примак, С. Дерев'янку, Л. Ляховець та ін. (Рубцов, 2008), які розглядали діяльність професійного психолога щодо розуміння необхідності забезпечення оптимальної психологічної безпеки середовища (Медіатравма, 2017). Поведінку людини, яка отримала психологічну травму внаслідок перебування у складних умовах студіювали відомі класики психологічної науки, як-от: Ж. Шарко (1880), З. Фройд (1891), А. Кардінер (1922). Методи та прийоми надання психологічної допомоги у межах психологічного тренінгу розглядали Є. Карпенко (Карпенко, 2015), К. Мілютіна (Мілютіна, 2004), І. Матійків (Матійків І. та ін., 2012). Надання допомоги психотерапевтичними методами дослідила Н. Каліна (Каліна, 2010).

Водночас не всі складнощі є достатньо опрацьованими в науковому дискурсі. Низка проблем досі вимагає ретельного наукового аналізу та вивчення. Актуальним залишається питання сприйняття особистістю реальності під впливом екстремальних умов. Військові дії, масове переміщення цивільного населення та набуття статусу внутрішньопереміщеної особи створює для індивіда середовище, в якому надзвичайно швидко посилюються ризики психотравми. На цьому етапі формування алгоритмів безпечної поведінки – фізичної та психічної – постає необхідною умовою виживання і адаптації.

Попри наявність програм психологічної підтримки, реабілітації та роботи із травмою для військових і цивільних, недостатня систематизація технік психодопомоги обумовлює нагальну потребою окреслити й системно дослідити весь комплекс психологічних технік забезпечення безпечної поведінки. Слід вирувати індекс їх ефективності та визначити найбільш ефективні в екстремальних умовах, оскільки психологи самі перебувають під тиском, ризиком професійного вигорання і травми. Важливим є вивчення порогових меж ефективності діяльності силових структур, служб екстреного реагування, гуманітарних організацій, волонтерських груп. Тому в умовах сьогодення надзвичайно актуальною темою для дослідження є вивчення відповідної проблематики та детальне опрацювання і наукове обґрунтування надійних та ефективних психологічних технік, які можуть бути застосовані в екстремальних

умовах задля забезпечення особистої фізичної та психологічної безпеки, результатом чого стануть збережене життя, здоров'я і психічний стан багатьох людей – як професійних психологів, так і осіб, долучених до цієї проблеми.

Мета дослідження – проаналізувати й оцінити ефективність психологічних технік безпечної поведінки в екстремальних умовах в Україні; визначити, як ці техніки інтегрувати у процес формування професійної особистості психологів, які працюють у кризових умовах.

Завдання дослідження:

- провести огляд і аналіз джерел щодо психологічних технік безпечної поведінки та їх застосування в екстремальних умовах;
- виявити, які конкретні психологічні методи і практики (саморегуляція, когнітивна поведінкова терапія, терапевтична робота з травмою, тренінги психологічної безпеки тощо) можуть бути використані;
- проаналізувати приклади з практики досвідчених психологів, організацій та установ, де зазначені техніки застосовано, щоб оцінити їх ефективність на основі емпіричних даних чи опису досвіду.

Методи роботи: аналіз (наукових джерел вітчизняних та зарубіжних учених), синтез (узагальнення думок науковців задля формування єдиних напрямів розуміння права і правосвідомості в контексті сьогодення), дедуктивний та індуктивний методи (обробка інформації та пошук істинних суджень). *Методологічні засади:* всебічний огляд основних теорій шкіл та напрямів за принципами системності, організованості, структурованості, різноманітності, репрезентативності, функціональності, науковості, цінності, значущості, інформованості.

Результати

Проблематика використання психологічних технік безпечної поведінки психолога в екстремальних умовах та формування його професійної особистості – важлива тема, що стала поштовхом для різноманітних досліджень і спонукала багатьох вчених-психологів розробити дієві методи забезпечення психологічної безпеки й формування технік релаксації та психоемоційного відновлення після виникнення і безпосереднього перебування в екстремальних ситуаціях.

Заради покращення безпекових технік під час виконання професійних функцій, поліпшення розуміння добробуту і задоволеності роботою психологами після складного та виснажливого виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах у межах теорії запланованої поведінки можуть використовуватися психотерапевтичні заходи відновлення та формування потенційної готовності задля ефективного виконання професійних функцій та психологічні способи, спрямовані на оптимізацію, розвиток благополуччя особистості в контексті професійного зростання. До осіб, які цього потребують, доцільно застосувати такі техніки та терапії: терапія підвищення психологічної стійкості психолога на робочому місці; терапія сприяння стійкості до проблем життєвого і професійного середовища; терапія виявлення та проживання психологічної травми; терапія ретроспективно-проактивного

перегляду досвіду життя; екологічна терапія методами терапевтичного відпочинку шляхом зміни соціального та фізичного середовища, до якої можна долучити техніку процвітання завдяки дозвіллію і відпочинку.

Терапії відновлення та переосмислення досвіду в межах формування професійної готовності можуть бути такі: терапія методами когнітивно-поведінкової психотерапії завдяки програмам поліпшення добробуту і задоволеності; гештальт-терапія – здатність перейти до опори на себе й саморегуляцію на трансперсональному рівні; тілесно орієнтована терапія – зняття м'язових блоків і затисків, психологічних блоків через усвідомлення тілесних відображень повного спектра переживань та емоцій; позитивна і транскультурна психотерапія – розвиток потенційної здатності особистості шляхом акцентування на особистісних силах (ресурсах) досягти благополуччя і розв'язувати свої проблеми.

Важливим є використання когнітивних та поведінкових позитивних психологічних інтервенцій, спрямованих на запобігання розладам психічного чи фізичного здоров'я, депресій, що впливають на тривалу перспективу, щоб забезпечити перехід від нормального функціонування до «гарного» чи «оптимального». Йдеться про використання таких інтервенцій: смакування, вдячність, акти доброти, усвідомлена увага тощо. Тут суттєвого значення набуває навчання насолоджуватися тим, що є навіть у складних умовах завдяки перебудові ціннісно-змістової сфери, формуванню позитивного мислення – вірі в позитивне майбутнє та його очікування на підставі успішного досвіду.

Техніками, технологіями та стратегіями формування професійної готовності у межах реалізації завдань забезпечення особистої безпеки психолога можуть бути такі: техніка медитації та самовідновлення у процедурі підвищення евідемоністичного благополуччя і вдосконалення саморегуляції.

Стратегіям забезпечення безпеки постають стратегії психофізіологічного відновлення, відпочинку і різних видів дозвільної активності як чинника підтримки та розвитку професійного благополуччя. (Kharytynskyi, 2024).

Технологіями забезпечення безпеки є технології коучингу – метод навчання і розвитку персоналу, під час якого можливе всебічне охоплення безпекових процедур та формування алгоритмів безпечної поведінки. Натомість технологія керування часом психологів побудована на базі теорії часової перспективи П. Зімбардо, де можливе використання не лише суто психологічних прийомів, але і супровід розмаїтими гаджетами, напр. смартфонами, що допомагає ефективніше змінювати свою поведінку.

Психологічними техніками безпечної поведінки виступають техніка саморегуляції (дихальні вправи, медитація, заземлення, прогресивна м'язова релаксація) та когнітивно-поведінкові техніки (робота з автоматичними думками, спрямованими на бачення альтернатив, ризиків і оцінку, планування безпеки, ментальні репетиції).

Важливе значення слід надавати комунікативним компетентностям психолога як людини, котра, починаючи здійснювати психопрофілактичні

заходи, стає представником потягу допомоги постраждалій особі. Адже індивід може перебувати в особливому стані сприйняття реальності та реагування на дійсність. Варто підкреслити важливість першого контакту між психологом і людиною, яка зазнала незвичних та незрозумілих для неї хвилювань і навіть страждань. На цьому етапі психолог повинен не лише налагодити контакт із потерпілою особою, але й розмовляти її мовою, переконати, що попри складний стан, в якому вона перебуває, фахівець – та людина, яка здатна зрозуміти й допомогти. Тому комунікативна компетентність психолога має бути пов'язана з його здатністю до емпатичного спілкування, бо йдеться про власне факт отримання якісної кваліфікованої допомоги від психолога завдяки формуванню в нього навичок емпатії та вміння підлаштовуватися під потреби клієнта.

Після налагодження контакту з клієнтом може проводитися подальша робота, спрямована на застосування професійно орієнтованих технік, що формують стратегію надання психологічної допомоги, самореабілітації та можливості подальшого активного залучення у професійний процес працівника, всебічно готового до виконання своїх професійних функцій.

Психолог у контакті з особою, яка перебувала в екстремальних ситуаціях, повинен уміти (Сірко, 2015):

- ✓ діагностувати психічний стан і аналізувати його;
- ✓ тестувати індивідуально-психологічні властивості особи;
- ✓ забезпечувати індивідуальний підхід у роботі (складати індивідуально-корекційну програму, враховуючи стан психічного і фізичного здоров'я, супутні захворювання, вікові особливості особи, яка до нього звернулася).

Психолог здатен допомогти подолати негативні наслідки екстремальної ситуації та посттравматичних проявів, використовуючи у роботі відповідні техніки, технології, терапії та інші засоби надання психологічної допомоги.

Заходами та способами забезпечення безпеки є:

- ✓ консультування, зокрема дистанційне;
- ✓ досягнення балансу між роботою та особистим життям;
- ✓ психоосвіта (знання про травму, реакції на стрес, безпечну поведінку, особливо під час обстрілів, розуміння доцільних дій під час тривоги або евакуації);
- ✓ участь у зустрічах та обговореннях у колі колег, які можуть підтримати, групах психологічної допомоги для постраждалих та їх родин, самих психологів, обміні досвідом (конференції, семінари, круглі столи тощо).

Профілактика і робота з професійним вигоранням передбачає участь у сесіях супервізії та психокорекції, ресурсорієнтованих тренінгах, психопрофілактичних зустрічах із колегами та роботу зі станами вигорання на ранніх стадіях їх виявлення. Все зазначене можливе за умови своєчасного діагностування станів психологічного та професійного вигорання у психологів шляхом їх періодичних тестувань і перевірок рівня працездатності за певним графіком.

Водночас психолог має не лише уміти надавати допомогу особам, які потрапили в екстремальні умови, але й за необхідності самотійно впоратись із

негативними проявами екстремальних впливів, усвідомлюючи загальні алгоритми безпечної поведінки, необхідні компоненти й надійні техніки забезпечення власної безпеки та безпечної поведінки.

Модель психологічної безпеки фахівця екстремального виду діяльності складається із таких компонентів:

- 1) морально-комунікативний (доброзичливість, моральність, товариськість, комунікативність, увічливість, сумлінність, організованість);
- 2) мотиваційно-вольовий (життестійкість, контроль, оптимізм, ініціативність, активність, упевненість, цілеспрямованість, схильність до новаторства);
- 3) ціннісно-смысловий (залученість у події, безстрашність, життєрадісність, соціальна відповідальність);
- 4) оцінювання своєї життєдіяльності як безпечної, а стану як комфортного (безпека, відсутність загрози та захищеність).

Слід знати і дотримуватись не тільки соціальних норм на рівні міжособистісної взаємодії, а й морально-поведінкових норм, оскільки саме визначені правила поведінки в певній ситуації, які виробило суспільство за час свого становлення, у багатьох випадках рятували життя його членам, отже, стали позитивним чинником формування суспільства і підтвердили надійність цих алгоритмів та доцільність їх використання в умовах, задля яких були запроваджені. Однак набуття нових комунікативних якостей і засвоєння соціальних норм залежить від позиції особистості – її ставлення до людей загалом, свого соціального оточення та конкретних соціальних груп тощо (Приходько та ін., 2016)

Заходи, спрямовані на безпеку фахівця, здатного здійснювати професійні обов'язки в екстремальних умовах, мають бути засвоєні на етапі професійно-екстремальної підготовки, що супроводжується морально-психологічним і фізичним навантаженням, біологічним і психологічним стресом, переживаннями і страхами. Потрібно, щоб негативні емоційні фактори, великі навантаження не викликали несприятливі психологічні наслідки: фрустрації, емоційні зриви, втрату віри в себе, у свою професію, що не лише шкодять психічному здоров'ю, але й загрожують успішним діям у реальних екстремальних ситуаціях. Тому важливий складник підготовки – опанування фахівцем навичок особистої психогієни (Козяр, 2024). Практичні навички особистої готовності до екстремальних ситуацій варто відпрацьовувати під час тренінгів безпосередньо перед відрядженням психологів для допомоги постраждалим особам і періодично в процесі професійного становлення та фахової діяльності.

Стратегія впровадження тренінгів із метою підготовки до екстремальних ситуацій вже показала свої позитивні ефекти в реальних умовах та підтвердила, що відповідні заходи можуть активно впроваджуватись як серед психологів, так і серед звичайних громадян.

У м. Харків психологи служби екстреного реагування проводили тренінг із саморегуляції та когнітивної підготовки для військовослужбовців, а фахівці Управління кадрового забезпечення та Полку поліції особливого призначення

ГУНП в Харківській області провели арттерапевтичний тренінг із використанням метафоричних асоціативних карт для підтримки ментального здоров'я поліцейських і військовослужбовців. За місяць після тренінгу зафіксовано помітне зменшення проявів тривожності в учасників, які повідомили, що краще реагують на тривожні сповіщення та менше панікують під час сирен. Техніки арттерапії, використані протягом тренінгу, стали дієвими інструментами для зниження рівня тривожності та відновлення після поранень (ГУНП в Харківській області 2025). Отже, психологічна підтримка під час здійснення професійної діяльності в екстремальних умовах, після тривалого перебування у відповідних умовах або надзвичайно сильного впливу екстремальних чинників на особу має важливе значення. Перспективами для подальших розвідок на підставі наведених даних можуть бути:

- проведення довготривалих (латентних) досліджень ефекту застосування психологічних технік у різних екстремальних контекстах (фронт, переселення, обстріли, стихійні лиха);
- розробка і стандартизація навчальних програм із психологічних технік безпечної поведінки для психологів, служб екстреного реагування, волонтерів;
- дослідження міжкультурних аспектів (культурних, регіональних тощо);
- розуміння освітніх контекстів, що впливає на ефективність формування відповідних технік у психологів;
- тестування інноваційних технологій (VR-тренінгів безпеки, мобільних застосунків, онлайн-платформ для навчання і підтримки);
- інтеграція досліджень психологічного здоров'я фахівців, які працюють у кризі, зі студіюванням громадського здоров'я задля визначення дієвих стандартів надання психологічної допомоги після перебування в екстремальних умовах.

Висновок

Актуальність ефективного виконання професійних обов'язків психолога в екстремальних умовах є безперечною. Тому доцільно запропонувати етапи забезпечення безпеки фахівців:

I. Розуміння, засвоєння та отримання базових навичок і умінь професійної поведінки у відповідних умовах: поведінка в екстремальних ситуаціях і професійна підготовленість надавати висококваліфіковану допомогу у відповідних умовах; можливість застосовувати психологом всього спектру терапій психологічних технологій, інтервенцій, стратегій, заходів і способів, технологій та технік самопомоги, психоосвіти і психопрофілактики; розвинені комунікативні навички та уміння налагоджувати контакт із клієнтом.

II. Набуття уміння самостійно усувати негативні прояви екстремальних ситуацій, розуміти модель психологічної безпеки, вдосконалювати навички особистої психогігієни й інші практичні навички забезпечення особистої фізичної та психологічної безпеки; проводити всебічні тренінги і різні заходи задля підвищення рівня особистої та психологічної безпеки, які вже

неодноразово довели свою ефективність.

Психологічні техніки безпечної поведінки (саморегуляційні, когнітивно-поведінкові, психоосвітні, групові взаємодопоміжні) – ефективні засоби зниження стресу й підвищення психологічної безпеки та стійкості в екстремальних умовах. Формування професійної особистості психолога, який працює у таких умовах, передбачає розвиток емоційної регуляції, навичок роботи з травмою, здатність до співпраці, етичної відповідальності, самопомоги і профілактики вигорання. Потрібно систематично досліджувати й вирішувати проблеми формування психологічної безпеки, передусім інтегрувати знання про основи психологічної підготовки до безпечної поведінки в освітні програми психологів, розробляти методичні рекомендації, впроваджувати безперервну підготовку і супервізії психологів, створення з осіб, які перебували в екстремальних умовах, груп взаємодопомоги задля покращення і підтримання психофізіологічного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. ГУНП в Харківській області (2025). У Харкові психологи поліції провели арттерапевтичний тренінг для поранених правоохоронців.
URL: <https://hk.npu.gov.ua/news/u-kharkovi-psykholohy-politsii-provely-artterapevtychnyi-treninh-dlia-poranenykh-pravoookhorontsiv>
2. Дроздов, О.Ю., Скок, А.Г., Данильченко, Т.В., Примак, Ю.В., Фера, С.В. (2019). Проблеми психологічної безпеки сучасної молоді. Десна Поліграф
3. Каліна, Н.Ф. (2010). Психотерапія. Академвидав.
4. Карамушка, Л.М., Дектярьова, Т.В. (2013). Дослідження змісту психологічної безпеки освітнього середовища вищих навчальних закладів. Правничий вісник Університету «КРОК», 16. 203-210.
5. Карпенко, Є. (2015). Основи психотренінгу: навч. посіб. Дрогобич.
6. Козяр, М., Коваль, І. (2024). Психопедагогіка професійно-екстремальної підготовки: навч. посіб. ЛДУБЖД.
7. Ліщинська, О.А. (2013). Інформаційно-психологічна безпека: концепція соціокультурного імунітету. Кузів Б.П.
8. Матійків, І.М., Якимів, А.І., Черняк, Т.Г. (2012). Основи тренерської майстерності: навч.-метод. посіб. Компанія «Манускрипт».
9. Медіатравма в умовах інформаційної війни: психологічні та педагогічні аспекти. (2017). Матеріали I Всеукраїнської наукової конференції. <http://mediaosvita.org.ua/book/shebanova-v-i-vplyv-televizijnogo-kontentu-na-emotsijnu-sferustudentskoyi-molodi/>
10. Мілютіна, К.Л. (2004). Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. МАУП.
11. Обозова, О. (2011). Психологічна безпека освітнього середовища. *Психолог*, 10(442). 3.
12. Приходько, І.І., Колесніченко О.С., Тімченко О.В. (2016). Психологія

екстремальної діяльності: навч. посіб. НАНГУ.

13. Сірко, Р.І. (2015). Навчально-методичний комплекс професійної підготовки практичних психологів до екстремальної діяльності у вищих спеціалізованих навчальних закладах. *Науковий вісник ЛДУВС. Серія психологічна*, 2. 97-105.
14. Слюсаревський, М.М. (2020). Психологічна безпека людини в онтологічному та гносеологічному вимірах. Післямова до роботи, відзначеної Державною премією України в галузі науки і техніки. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 45(48). 7-26.
15. Kharytynskyi, A. (2024). Technologies of psychological support for the subjective well-being of military servicemen. *Bulletin of Taras Shevchenko NU of Kyiv. Psychology*, 2(20). 110-116. DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2\(20\).18](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2(20).18)

REFERENCES:

1. Drozdov, O.Yu., Skok, A.H., Danylchenko, T.V., Prymak, Yu.V., Fera, S.V. (2019). Problemy psykholohichnoi bezpeky suchasnoi molodi. *Desna Polihraf.* [in Ukrainian]
2. HUNP v Kharkivskii oblasti (2025). U Kharkovi psykholohy politsii provely artterapevtychnyi treninh dlia poranenykh pravookhorontsiv. URL: <https://hk.npu.gov.ua/news/u-kharkovi-psykholohy-politsii-provely-artterapevtychnyi-treninh-dlia-poranenykh-pravookhorontsiv> [in Ukrainian]
3. Kalina, N.F. (2010). *Psykhoterapiia*. Akademvydav. [in Ukrainian]
4. Karamushka, L.M., Dektiarova, T.V. (2013). Doslidzhennia zmistu psykholohichnoi bezpeky osvitnoho seredovyscha vyshchykh navchalnykh zakladiv. *Pravnychiy visnyk Universytetu «KROK»*, 16. 203-210. [in Ukrainian]
5. Karpenko, Ye. (2015). *Osnovy psykhotreninhu: navch. posib.* Drohobych. [in Ukrainian]
6. Kharytynskyi, A. (2024). Technologies of psychological support for the subjective well-being of military servicemen. *Bulletin of Taras Shevchenko NU of Kyiv. Psychology*, 2(20). 110-116. DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2\(20\).18](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2(20).18)
7. Koziar, M., Koval, I. (2024). *Psykhopedahohika profesiino-ekstremalnoi pidhotovky: navch. posib.* LDUBZhD. [in Ukrainian]
8. Lishchynska, O.A. (2013). *Informatsiino-psykholohichna bezpeka: kontsepsiia sotsiokulturnoho imunitetu.* Kuziv B.P. [in Ukrainian]
9. Matiikiv, I.M., Yakymiv, A.I., Cherniak, T.H. (2012). *Osnovy trenerskoi maisternosti: navch.-metod. posib.* Kompaniia «Manuskrypt». [in Ukrainian]
10. *Mediatravma v umovakh informatsiinoi viiny: psykholohichni ta pedahohichni aspekty.* (2017). *Materialy I Vseukrainskoi naukovoï konferentsii.* <http://mediaosvita.org.ua/book/shebanova-v-i-vplyv-televizijnogo-kontentu-na-emotsijnu-sferustudentskoyi-molodi/> (<http://mediaosvita.org.ua/book/shebanova-v-i-vplyv-televizijnogo-kontentu-na-emotsijnu-sferustudentskoyi-molodi/>) [in Ukrainian]

11. Miliutina, K.L. (2004). Teoriia ta praktyka psykholohichnoho treninhu: navch. posib. MAUP. [in Ukrainian]
12. Obozova, O. (2011). Psykholohichna bezpeka osvithnoho seredovyscha. Psykholoh, 10(442). 3. [in Ukrainian]
13. Prykhodko, I.I., Kolesnichenko O.S., Timchenko O.V. (2016). Psykholohiia ekstremalnoi diialnosti: navch. posib. NANHU. [in Ukrainian]
14. Sirko, R.I. (2015). Navchalno-metodychnyi kompleks profesiinoi pidhotovky praktychnykh psykholohiv do ekstremalnoi diialnosti u vyshchykh spetsializovanykh navchalnykh zakladakh. Naukovyi visnyk LDUVS. Seriia psykholohichna, 2. 97-105. [in Ukrainian]
15. Sliusarevskyi, M.M. (2020). Psykholohichna bezpeka liudyny v ontolohichnomu ta hnoseolohichnomu vymirakh. Pisliamova do roboty, vidznachenoї Derzhavnoiu premiieiu Ukrainy v haluzi nauky i tekhniky. Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii, 45(48). 7-26. [in Ukrainian]

Отримано редакцією / Received: 05.08.25

Прорецензовано / Revised: 18.08.25

Схвалено до друку / Accepted: 21.08.25

УДК 336.741.64:004.77

JEL E41, E49, G28

DOI: [https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53\(2\).13](https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53(2).13)

Сергій ЧИМИШЕНКО,

кандидат економічних наук, доцент

ORCID ID: 0000-0002-1904-9125

chimyshenko@kibit.edu.ua

Євгенія БОЛОТІНА,

кандидатка філософських наук, доцентка

ORCID ID: 0000-0001-6939-3840

bolotina@kibit.edu.ua

Київський інститут бізнесу та технологій

м. Київ, Україна

ЕЛЕКТРОННІ НАЦІОНАЛЬНІ ВАЛЮТИ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

У статті досліджено специфіку електронних національних валют (CBDC), проаналізовано їх відмінності від фіатних грошей; висвітлено проекти запровадження CBDC у різних країнах (етапи роботи, виклики для грошових систем і сфери використання); розглянуто питання охоплення населення та кібербезпеки. Особливу увагу приділено проектам запровадження CBDC в Україні (e-гривня), участі НБУ в тестуванні та стратегічному баченні майбутнього цифрової валюти, її використання для реалізації урядового проекту «Національний кешбек».

***Ключові слова:** гроші, валюта, криптовалюта, блокчейн, цифрова валюта, CBDC, Центральний банк, грошова система, платежі.*

Serhii CHIMYSHENKO,

PhD (Econ.), Associate Professor

ORCID ID: 0000-0002-1904-9125

chimyshenko@kibit.edu.ua

Yevheniia BOLOTINA,

PhD(Philos.), Associate Professor

ORCID ID: 0000-0001-6939-3840

bolotina@kibit.edu.ua

Kyiv Institute of Business and Technology

Kyiv, Ukraine

ELECTRONIC NATIONAL CURRENCIES: CHALLENGES AND PROSPECTS

The article explores the essence of Central Bank Digital Currencies (CBDC), analyzes their differences from fiat money, as well as their advantages and disadvantages. It examines projects for the introduction of CBDC in various countries (Great Britain, China, USA). Particular attention is paid to the projects for the introduction of CBDC in Ukraine (e-hryvnia).

In Ukraine, experiments with digital hryvnia are currently ongoing (for example, the government projects “National Cashback” and “Winter eSupport” during 2024-2025). Although there are no convincing reasons to claim that e-hryvnia technologies are used in these projects, it is worth emphasizing the potential of digital currency, because the projects can complement each other: “National Cashback” can be implemented using “E-hryvnia”, which will simplify the refund process and increase the transparency of transactions. For the successful implementation of both projects, a developed payment infrastructure (ATMs, POS terminals and mobile applications) is necessary, since e-hryvnia technology involves the use of electronic wallets, not payment cards. At the same time, projects should fundamentally be implemented on e-hryvnia technology, when the government determines the directions for using the accrued money. This programmability is the main difference between the electronic hryvnia and fiat. The projects “National Cashback” and “E-hryvnia” have great potential for the development of the financial sector of Ukraine and improving the well-being of citizens. However, for their successful implementation, it is necessary to solve a number of problems and coordinate with other economic policies. Therefore, there is a broad prospect for the introduction of a digital hryvnia, which will increase the convenience and security of using money, reduce transaction costs and the prerequisites for the production of counterfeit money and fraudulent actions. Of course, all of the above will become possible only thanks to the high level of cyber security of the updated monetary system of Ukraine.

Keywords: money, currency, cryptocurrency, blockchain, digital currency, CBDC, Central Bank, monetary system, payments.

Вступ

Протягом історії гроші були повноцінними (товарні, металеві, які мали внутрішню вартість), неповноцінними (паперові, кредитні, що наявні зараз і не мають внутрішньої вартості, а лише номінальну) та електронними – перспективний напрям розвитку грошей.

Сьогодні всі гроші можна поділити на фіатні та електронні – два основні типи грошей, що використовуються в сучасній економіці як платіжні засоби.

Фіатні – готівкові й безготівкові гроші, які емітуються, адмініструються та обліковуються центральним банком, зберігаються у готівці або записях на рахунках у центральному і комерційних банках.

Електронні гроші – електронний аналог фіатних грошей, що існують лише як токени, результат певних комп'ютерних операцій, емітуються,

адмініструються та обліковуються центральним банком, зберігаються в електронних гаманцях, які відкриваються в електронних застосунках і комерційних банках. На відміну від безготівкових грошей, електронні гроші не обмінюються на готівку.

Методи та матеріали

Хоча фіатні та електронні гроші є законними платіжними засобами, випущеними урядами, вони мають низку істотних відмінностей.

Фіатні валюти:

- Матеріальна форма (банкноти й монети). Безготівкові гроші (записи на рахунках у банках) мають свій замітник у готівці, яка зберігається в резервах центральних банків.
- Випуск і регулювання фіатних валют залежить від центральних банків.
- Операції з фіатними грошима, особливо готівкою, дещо повільні, можуть обмежуватись робочими годинами установ, термінами проходження платежів.
- Фізичні гроші вразливі до підробки. Безготівкові гроші використовують у шахрайських маніпуляціях.
- Операції з фіатними грошима цілком підконтрольні державним органам. Усі безготівкові платежі та більшість готівкових можна відслідкувати.
- Велика вартість обслуговування фіатних грошей: емісія, зберігання, облік транзакцій, інкасація тощо.

Електронні національні валюти (CBDC – Central Bank Digital Currency):

- CBDC – лише цифровий формат (запис на електронних рахунках).
- Подібно до фіатних грошей, CBDC контролюються центральними банками та державними органами.
- Транзакції з CBDC відбуваються майже миттєво, що значно підвищує ефективність платежів.
- Низька вартість здійснення транзакцій: відсутні витрати на емісію, зберігання, інкасацію. Облік ведеться спеціалізованим програмним забезпеченням із мінімальним залученням людей.
- Завдяки використанню криптографії та технології блокчейн CBDC є більш захищеними від підробок та інших видів шахрайства.

Перевагами CBDC є:

- вища ефективність завдяки швидшим і дешевшим платежам;
- більша прозорість (відстеження транзакцій для боротьби з відмиванням грошей та фінансуванням тероризму);
- нові можливості розвитку ринку фінтех-послуг.

Але проблемними залишаються такі питання впровадження CBDC:

- створення надійної та масштабованої інфраструктури;
- забезпечення захисту від кібератак;
- збереження конфіденційності персональних даних користувачів;
- взаємодія з чинною грошовою системою: інтеграція CBDC із банками та іншими фінансовими установами.

Тому доречно зіставити два типи валют (Табл.1).

Таблиця 1

Порівняння характеристик фіатних і електронних валют

Характеристика	Фіатні валюти	Електронні національні валюти (CBDC)
Форма	Фізична (банкноти, монети), безготівкова (записи на банківських рахунках)	Цифрова (записи на електронних рахунках)
Контроль	Центральний банк	Центральний банк
Швидкість транзакцій	Відносно повільна	Майже миттєва
Безпека	Вразлива до підробки	Висока (захист завдяки криптографії)
Вартість	Відносно висока	Низька

Тож електронні національні валюти – новий етап розвитку грошових систем, що підвищить ефективність платежів, забезпечить більшу прозорість і відкриє нові можливості для фінансового сектору. Проте впровадження CBDC пов'язане з викликами, які потребують ретельного вивчення і вирішення.

Як зазначає Ламбіс Діонісупулос у статті «Цифрові валюти центрального банку: критичний огляд» (2024), цифрові валюти центрального банку, або CBDC, є новою формою цифрових грошей центрального банку (ЦБ), які постають кульмінацією зусиль держави щодо управління цифровим переходом. Вони розроблені, щоб забезпечити привабливі інструменти для оптової та роздрібною торгівлі, посилити вплив і контроль ЦБ над економікою за допомогою нових інструментів монетарної, фіскальної політики та програмованих можливостей.

Натомість Юнкай Танг у праці «Цифрові валюти центрального банку: комплексне дослідження характеристик, наслідків і майбутніх перспектив» (2023) аналізує призначення CBDC у контексті створення конкурента для криптовалют: випуск CBDC – новий нерегуляторний захід центральних банків для створення конкуруючої віртуальної валюти, аби впливати на приватні криптовалюти шляхом використання їхньої цінової стабільності, оскільки CBDC прагне поєднати зручність і безпеку цифрових валют із регульованими, забезпеченими резервами валютами традиційної банківської системи. CBDC – інструмент монетарної політики центрального банку, який надає йому більшу гнучкість у керуванні грошовою масою та процентними ставками, одночасно зберігаючи національний контроль над грошовою політикою.

Результати

Епоха цифрових грошей розпочалася. Дедалі частіше в різних країнах світу електронні варіанти національних валют розглядають повноцінними платіжними інструментами. Україна не стала винятком: концепцію е-гривні, котра має низку переваг, вже активно розробляють і впроваджують. Доречно проаналізувати перспективи електронних грошей у світі загалом та в нашій державі зокрема.

I. Електронний юань у Китаї

Цифровий юань – офіційна цифрова валюта Китаю, яка дозволяє проводити електронні платежі. Про її впровадження почали думати у середині 2019 р., а за кілька місяців обговорень і розробки китайська цифрова валюта була готова до тестування. Китайські банки конвертували частину своїх депозитів у Центробанку в цифровий юань і чітко визначили сектори економіки для користування ним. У травні 2020 р. Народний банк Китаю запровадив у чотирьох містах країни національну цифрову валюту DCEP (Digital Currency Electronic Payment), надавши громадянам змогу оплачувати покупки в е-юанях. За даними Народного банку КНР, на кінець 2022 р. в обігу перебувало цифрових юанів на загальну суму 13,61 млрд (тобто 2,01 млрд доларів).

Китайські експерти зазначають: е-юань може конкурувати з доларом завдяки оперативності та дешевизні розрахунків. Але це дозволяє Ірану і РФ уникати санкцій США у торговельних угодах і розрахунках (Кошелєв, 2023).

II. Цифровий фунт стерлінгів у Великій Британії

У січні минулого року стало відомо, що Велика Британія прагне бути світовим криптоцентром, сформувавши групу з розробки політики та регулювання цифрових валют. У квітні 2021 р. Банк Англії розпочав обговорення щодо створення цифрового фунта. Британські фінансисти певні: е-фунт здатен на скорочення витрат, посилення впливовості британського ринку капіталів у світі на оперативне регулювання фінансового ринку після Brexit (виходу Великобританії зі складу ЄС), контроль за обігом валюти та можливість збирати й розподіляти податки у режимі реального часу (Британія планує..., 2023).

III. Електронна ена в Японії

У грудні 2020 р. в Японії заявили, що впроваджують цифрову ену, аби прискорити розвиток економіки та забезпечити перехід на безготівкові платежі. Задля просування цифровізації при створенні цифрової ени та проведенні експериментів залучено понад 30 великих банків, телекомунікаційних і брокерських компаній, комунальних служб і роздрібних торговців – перший етап у реалізації плану Центрального банку щодо переходу на цифрову валюту.

До речі, Японія – одна з тих країн, громадяни якої здебільшого користуються готівкою. Безготівкові розрахунки – 20% від загального обсягу. Розробниками цифрової ени стали фахівці трьох найбільших японських банків, які створили загальну розрахункову платформу, де і буде запущено е-ену (Кошелєв, 2023).

IV. Цифровий євро для Єврозони

Європейський союз досі дискутує про впровадження цифрового євро. За словами експертів, цифрова валюта центробанків країн Єврозони – це поєднання криптовалюти і традиційних фіатних грошей. Електронна форма грошей, випущена Євросистемою, тобто ЄЦБ та центробанками, буде доступною для всіх громадян і бізнесу. Крім того, з огляду на неймовірну консервативність Євросоюзу, напевно, цифровий євро не замінить, а доповнить готівковий попередник. Європейські чиновники наполягають, що е-євро має бути безпечним і простим у використанні та водночас забезпечувати високий рівень конфіденційності. У Європейському центробанку розглядають три варіанти використання цифрової євровалюти:

- ✓ однорангові платежі (люди робитимуть особисті перекази одне одному);
- ✓ платежі між покупцем та продавцем у реальних і віртуальних магазинах;
- ✓ платежі в інтересах держави або між державними організаціями.

Також ЄЦБ міркує над розробкою мобільного додатку для е-євро, який дозволить споживачам використовувати CBDC для здійснення безконтактних платежів та платежів із використанням QR-коду. Система цифрового євро взаємодіятиме з приватною банківською системою, тому люди зможуть переказувати свої гроші з рахунків у комерційних банках на свій цифровий рахунок в євро і навпаки. Наразі тривають тестування і консультації щодо впровадження е-євро (Кошелєв, 2023). Хоча в ЄС не розуміють, як технологію блокчейн можна використовувати на державному рівні, світовий тренд популяризації цифрових активів змушує Європейський центробанк долучитися до процесу. Якщо е-євро з'явиться, то банки повинні будуть підключитися до системи ЄЦБ, який емітує цифрову валюту, ставши головним майнером е-євро.

V. Е-долар у США

2022 р. президент США Джо Байден доручив Міністерству фінансів вивчити питання створення цифрового долара. Е-долар залишиться долларом, випущеним Федеральною резервною системою (ФРС або Центробанком США), буде доступний для всіх, а не лише для фінансових установ, коштуватиме як фіатний відповідник (1:1). Голова ФРС Джером Пауелл заявив, що цифрова валютна система швидко змінюється, тому потрібно закріпити міжнародну роль долара, та оголосив 2023 роком запуску CBDC-долара США. CBDC – не повноцінна криптовалюта, бо криптовалюта передбачає децентралізований реєстр, а у CBDC – централізований центр майнінгу (емісії), який повністю контролюватиметься Центральним Банком. Слід розуміти: навіть якщо американський уряд вирішить впроваджувати е-долар, мине кілька років до початку обігу та заміни фіатного долара (Кошелєв, 2023).

VI. Е-гривня в Україні

У листопаді 2022 р. Національний банк України презентував проєкт концепції е-гривні – цифрових грошей, що будуть чинними (безготівкова і готівкова гривні) та матимуть її еквівалент. Користувачі – фізичні та юридичні особи, державні органи, банки і небанківські фінансові установи.

Наразі розробляється кілька варіантів обігу цифрової гривні:

- ✓ е-гривня для роздрібних безготівкових платежів із функцією проведення цільових соціальних виплат, що знижує витрати держави на адміністрування і контроль цільового використання коштів;
- ✓ е-гривня для операцій з віртуальними активами;
- ✓ е-гривня для транскордонних платежів, що дозволить швидше, дешевше і прозоріше їх проводити.

Це буде блокчейн-аналог фіатної гривні. Цифрову гривню випускатиме і контролюватиме Нацбанк. Її курс буде стабільним: одна е-гривня – еквівалент однієї традиційної гривні. Електронні гроші можна використовувати для оплати послуг, товарів, безготівкових розрахунків, переказів на інші рахунки. Е-гривня доступна у режимі 24/7, а під час покупки товару чи послуги вона пересилатиметься з одного гаманця на інший безпосередньо, без міжбанківських переказів і комісій. Такі правила діятимуть для покупців та продавців. Для зручності користувачів е-гаманець із цифровими гривнями інтегрують у «Дію», оплата здійснюватиметься завдяки смартфону та QR-коду (Кошелев, 2023).

Впровадження е-гривні дозволить державі напряму без посередництва традиційних банків виплачувати українцям гроші на цифровий рахунок, що зменшить витрати, бо до транзакції не будуть включені банківські комісії, емісія е-грошей не потребує витрат на виробництво і транспортування готівки.

Впровадження е-гривні дозволить державі та Нацбанку:

- розуміти походження вхідних і вихідних платежів, що робить транзакції прозорими та цілодобово доступними для аналізу системами фінансового моніторингу;
- розподіляти та програмувати на конкретний тип оплати товарів і послуг свою цільову фінансову допомогу громадянам та бізнесу;
- у режимі реального часу збирати дані про рух валюти та формувати на основі цього макроекономічну статистику.

До переваг е-гривні для користувачів належать:

- можливість проводити платежі будь-куди швидше і дешевше;
- досконаліша система фіксації та виконання угод за допомогою блокчейну і смарт-контрактів без гарантів та посередників.

При цьому недоліків, пов'язаних із прозорістю, що притаманні традиційній банківській системі, в е-гривні немає. Водночас е-гривню держава може миттєво відстежити, а цифровий рахунок громадянина – заблокувати.

В Україні зробили більше задля впровадження цифрової нацвалюти, ніж у США чи Євросоюзі. Наприкінці 2021 р. Нацбанк запустив пілотний проєкт за участі Таскомбанку й американських фінтех-компаній Bitt і Stellar Development Foundation під керівництвом Мінцифри: співробітники міністерства тестували е-гривню в «Дії», отримуючи частину зарплатні, конвертовану в електронні гроші на блокчейні, здійснюючи тестові транзакції та конвертації е-грошей у гривню. Таскомбанк провів експериментальну емісію гривні у формі е-грошей, випущених на мережі блокчейн, дослідивши застосування електронних грошей як інструменту для роздрібних безготівкових платежів, інтегрував блокчейн-

технологію до традиційних банківських процесів (клієнти змогли відкривати цифрові гаманці, проводити перекази та здійснювати оплату товарів у цифрових грошах). Проект Таскомбанку – технологічна основа для емісії електронних грошей та важливий драйвер інновацій платіжно-фінансової інфраструктури в Україні. Результати пілотного проєкту підтвердили готовність інфраструктури банку до інтеграції з блокчейн-рішеннями та забезпечення гідного рівня фінансових послуг із використанням віртуальних активів. Закон України 2021 р. про платіжні послуги закладає нормативно-правові засади для емісії та обігу цифрових грошей, зокрема е-гривні. Таскомбанк і Міністерство цифрової трансформації розглядають можливості подальшого виведення на ринок платіжних інструментів на базі блокчейну (Запуск блокчейну..., 2023).

Доцільно констатувати, що не всі центробанки розвинених країн впровадили цифрові нацвалюти, тому зазначене явище існує лише у теорії. Але потрібно активно обговорювати можливості, перспективи та переваги е-грошей зараз, в епоху повсюдної популяризації цифрових технологій. Про конкретні риси майбутньої е-гривні відомо небагато. Хоча українські експерти-урядовці вивчають питання, проводять тестування та консультації, загальноприйнята концепція цифрової нацвалюти досі не затверджена. Варто розуміти: побудова цифрової інфраструктури під е-гривню коштуватиме державі, тобто українцям, колосальних грошей. Випуск е-гривні не дасть відчутного поштовху економіці України, але сприятиме її цифровізації, підвищить конкурентоздатність і динаміку, зробить банківську діяльність прозорішою в контексті викоринення корупції та мінімізації ризиків втрати коштів внаслідок банкрутства фінустанов.

У довіднику Міжнародного валютного фонду «Цифрова валюта Центрального банку: прогрес і подальші міркування» CBDC залишається новою сферою, до аналізу якої центральні банки повинні підходити обережно та методично. Глобальний інтерес до CBDC залишається високим, і дослідження в цій галузі тривають у всьому світі. Опитування, проведене Банком міжнародних розрахунків (BIS), показало, що частка центральних банків, які вивчають CBDC, зросла до 94%. До 2030 р. може бути випущено до п'ятнадцяти CBDC (BIS, 2024). Темпи, мотивація та масштаби розробки CBDC є специфічними для кожної юрисдикції, але триває зростання експериментів і пілотних проєктів з оптовими CBDC. Деякі центральні банки великих економік витрачають значні ресурси для розробки роздрібних CBDC.

Європейський центральний банк просувається із проєктом цифрового євро: листопад 2023 р. – фундамент для цифрового євро; січень 2024 р. – проєкт нормативно-правового акту із наданням значних коштів для співпраці з приватним сектором у розробці е-євро; кінець 2025 р. – фактична розробка і впровадження цифрової валюти. У Великій Британії Банк Англії (BOE) спільно з Казначейством Його Величності продовжують досліджувати потенційний цифровий фунт стерлінгів. Проєкт перебуває на етапі вивчення технологічних і політичних вимог для потенційного цифрового фунта. Китайська е-CNY вже циркулює в сімнадцяти провінціях Китаю в пілотному режимі. Державні органи

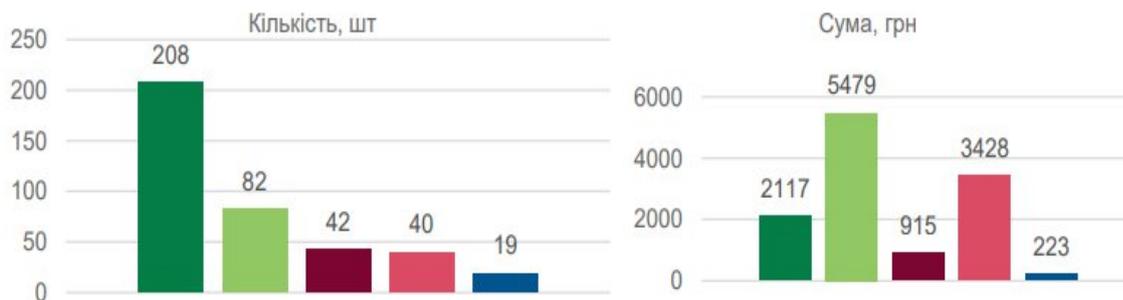
та деякі корпорації використовують e-CNY для виплати заробітної плати, що спростило використання e-CNY в магазинах. Пілотний проєкт D-Cash, який проводився Східнокарибським центральним банком (ЕССВ), було припинено в січні 2024 р. Зараз ЕССВ готується запуснути просунутіший та зручніший для користувачів пілотний проєкт D-Cash 2.0 (ЕССВ, 2024). В Індії пілотний проєкт CBDC наразі має майже 5 млн користувачів та інтегрований стандартний QR-код для взаємодії з іншими платіжними методами (RBI, 2024), тривають роботи з додавання функціональних можливостей, які вважаються важливими.

Від запуску CBDC трьома центральними банками у 2023 р. нових CBDC офіційно не запускалося. Три офіційно випущені CBDC – Sand Dollar на Багамських островах, eNaira в Нігерії та Jam-Dex на Ямайці – використовуються для здійснення платежів у внутрішніх економіках, але рівень використання залишається низьким (International Monetary Fund, 2024).

Протягом 2018 р. НБУ реалізовувався Пілотний проєкт «Впровадження Платформи “Електронна гривня” та електронних грошей Національного банку України (e-гривні)». 6 вересня 2018 р. розпочалася активна фаза проєкту в продуктивному середовищі з використанням безготівкової гривні та залученням широкого кола користувачів. Перед початком проєкту фахівцями НБУ були вивчені технічні й технологічні особливості побудови інноваційних роздрібних онлайн-платіжних сервісів (зокрема банківського рівня), що стають дедалі популярнішими у світі; розглядалися і порівнювалися системи, базовані на технологіях розподілених реєстрів. Протягом практичної частини (вересень – грудень 2018 р.) НБУ випустив в обіг обмежену кількість e-гривні (5443 грн), а учасники робочих груп здійснили низку операцій (Рис. 1).

Враховуючи, що Пілотний проєкт мав обмежений перелік операцій та коло користувачів, невелику кількість і обсяги здійснених транзакцій, він не дозволив повноцінно оцінити привабливість і потенційний рівень залученості населення України до такого інструменту, але показав, що (НБУ, 2019):

- ✓ впровадження e-гривні неможливе без значних інвестицій та часу на модернізацію платіжної інфраструктури;
- ✓ щоб e-гривня стала масовим продуктом, потрібно її популяризувати і просувати серед населення, зважаючи на звички споживачів;
- ✓ впровадження e-гривні на платіжному ринку України має відбуватись із врахуванням можливого впровадження інших інноваційних платіжних інструментів, зокрема «миттєвих» платежів та нових інструментів у межах концепції Open Banking;
- ✓ технологія розподілених реєстрів (DLT, блокчейн) може використовуватись як платформа для випуску та обігу e-гривні, але її використання в разі створення централізованої моделі не є принципово необхідним;
- ✓ бізнес-модель потребує подальшого детального опрацювання з учасниками платіжного ринку.



Назва операції	Сума операцій (грн)	Кількість операцій (шт.)
◆ Перекази е-гривні на інший е-гаманець (P2P)	2117	208
◆ Поповнення е-гаманця е-гривнею картою НПС "ПРОСТІР"	5479	82
◆ Обмін е-гривні на безготівкові кошти з зарахуванням на картку НПС "ПРОСТІР"	915	42
◆ Здійснення переказів на рахунок благодійної допомоги воїнам Операції об'єднаних сил	3428	40
◆ Поповнення е-гривнею балансу мобільного телефону (оператор LifeCell)	223	19

Рисунок 1. Суми та кількість операцій, здійснених під час Пілотного проекту з використанням е-гривні (станом на 15.12.2018).

Джерело: НБУ, 2019: Аналітична записка за результатами Пілотного проекту із впровадження платформи «Електронна гривня» та електронних грошей Національного банку України (е-гривні).

Результати Пілотного проекту були використані при проведенні експериментів з е-гривнею в листопаді 2022 р. за участі Таскомбанку.

Висновок

В Україні тривають експерименти з цифровою гривнею (наприклад, урядові проекти «Національний кешбек» і «Зимова єПідтримка» протягом 2024-2025 рр.). Хоча переконливі підстави стверджувати, що в них використані технології е-гривні, відсутні, варто підкреслити потенціал цифрової валюти, адже проекти можуть взаємодоповнювати один одного: «Національний кешбек» можна реалізувати за допомогою «Е-гривні», що дозволить спростити процес повернення коштів і підвищити прозорість транзакцій. Для успішної реалізації обох проектів необхідна розвинена платіжна інфраструктура (банкомати, POS-термінали та мобільні додатки), оскільки технологія е-гривні передбачає використання електронних гаманців, а не платіжних карток. Водночас проекти принципово мають реалізовуватись на технології е-гривні, коли уряд визначає напрями використання нарахованих грошей. Ця програмованість є основною відмінністю електронної гривні від фіатної. Проте реалізація проектів

«Національний кешбек» та «Е-гривня» пов'язані з певними загрозами й викликами:

- захист персональних даних та запобігання кібератакам;
- опір частини населення переходу на нові форми платежів;
- ризик: надмірна стимуляція споживання за «Національного кешбеку» може призвести до зростання інфляції.

Отже, проекти «Національний кешбек» та «Е-гривня» мають великий потенціал для розвитку фінансового сектору України та покращення добробуту громадян. Однак для їх успішної реалізації необхідно вирішити низку проблем і узгодити з іншими економічними політиками.

Доречно констатувати наявність широкої перспективи впровадження цифрової гривні, що збільшить зручність і безпеку користування грошима, зменшить транзакційні витрати й передумови для виготовлення підроблених грошей, шахрайських дій. Звісно, все зазначене стане можливим лише завдяки високому рівню кіберзахисту оновленої грошової системи України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Батракова, Т., Синьоока, Д. (2018). Сучасний стан електронних грошей та регулювання криптовалют у світі. *Вісник ЗНУ. Економічні науки*, 3 (39). <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/547641>
2. Британія планує стати світовим криптоцентром та робить кроки на шляху до створення цифрової валюти (2023). Інтернет-портал PaySpace Magazine, <https://psm7.com/uk/cryptocurrency/velikobritaniya-planiruet-stat-mirovym-kripto-centrom-i-delaet-shagi-na-puti-k-sozdaniyu-cifrovoj-valyuty.html>
3. Грицай, С. (2022). Цифрові гроші в Україні – CBDC? *Юридичний науковий електронний журнал*, 4. DOI <https://doi.org/10.32782/2524-0374/2022-4/57>
4. Діонісупулос, Л., Марра, М., Уркхарт, Е. (2024). Цифрові валюти центрального банку: критичний огляд. *Міжнародний огляд фінансового аналізу*, 91, січень. 103031. <https://doi.org/10.1016/j.irfa.2023.103031>. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1057521923005471>
5. Запуск блокчейну в Україні прискорить перехід на електронні гроші. (2023). Інтернет-портал PaySpace Magazine. <https://psm7.com/uk/blockchain/zapusk-blokchejna-v-ukraine-uskorit-perexod-na-elektronnye-dengi-taskombank.html>
6. Кошелєв, І. (2023). Цифрова валюта як крок у майбутнє: Перспективи електронних грошей у світі. Інтернет-портал PaySpace Magazine. <https://psm7.com/uk/cashless-economy/cifrova-valyuta-yak-krok-u-majbutnye-perspektivi-elektronnix-groshej-u-sviti.html>
7. НБУ (2019). Аналітична записка за результатами пілотного проекту із впровадження платформи “Електронна гривня” та електронних грошей Національного банку України (е-гривні). <https://bank.gov.ua/ua/payments/e-hryvnia>
8. Олійник, О. (2024). Цифрові валюти центральних банків (CBDC) і європейський криптовалютний ландшафт: виклики, можливості та

- перспективи регулювання. *Київський економічний науковий журнал*, 4. 177-187. <https://doi.org/10.32782/2786-765X/2024-4-25>
9. Танг, Ю. (2023). Цифрові валюти центрального банку: комплексне дослідження характеристик, наслідків і майбутніх перспектив. *Advances in Economics Management and Political*, 65(1). 232-238. DOI:10.54254/2754-1169/65/2023164. https://www.researchgate.net/publication/376887889_Central_Bank_Digital_Currencies_A_Comprehensive_Study_of_Characteristics_Implications_and_Future_Perspectives
 10. Чернишова, О., Возняковська, К., Башлай, С. (2021). Світовий досвід розвитку цифрових валют центральних банків і його впровадження в Україні. *Економіка та суспільство*, 33. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2021-33-87>
 11. Bank for International Settlements (BIS; 2024). Embracing diversity, advancing together – results of the 2023 BIS survey on central bank digital currencies and crypto. Alberto Di Iorio, Anneke Kosse and Ilaria Mattei. BIS Papers 147. Basel. <https://www.bis.org/publ/bppdf/bispap147.htm>
 12. Eastern Caribbean Central Bank (ECCB; 2024). DCash Pilot Closure Announcement. 13.08.2024. <https://www.eccb-centralbank.org/news/region-wide-service-interruption-of-dcash-platform>
 13. European Central Bank (ECB; 2024). Digital euro: Timeline and progress. Accessed 13.08.2024. https://www.ecb.europa.eu/euro/digital_euro/progress/shared/pdf/ecb.deprp202406.en.pdf
 14. IMF (2023). IMF Approach to Central Bank Digital Currency Capacity Development. Washington, DC. Policy Paper, 2023/016. <https://www.imf.org/en/Publications/Policy-Papers/Issues/2023/04/12/IMF-Approach-to-Central-Bank-Digital-Currency-Capacity-Development-532177>
 15. International Monetary Fund (2024). Monetary and Capital Markets Department. Central Bank Digital Currency: Progress And Further Considerations, 052. DOI: <https://doi.org/10.5089/9798400293252.007> <https://www.elibrary.imf.org/view/journals/007/2024/052/article-A001-en.xml>
 16. Reserve Bank of India (RBI; 2024). Interaction with Governor Shri Shaktikanta Das at the World Economic Forum Annual meetings at Davos on January 18, 2024. <https://website.rbi.org.in/web/rbi/-/speeches-interview/interaction-with-governor-shri-shaktikanta-das-at-the-world-economic-forum-annual-meetings-at-davos-on-january-18>
 17. Reserve Bank of India (RBI; 2024). Fintech. Monetary & Credit Information Review, XIX, 11, February.

REFERENCES:

1. Bank for International Settlements (BIS; 2024). Embracing diversity, advancing together – results of the 2023 BIS survey on central bank digital currencies and crypto. Alberto Di Iorio, Anneke Kosse and Ilaria Mattei. BIS Papers 147. Basel. <https://www.bis.org/publ/bppdf/bispap147.htm>

2. Batrakova, T., Synooka, D. (2018). Suchasnyi stan elektronnykh hroshei ta rehuliuвання kryptovaliut u sviti. Visnyk ZNU. Ekonomichni nauky, 3 (39). <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/547641> [in Ukrainian]
3. Brytaniia planuie staty svitovym kryptotsentrom ta robyt kroky na shliakhu do stvorennia tsyfrovoi valiuty (2023). Internet-portal PaySpace Magazine, <https://psm7.com/uk/cryptocurrency/velikobritaniya-planiruet-stat-mirovym-kripto-centrom-i-delaet-shagi-na-puti-k-sozdaniyu-cifrovoj-valyuty.html> [in Ukrainian]
4. Chernyshova, O., Vozniakovska, K., Bashlai, S. (2021). Svitovi dosvid rozvytku tsyfrovyykh valiut tsentralnykh bankiv i yoho vprovadzhennia v Ukraini. Ekonomika ta suspilstvo, 33. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2021-33-87> [in Ukrainian]
5. Dionisopoulos, L., Marra, M., Urkkhart, E. (2024). Tsyfrovi valiuty tsentralnoho banku: krytychnyi ohliad. Mizhnarodnyi ohliad finansovoho analizu, 91, sichen. 103031. <https://doi.org/10.1016/j.irfa.2023.103031>. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1057521923005471> [in Ukrainian]
6. Eastern Caribbean Central Bank (ECCB; 2024). DCash Pilot Closure Announcement. 13.08.2024. <https://www.eccb-centralbank.org/news/region-wide-service-interruption-of-dcash-platform>.
7. European Central Bank (ECB; 2024). Digital euro: Timeline and progress. Accessed 13.08.2024. https://www.ecb.europa.eu/euro/digital_euro/progress/shared/pdf/ecb.deprp202406.en.pdf
8. Hrytsai, S. (2022). Tsyfrovi hroshei v Ukraini – CBDC? Yurydychnyi naukovyi elektronnyi zhurnal, 4. DOI <https://doi.org/10.32782/2524-0374/2022-4/57> [in Ukrainian]
9. IMF (2023). IMF Approach to Central Bank Digital Currency Capacity Development. Washington, DC. Policy Paper, 2023/016. <https://www.imf.org/en/Publications/Policy-Papers/Issues/2023/04/12/IMF-Approach-to-Central-Bank-Digital-Currency-Capacity-Development-532177>
10. International Monetary Fund (2024). Monetary and Capital Markets Department. Central Bank Digital Currency: Progress And Further Considerations, 052. DOI: <https://doi.org/10.5089/9798400293252.007> <https://www.elibrary.imf.org/view/journals/007/2024/052/article-A001-en.xml>
11. Kosheliev, I. (2023). Tsyfrova valiuta yak krok u maibutnie: Perspektyvy elektronnykh hroshei u sviti. Internet-portal PaySpace Magazine. <https://psm7.com/uk/cashless-economy/cifrova-valyuta-yak-krok-u-majbutnye-perspektivi-elektronnix-groshej-u-sviti.html> [in Ukrainian]
12. NBU (2019). Analitychna zapyska za rezultatamy pilotnoho proektu iz vprovadzhennia platformy “Elektronna hryvnia” ta elektronnykh hroshei Natsionalnoho banku Ukrainy (e-hryvni). <https://bank.gov.ua/ua/payments/e-hryvnia> [in Ukrainian]

13. Oliinyk, O. (2024). Tsyfrovi valiuty tsentralnykh bankiv (CBDC) i yevropeyskyi kryptovaliutnyi landshaft: vyklyky, mozhlyvosti ta perspektyvy rehuliuвання. Kyivskyi ekonomichnyi naukovyi zhurnal, 4. 177-187. <https://doi.org/10.32782/2786-765X/2024-4-25> [in Ukrainian]
14. Reserve Bank of India (RBI; 2024). Interaction with Governor Shri Shaktikanta Das at the World Economic Forum Annual meetings at Davos on January 18, 2024. <https://website.rbi.org.in/web/rbi/-/speeches-interview/interaction-with-governor-shri-shaktikanta-das-at-the-world-economic-forum-annual-meetings-at-davos-on-january-18>
15. Reserve Bank of India (RBI; 2024). Fintech. Monetary & Credit Information Review, XIX, 11, February.
16. Tanh, Yu. (2023). Tsyfrovi valiuty tsentralnoho banku: kompleksne doslidzhennia kharakterystyk, naslidkiv i maibutnikh perspektyv. Advances in Economics Management and Political, 65(1). 232-238. DOI:10.54254/2754-1169/65/2023164. https://www.researchgate.net/publication/376887889_Central_Bank_Digital_Currencies_A_Comprehensive_Study_of_Characteristics_Implications_and_Future_Perspectives [in Ukrainian]
17. Zapusk blokcheinu v Ukraini pryskoryt perekhid na elektronni hroshi. (2023). Internet-portal PaySpace Magazine. <https://psm7.com/uk/blockchain/zapusk-blokchejna-v-ukraine-uskorit-perexod-na-elektronnye-dengi-taskombank.html> [in Ukrainian]

Отримано редакцією / Received: 04.09.25

Прорецензовано / Revised: 18.09.25

Схвалено до друку / Accepted: 25.09.25

УДК 159.964.21:159.923.2:37.015.3

DOI: [https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53\(2\).14](https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53(2).14)

Олена ШЕЛЕСТОВА,

кандидатка психологічних наук

ORCID ID: 0000-0001-6873-421X

shelestova.o@kibit.edu.ua

Київський інститут бізнесу та технологій

м. Київ, Україна

Юлія НОВОСАДОВА,

магістрантка

ORCID ID: 0009-0004-4767-5790

026481@university.kherson.ua

Херсонський державний університет

м. Херсон, Україна

**НЕСВІДОМІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИБОРУ:
ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ СПАДКОВИХ І АРХЕТИПІЧНИХ ФАКТОРІВ**

У статті представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення несвідомих чинників, які впливають на професійний вибір, становлення і самореалізацію особистості в контексті глибинно-психологічного підходу. Особливість дослідження – синтез класичної глибинної психології та сучасної психодіагностики. Доведено, що архетипічні структури, несвідомі потяги та емоційні установки визначають напрям особистісного розвитку, специфіку взаємодії людини з професійним середовищем та усвідомлення нею сенсу власної діяльності.

***Ключові слова:** професійний вибір, несвідоме, архетипічні структури, спадкові потяги, професійна ідентичність, психодіагностика, кореляційний аналіз.*

Olena SHELESTOVA,

PhD (Psychol.)

ORCID ID: 0000-0001-6873-421X

shelestova.o@kibit.edu.ua

Kyiv Institute of Business and Technology

Kyiv, Ukraine

Yuliia NOVOSADOVA,

Master Student

ORCID ID: 0009-0004-4767-5790

026481@university.kherson.ua

Kherson State University

Kherson, Ukraine

UNCONSCIOUS DETERMINANTS OF CAREER CHOICE: AN EMPIRICAL ANALYSIS OF HEREDITARY AND ARCHETYPAL FACTORS

The article presents the results of an empirical study aimed at identifying unconscious factors that influence career choice, professional development, and self-realization of the individual within the framework of the depth-psychological approach. The problem of professional self-determination is considered as a complex, multi-level formation, in which conscious cognitive-evaluative processes, emotional-motivational tendencies, and deep unconscious determinants rooted in hereditary drives and archetypal structures interact. Career choice appears not only as the result of conscious rational planning or social influence, but also as a manifestation of internal psychic dynamics that determine an individual style of self-realization, value orientations, and life strategy. The analysis is based on an integrative understanding of the unconscious as a source of latent drives, affective tendencies, and symbolic forms of self-expression manifested in professional behavior. The use of a set of psychodiagnostic techniques – the Szondi Test, Luscher Color Test, Keirsey Typology Questionnaire, “Accent 2-90” method, and “Interest Map” – made it possible to combine qualitative and quantitative analysis and to identify systemic correlations between indicators of hereditary drives, emotional states, typological traits, and professional orientations. A distinctive feature of the research is the synthesis of classical depth-psychological concepts and modern psychodiagnostic approaches, which made it possible to reveal professional self-determination as a manifestation of the individual’s unconscious potential.

The results showed that unconscious drives, emotional attitudes, and archetypal structures form the deep motivational basis of professional identity. They determine the direction of personal development, the nature of a person’s interaction with the professional environment, and the awareness of the meaning of their own activity. It was established that the unconscious level of the psyche largely determines the attractiveness of particular fields of activity, while archetypal motives are reflected in the individual’s value orientations and professional scenarios.

The practical significance of the study lies in the possibility of applying its findings in career counseling, psychodiagnostic practice, psychological support of professional formation, and self-awareness development programs. The obtained results can be used to optimize the processes of career choice, to promote internal consistency, and to deepen the understanding of one’s vocation.

Keywords: *career choice, unconscious, archetypal structures, hereditary drives, professional identity, psychodiagnostics, correlation analysis.*

Вступ

У контексті глибинно-психологічного підходу важливо враховувати концепцію архетипів і колективного несвідомого К.Г. Юнга (Jung, 1971). Архетипи – універсальні психічні структури, що акумулюють досвід попередніх поколінь і проявляються у формах символів, міфів, снів і поведінкових сценаріїв, виконуючи роль внутрішніх моделей та сценаріїв, через які реалізується

глибинна спадкова енергія психіки, визначаючи напрями покликання, способи самореалізації та уявлення про сенс діяльності. Архетипічний рівень поєднує індивідуальне й колективне несвідоме, відображаючи родові та культурні програми, що впливають на професійний вибір.

Методи та матеріали

Емпіричне дослідження проводилося на вибірці ста осіб різного віку, статі та професійного досвіду (студенти, спеціалісти початкового рівня та особи, які вже змінювали фахову траєкторію). Так, вдалось охопити широкий спектр етапів становлення професійної ідентичності – від первинного вибору майбутньої діяльності до періоду її стабілізації та осмислення власного покликання. Різноманітність респондентів уможливила вивчення впливу вікових, соціальних і особистісно-психологічних чинників на процес професійного самовизначення. Усі учасники брали участь у дослідженні добровільно, з дотриманням етичних норм психологічної діагностики, конфіденційності та інформованої згоди.

Мета дослідження – визначити взаємозв'язок між свідомими та несвідомими компонентами професійної мотивації, що відображають глибинні тенденції самореалізації особистості. Було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на студіювання різних рівнів психічної організації. Тест Л. Сонді (Szondi, 1960) застосовувався для виявлення структури спадкових потягів, які відображають глибинні несвідомі динаміки вибору поведінкових і професійних стратегій; тест кольорів М. Люшера (Lüscher, 1971) – для аналізу емоційних установок, поточних станів і прихованих конфліктів, що впливають на емоційно-мотиваційний рівень особистості. Типологічний опитувальник Д. Кейрсі (Keirsey, 1998) дозволив дослідити індивідуально-типологічні особливості, що визначають стиль прийняття рішень і характер взаємодії з соціальним середовищем, а методика «Акцент 2-90» (Вигдорчик, 2008) – виявити домінуючі акцентуації, які формують емоційно-вольову сферу, стиль реагування на труднощі та рівень соціальної активності. Додатково використано «Карту інтересів» (Василевська, 2021), що дала змогу зіставити свідомо задекларовані інтереси з несвідомими тенденціями, виявленими іншими методами.

Поєднання зазначених психодіагностичних інструментів забезпечило можливість комплексного дослідження свідомого і несвідомого рівнів професійної мотивації. Кожна методика відображає окремий аспект психічної структури – від емоційних станів і типологічних характеристик до спадкових потягів та латентних мотиваційних тенденцій. Тож інтегративний підхід дозволив розглянути професійне самовизначення як системний процес, у якому поєднуються біологічно зумовлені, емоційні та когнітивно-сміслові детермінанти. Отримані результати були статистично оброблені із застосуванням кореляційного аналізу за методом Пірсона і якісного порівняльного аналізу профілів задля поєднання кількісної та змістової інтерпретації даних, аби визначити силу і напрям взаємозв'язків між окремими показниками та глибше розкрити психологічний зміст виявлених кореляцій, які

відображають єдність свідомих і несвідомих рівнів професійної мотивації. Завдяки комбінованому аналітичному підходу створено цілісну картину взаємозв'язків між емоційними, типологічними та потяговими характеристиками особистості, що визначають динаміку формування професійної ідентичності.

Результати

У процесі статистичної обробки результатів було виявлено низку показових закономірностей, які підтверджують взаємопов'язаність свідомих і несвідомих процесів у структурі професійної мотивації: динаміка професійного самовизначення визначається не окремими рисами характеру чи емоційними станами, а системною взаємодією типологічних, потягових та емоційно-вольових параметрів особистості. Це дозволило простежити, як глибинні несвідомі тенденції інтегруються зі свідомими установками та відображаються у виборі професійної діяльності.

Між показниками екстраверсії та гіпертимності встановлено високу позитивну кореляцію ($r = 0,704$), що вказує на структурну єдність емоційної енергії, оптимістичної установки й соціальної активності особистості у професійній поведінці (Вигдорчик, 1997; Keirse, Bates, 1998)). Особи з вираженими екстравертованими рисами та гіпертимною динамікою демонструють яскраву ініціативність, енергійність і здатність до емоційного зараження оточення. Їхній професійний вибір переважно зорієнтований на діяльність, пов'язану з міжособистісною взаємодією, комунікацією, соціальною підтримкою чи організацією спільної роботи – зі сферами, де реалізується потреба у впливі, визнанні та взаємодії з іншими людьми. Такі тенденції можна трактувати як форму сублимації глибинних потягів до афіліації, керівництва, впливу або підтримки, які, на несвідомому рівні, пов'язані з базовими механізмами прив'язаності та самоутвердження (Жданова, 2021). Для цих осіб професійна діяльність стає не лише способом досягнення соціального успіху, а й каналом реалізації внутрішньої енергії, потреби у дії та комунікації.

Водночас було зафіксовано значущий прямий зв'язок між інтроверсією та показниками застрягання ($r = 0,587$), що вказує на тенденцію інтровертованих респондентів до глибших внутрішніх переживань, самоаналізу та підвищеної емоційної чутливості. Ці респонденти схильні до тривалого осмислення життєвих подій, мають стійку потребу у внутрішній гармонії та пошуку смислу власної діяльності. Їхні професійні уподобання найчастіше пов'язані з аналітичними, дослідницькими або творчими напрямками, де реалізується схильність до споглядальності, рефлексії, глибокого занурення в об'єкт праці. Вибір наукової царини, психології, мистецтва чи педагогіки свідчить про прагнення інтровертованої особистості гармонізувати власний внутрішній світ через діяльність, що має сенсоутворювальний та відновлювальний характер.

Виявлена закономірність дозволяє припустити, що інтроверсія у поєднанні зі застряганням формує своєрідний психічний механізм «внутрішнього

резонансу», коли емоційні переживання стають джерелом глибинної мотивації до пізнання, творчості або допомоги іншим. Тому ці особи схильні до самоаналізу, чутливі до психологічних станів оточення, прагнуть до гармонії й самопізнання, що визначає гуманітарну спрямованість їхніх професійних орієнтацій. На рівні несвідомого зазначені тенденції відображають глибинну потребу відновлювати внутрішню цілісність і самоздійснюватись завдяки творчій або аналітичній діяльності.

Отже, співвідношення екстраверсії та інтроверсії з відповідними емоційно-характерологічними параметрами виявляє полярні, але взаємодоповнювальні стратегії професійного самовизначення. Для першої групи провідною мотивацією стає соціальна дія, для другої – самопізнання і внутрішня гармонізація. Це підтверджує ідею єдності свідомого та несвідомого у структурі професійної ідентичності: обидва вектори – зовнішній (експресивний, комунікативний) та внутрішній (рефлексивний, інтроспективний) – мають спільне коріння у глибинних потягах особистості, які визначають вибір життєвого і професійного шляху.

Показники тесту М. Люшера підтверджують наявність взаємозв'язку між емоційними уподобаннями, афективною сферою особистості та несвідомими потягами, виявленими за тестом Л. Сонді (Lüscher, 1971; Szondi, 1960).

Найбільш виразною виявилася позитивна кореляція між перевагою коричневого кольору та потягом h^+ ($r = 0,624$; $p = 0,003$), що символізує потребу у фізичній та психологічній стабільності, комфорті, турботі про тіло та відчутті безпеки. Натомість зафіксовано негативні зв'язки між коричневим кольором і потягами k^+ ($r = -0,467$; $p = 0,038$) та hy^+ ($r = -0,497$; $p = 0,026$), що засвідчує зниження надмірного контролю і демонстративності у респондентів, які надають перевагу теплим, «земним» відтінкам. Тож перевага коричневого кольору відображає несвідому орієнтацію на тілесно-емоційну гармонію, автентичність і зменшення внутрішньої напруги.

Позитивний зв'язок між потягом s^+ ($r = 0,601$; $p = 0,005$) і жовтим кольором указує на спільну основу життєствердної енергії та потреби у самореалізації. Жовтий колір символізує відкритість до майбутнього, оптимізм, прагнення до розвитку і творчої дії. Респонденти демонструють яскраво виражену орієнтацію на ініціативність, свободу самовираження та внутрішню динаміку, що відображає сублімацію потягу s^+ у соціально продуктивну активність.

Потяг d^+ (енергетично-агресивний компонент) позитивно корелює з чорним кольором ($r = 0,686$; $p = 0,001$), що узгоджується з юнгіанськими уявленнями про чорний як символ напруги, протесту і волі. У психодинамічному сенсі він має амбівалентну природу: може уособлювати як життєву енергію дії, так і потенційний деструктивний імпульс при надлишку внутрішньої напруги. Вибір чорного кольору – несвідома потреба в автономії, самостійності та прагненні до подолання перешкод, що відображає енергетичний аспект професійної мотивації.

Інші кольори не показали статистично значущих зв'язків із показниками потягів, однак їхні тенденційні кореляції можуть відображати загальний

афективний фон особистості: вибір синього або зеленого кольорів – помірна емоційна стабільність, проте ці зв'язки не досягли рівня значущості.

Звідси, ключову роль у структурі взаємозв'язків між тестами М. Люшера та Л. Сонді відіграють жовтий, коричневий та чорний кольори, які відображають три базові напрями несвідомої мотивації: прагнення до самореалізації (s+ – жовтий), до стабільності та тілесно-емоційної безпеки (h+ – коричневий) і до енергетичної дії та подолання (d+ – чорний). Тож емоційно-кольорові переваги можуть виступати індикаторами глибинних потягів, які формують професійні та поведінкові стратегії особистості, ґрунтуючись на взаємодії індивідуального й родового рівнів несвідомого, описаних у концепції Л. Сонді.

У структурі несвідомої професійної мотивації варто виокремити три типи стратегій самореалізації: екстравертно-діяльний (зовнішня активність і вплив); інтровертно-рефлексивний (внутрішній пошук смислу та гармонії); компенсаторно-збалансовувальний (інтеграція протилежних тенденцій у цілісну систему професійної ідентичності). Це підтверджує єдність свідомого та несвідомого рівнів у процесі професійного вибору й самореалізації особистості.

Аналіз результатів за тестом Л. Сонді довів перевагу кататонних і гіпоманічних потягів, що визначають специфіку енергетичного, емоційного та поведінкового рівнів особистості й формують основу психодинамічного профілю респондентів, які виявляють високий рівень внутрішньої активності, схильність до дії, ініціативності та підтримки інших.

Кататонний потяг пов'язаний із здатністю до концентрації, стабільності, системного мислення та витримки у виконанні тривалих або енерговитратних завдань. Особи зазвичай відзначаються послідовністю, самодисципліною, схильністю до збереження структурованості у роботі, що створює сприятливі передумови для професійної надійності. Водночас на несвідомому рівні потяг відображає прагнення до контролю над середовищем і потребу підтримувати внутрішній порядок як умову психологічної безпеки. Гіпоманічний потяг проявляється у підвищеній психічній енергії, оптимізмі, готовності до ініціативи та творчого самовираження. Особи демонструють високу мотивацію до дії, соціальну активність і схильність брати відповідальність у колективі. Їхній професійний вибір часто пов'язаний із динамічними сферами діяльності, де можна реалізувати лідерський потенціал, комунікативність і здатність надихати інших. З енергетичного погляду, цей потяг відповідає за імпульс до життя, прагнення впливати на події, ініціювати зміни та реалізовувати власні задуми, що створює підґрунтя для професійного росту й самореалізації (Szondi, 1960).

Виявлена комбінація кататонних і гіпоманічних тенденцій утворює цілісний динамічний комплекс, в якому стабільність і дія взаємодоповнюють одна одну: перша забезпечує внутрішній порядок, друга – розвиток і рух уперед. Такий баланс виявляється особливо продуктивним у професійному контексті, де необхідні одночасно рішучість, відповідальність, емоційна стійкість і здатність підтримувати інших. На глибинному рівні потяги можна інтерпретувати проявами родових сценаріїв – спадкових динамік, у яких професійне служіння

виступає формою реалізації колективної пам'яті роду. Психологічне “успадкування” певних моделей поведінки, спрямованих на допомогу, підтримку, відповідальність за інших, може відображати міжпоколінну передачу життєвих ідеалів і цінностей, що зберігаються у несвідомому шарі психіки.

Наведене тлумачення узгоджується з концепціями, розробленими у вітчизняній глибинній психології: О. Шелестова підкреслює, що професійна активність є формою трансформації родових програм, у яких прагнення до допомоги іншим стає способом відновлення психологічної рівноваги системи (Шелестова, 2017), Т. Жданова окреслює професійне самовизначення «мостом» між особистим і колективним несвідомим, через який відбувається інтеграція родових архетипів у сучасну індивідуальність (Жданова, 2021). Тому професійна діяльність набуває смислу не лише соціального, а й символічного – процес реалізації спадкових тенденцій, закладених у глибинних шарах психіки.

Отримані результати виявилися співзвучними з науковими підходами М. Вигдорчика, який розглядав метод портретних виборів як ефективний засіб виявлення неусвідомлених потягів, що формують емоційно-поведінкові патерни особистості. Процес вибору портретів не є випадковим актом, бо відображає глибинну динаміку взаємодії між потягами, емоційними установками та потребами, що зумовлюють стійкі типи реагування людини на навколишній світ (Вигдорчик, 1997). У межах нашого дослідження цей підхід дозволив виявити домінуючі несвідомі тенденції та простежити їх інтеграцію в цілісну мотиваційну систему особистості. Завдяки поєднанню кількісних даних тесту Сонді з якісним порівняльним аналізом результатів інших методик отримано більш багатомірне уявлення про структуру професійного вибору.

Виявлено, що несвідомі потяги визначають не лише напрям емоційно-вольової активності, а й опосередковано впливають на професійну ідентичність, формуючи внутрішні смислові орієнтири особистості; задають глибинну логіку професійного самовизначення через вибір сфер, в яких можлива реалізація потреби у допомозі, творчості, лідерстві чи взаємній підтримці. Такі тенденції можна розглядати відображенням енергетичного принципу психіки, коли латентні потяги, сублимуючись, трансформуються у соціально прийнятні форми активності. Тож професійна діяльність постає способом реалізації внутрішнього потенціалу, маючи водночас несвідоме, емоційне та символічне підґрунтя.

Результати за методикою «Акцент 2-90» показали переважання гіпертимного, демонстративного і тривожного типів акцентуацій, які разом формують виражений соціально орієнтований та емоційно насичений профіль особистості (Вигдорчик, 2008). Гіпертимному типу властива життєрадісність, оптимізм, висока активність і потреба у постійному русі; демонстративному – прагнення до самовираження, уваги, творчої презентації себе; тривожному – підвищена емпатійність, відповідальність і схильність до глибокого переживання взаємин. Така комбінація типів виявилась найсприятливішою для формування гуманітарної спрямованості професійних інтересів ($r = 0,622$), що підтверджує взаємозв'язок між емоційною чутливістю, соціальною відкритістю та орієнтацією на допомогу іншим.

Особи з домінуванням гіпертимного і демонстративного типів мають вищі показники екстраверсії за опитувальником Кейрсі, а тривожний тип зазвичай поєднується з інтровертованим профілем, орієнтованим на підтримку та внутрішній контроль. Це підтверджує структурну єдність типологічних особливостей та несвідомих потягів, описану в класичних роботах Л. Сонді, демонструє цілісність психічної організації особистості: те, як людина переживає світ емоційно, безпосередньо пов'язане з тим, як вона реалізується професійно. Взаємозв'язок між показниками за шкалами Кейрсі та потягами Сонді показав, що свідомо обраний професійний шлях часто є зовнішнім відображенням несвідомих тенденцій, закладених у структурі особистості.

Аналіз результатів за «Картою інтересів» підтвердив, що серед учасників переважають соціальні, гуманітарні та творчі напрями, пов'язані з міжособистісною взаємодією, допомогою, підтримкою та естетичним самовираженням. Результати узгоджуються зі спостереженнями О. Василевської та А. Карпенко, які підкреслюють, що професійні орієнтації особистості нерозривно пов'язані з її внутрішнім покликанням і потребою у реалізації глибинних тенденцій допомоги та служіння (Василевська, 2021; Карпенко, 2018). У межах нашого дослідження доведено, що навіть за різного типу емоційної чи типологічної організації більшість респондентів обирають сфери, в яких можливе поєднання особистісного самовираження і користі для інших.

Доцільно висувати, що несвідомі структури психіки – спадкові потяги, архетипічні мотиви, емоційні установки та типологічні риси – утворюють взаємопов'язану систему, яка визначає мотиваційне ядро професійного самовизначення. Кожен із вимірів – потяговий, емоційний, типологічний та мотиваційний – функціонує у тісній взаємодії з іншими, утворюючи цілісну модель, в якій вибір професії стає не випадковим рішенням, а результатом інтеграції свідомих і несвідомих рівнів особистості, що забезпечує узгодженість внутрішніх потреб і зовнішньої активності та є запорукою професійної гармонії, стабільності й задоволення від власної діяльності.

Проведене емпіричне дослідження підтвердило: професійний вибір особистості – результат складної взаємодії свідомих, емоційних і несвідомих детермінант. Виявлені кореляції між типологічними, емоційними, потяговими та акцентуаційними характеристиками засвідчують системну, взаємопов'язану структуру психіки, в якій несвідоме виступає внутрішнім регулятором професійної мотивації. Саме на рівні несвідомих потягів формується глибинна енергетична основа вибору діяльності, що забезпечує сталість професійної ідентичності та узгодженість внутрішніх тенденцій із зовнішніми проявами.

Доведено: гармонійне поєднання архетипічних структур (за К.Г. Юнгом), спадкових потягів (за Л. Сонді), емоційних установок (за М. Люшером) і типологічних особливостей (за Д. Кейрсі) сприяє формуванню цілісного професійного «Я», забезпечує стабільність, адаптивність і внутрішню узгодженість вибору діяльності. Якщо між цими рівнями виникає дисгармонія (коли соціальні очікування не відповідають глибинним потягам або

архетипічним тенденціям), то спостерігаються внутрішні суперечності, тривожність, емоційне виснаження, коливання мотивації або часта зміна професійного напрямку. Тому цілісність професійного самовизначення можна розглядати як показник інтегрованості свідомих і несвідомих сфер психіки.

Висновок

Результати дослідження доводять, що несвідомі процеси мають не лише опосередкований, а системоутворювальний вплив на професійну мотивацію, адже визначають напрям активності та її емоційний тон, смисловий вектор і відчуття «внутрішньої правильності» обраного шляху. Глибинні потяги, архетипічні образи й афективні тенденції – невід’ємні складники професійного розвитку, оскільки саме через них реалізується енергія несвідомого у соціально значущій діяльності.

Практичне значення результатів полягає в можливості їх застосування у профорієнтаційній, консультативній, психотерапевтичній та психодіагностичній практиці. Використання комплексу методик Л. Сонді, М. Люшера, Д. Кейрсі й «Акцент 2-90» дозволяє психологам виявляти неусвідомлені аспекти професійної мотивації, допомагати клієнтам у виборі діяльності, що відповідає їхнім глибинним потребам і спадковим тенденціям, сприяти підвищенню рівня саморозуміння та гармонізації внутрішніх процесів.

Отже, необхідний комплексний, глибинно-психологічний підхід до вивчення професійного самовизначення. Усвідомлення ролі несвідомих механізмів у професійному виборі відкриває нові можливості для розробки індивідуальних програм розвитку, що поєднують раціональні стратегії кар’єрного планування з глибинною роботою над внутрішньою узгодженістю, самоприйняттям і реалізацією покликання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Василевська, О. (2021). Психологічні основи професійного самовизначення. Логос.
2. Вигдорчик, М. (2008). Монографія «Методика Акцент 2-90».
3. Вигдорчик, М. (1997). Підходи до інтерпретації методу портретних виборів Леопольда Сонді. *Журнал практичного психолога*, 5. 108-109.
4. Голомшток, І. (2015). Методика кольорового тесту М. Люшера у практиці психолога. Основа.
5. Жданова, Т. (2021). Глибинна психологія у професійному консультуванні. Астропринт.
6. Карпенко, А. (2018). Професійна ідентичність та покликання: психологічний вимір. Логос.
7. Шелестова, О. (2017). Особливості впливу розладів адаптації на особистісні особливості та психоемоційну сферу військовослужбовців різних форм служби. *Актуальні проблеми психології*, VI: Психологія обдарованості, 13. 305-315.
8. Jung, C.G. (1971). *Psychological Types*. Princeton University Press.

9. Keirsey, D., Bates, M. (1998). Please Understand Me II. Prometheus Nemesis Book.
10. Lüscher, M. (1971). Der Lüscher-Color-Test. Test-Verlag.
11. Schmishek, G. (1970). Fragebogen zur Erfassung umschriebener Charaktereigenschaften. Hogrefe.
12. Szondi, L. (1960). Lehrbuch der Experimentellen Triebdiagnostik. Hans Huber Verlag.

REFERENCES:

1. Holomshtok, I. (2015). Metodyka kolorovoho testu M. Liushera u praktytsi psykholoha. Osnova. [in Ukrainian]
2. Jung, C.G. (1971). Psychological Types. Princeton University Press.
3. Karpenko, A. (2018). Profesiina identychnist ta poklykannia: psykholohichni vymir. Lohos. [in Ukrainian]
4. Keirsey, D., Bates, M. (1998). Please Understand Me II. Prometheus Nemesis Book.
5. Lüscher, M. (1971). Der Lüscher-Color-Test. Test-Verlag.
6. Schmishek, G. (1970). Fragebogen zur Erfassung umschriebener Charaktereigenschaften. Hogrefe.
7. Shelestova, O. (2017). Osoblyvosti vplyvu rozladiv adaptatsii na osobystisni osoblyvosti ta psykhoemotsiinu sferu viiskovosluzhbovtsiv riznykh form sluzhby. Aktualni problemy psykholohii, VI: Psykholohiia obdarovanosti, 13. 305-315. [in Ukrainian]
8. Szondi, L. (1960). Lehrbuch der Experimentellen Triebdiagnostik. Hans Huber Verlag.
9. Vasylevska, O. (2021). Psykholohichni osnovy profesiinoho samovyznachennia. Lohos. [in Ukrainian]
10. Vyhdorchyk, M. (2008). Monohrafiia «Metodyka Aktsent 2-90». [in Ukrainian]
11. Vyhdorchyk, M. (1997). Pidkhody do interpretatsii metodu portretnykh vyboriv Leopolda Sondia. Zhurnal praktychnoho psykholoha, 5. 108-109. [in Ukrainian]
12. Zhdanova, T. (2021). Hlybynna psykholohiia u profesiinomu konsultuvanni. Astroprint. [in Ukrainian]

Отримано редакцією / Received: 04.09.25

Прорецензовано / Revised: 18.09.25

Схвалено до друку / Accepted: 25.09.25

УДК 373.2.035

DOI: [https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53\(2\).15](https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53(2).15)

Людмила ШКРЕБТІЄНКО,

кандидатка педагогічних наук

ORCID ID: 0000-0001-8106-0088

shkrebtienko@kibit.edu.ua

Київський інститут бізнесу та технологій

м. Київ, Україна

Наталія ТРОФАЇЛА,

кандидатка педагогічних наук

ORCID ID: 0000-0002-9865-6133

Trofaila_09@i.ua

Уманський державний педагогічний

університет імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

МОВЛЕННЄВО-КОМУНІКАТИВНИЙ РОЗВИТОК ДИТИНИ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

У статті висвітлено взаємозв'язок між розвитком емоційної сфери дитини та формуванням її мовленнєво-комунікативної компетентності. Обґрунтовано актуальність проблеми інтеграції емоційного досвіду в мовленнєвий розвиток, що зумовлено потребою сучасної освіти в цілісному підході до розвитку особистості в ранньому та дошкільному віці. Доведено необхідність цілісного підходу до розвитку мовлення (знання і навички, емоційна компетентність, емпатія, емоційне самовираження через мовлення).

***Ключові слова:** емоційний розвиток дитини, емпатія, самовираження, методичний супровід, педагогічні умови, особистісний розвиток.*

Liudmyla SHKREBTIENKO,

PhD (Pedag.)

ORCID ID: 0000-0001-8106-0088

shkrebtienko@kibit.edu.ua

Kyiv Institute of Business and Technology

Kyiv, Ukraine

Nataliia TROFAILA,

PhD (Pedag.)

ORCID ID: 0000-0002-9865-6133

Trofaila_09@i.ua

Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University

Uman, Ukraine

***SPEECH AND COMMUNICATIVE DEVELOPMENT OF A CHILD
IN THE CONTEXT OF PSYCHO-EMOTIONAL PERSONALITY FORMATION***

The article highlights the relationship between the development of a child's emotional sphere and the formation of his speech and communicative competence. The relevance of the problem of integrating emotional experience into speech development is substantiated, which is due to the need for modern education in a holistic approach to the development of personality in early and preschool age.

The study presents the psychological and pedagogical principles of the influence of emotions on the processes of speech, communication and social adaptation. It is noted that speech is not only a means of communication, but also a tool for expressing emotions, internal state, interaction with the environment. At the same time, the emotional sphere of the child forms the basis for motivation for communication, affects the quality of speech expressions, the ability to social adaptation and build interpersonal relationships.

The concepts of speech and communicative competences are revealed in the context of their emotional content. The psychological and pedagogical conditions that contribute to the formation of a child's speech activity in combination with emotional expressiveness are highlighted, in particular: an emotionally safe educational environment, the use of interactive methods (fairy tale therapy, theatrical activities, role-playing games), a sensitive attitude of an adult to the child's emotional manifestations. The article emphasizes the need for a holistic approach to the development of speech, which involves not only the acquisition of language knowledge and the formation of skills, but also the development of emotional competence, empathy, and the ability to express oneself emotionally through speech. Such an approach allows for the harmonious formation of the personality, its successful socialization, and effective communicative interaction in various life situations.

Keywords: *emotional development of the child, empathy, self-expression, methodological support, pedagogical conditions, personal development.*

Вступ

У сучасних дослідженнях розвитку дитини дедалі більше уваги приділяється взаємозв'язку між психоемоційною сферою та мовленнєво-комунікативними навичками, що є ключовими компонентами формування цілісної особистості. Але в педагогічній практиці відсутня достатньо розроблена методична база, яка б системно інтегрувала розвиток емоційної компетентності та мовленнєвої діяльності дітей раннього і дошкільного віку. Часто методичні підходи орієнтовані переважно на формування мовленнєвих умінь, ігноруючи психологічні особливості емоційного становлення дитини, що призводить до недостатньої ефективності навчально-виховного процесу (Трофаїла, 2021).

Недостатня увага до емоційного аспекту мовленнєво-комунікативного розвитку позначається на якості міжособистісної взаємодії дитини, її здатності до соціалізації та самовираження через мову. Відсутність комплексного методичного супроводу, який би враховував індивідуальні психоемоційні

особливості дитини, створює бар'єри у формуванні повноцінної комунікативної компетентності та негативно впливає на загальний розвиток особистості.

Проблематика мовленнєвого розвитку і мовленнєвої активності дітей раннього та дошкільного віку стабільно залишається в колі наукових інтересів дослідників у галузях психології, педагогіки, лінгводидактики. Протягом десятиліть численні емпіричні спостереження та теоретичні напрацювання доводять: мовлення дитини не формується ізольовано чи автономно, воно органічно пов'язане з розвитком усіх складників її особистості – когнітивного, емоційно-вольового, мотиваційного і соціального.

Методи та матеріали

В останні десятиліття у сфері психолого-педагогічних наук значно зросла увага до вивчення взаємозв'язку психоемоційного розвитку та мовленнєво-комунікативної компетентності дитини.

Фахівець В. Давиденко стверджує, що емоції постають не лише індивідуальними переживаннями, а й соціально зумовленими формами регуляції поведінки та комунікативної діяльності дітей (Давиденко, 2018). Науковиця О. Пономарьова наголошує на важливості інтегрованих методик, які поєднують розвиток мовлення з підтримкою психоемоційної стабільності дитини (Пономарьова, 2020).

Сучасні психолого-педагогічні теорії актуалізують необхідність формування емоційної компетентності як передумови успішної комунікації. Так, у дослідженнях І. Кузнецової підкреслено роль емоційного інтелекту в процесах мовленнєвого розвитку, ефективність ігрових і арттерапевтичних методик у формуванні мовленнєвих та емоційних навичок у дітей дошкільного віку (Кузнецова, 2019).

Крім того, в наукових публікаціях дедалі частіше порушується проблема створення емоційно безпечного освітнього середовища, що сприяє формуванню мовленнєвої активності та комунікативної впевненості дітей. Водночас у методичних рекомендаціях вітчизняних і зарубіжних авторів наголошується на важливості індивідуального підходу до організації навчання, що враховує психоемоційні особливості дитини (Трофаїла, 2021).

Проте, незважаючи на значний обсяг теоретичних напрацювань, недостатньо досліджено комплексний методичний супровід, який інтегрує емоційний розвиток і мовленнєво-комунікативні процеси як цілісний феномен. Потрібно систематично вивчати й розробляти методичні моделі, що забезпечують гармонійне поєднання цих двох аспектів розвитку особистості.

Результати

Мовленнєво-комунікативний розвиток дитини є багатогранним процесом, який включає формування фонетичних, лексичних, граматичних, прагматичних і соціальних навичок мовлення. Однак цей процес неможливо розглядати ізольовано від емоційної сфери, оскільки емоції виступають інтегративним

компонентом психіки, що регулює мотивацію дитини до комунікації, впливає на її здатність до сприйняття, розуміння і вираження мовленнєвих повідомлень.

Мовленнєво-комунікативний розвиток дитини тісно пов'язаний із психоемоційним становленням її особистості. Емоції не тільки супроводжують, а й стимулюють мовленнєву активність, визначають якість комунікації. Ефективний розвиток мовлення можливий лише за умов емоційно комфортного освітнього середовища, використання інтерактивних, особистісно орієнтованих методик і активного залучення дитини до мовленнєво-емоційної взаємодії (Трофаїла, 2021).

Особлива увага науковців до мовленнєвого розвитку пояснюється тим, що саме мовлення виступає провідним засобом пізнання світу, формою вияву і засобом регуляції психічних процесів, основним інструментом комунікації у взаємодії з дорослими й однолітками. Від рівня сформованості мовлення значно залежить успішність соціалізації, подальше навчання, становлення емоційно-вольової сфери дитини та розвиток її особистісної автономії. Тож мовленнєвий розвиток доцільно розглядати не лише окремим освітнім компонентом, а інтегральним процесом, що відображає загальну динаміку психічного й емоційного дозрівання дитини, важливим чинником формування її комунікативної компетентності в дошкільному та молодшому шкільному віці (Трофаїла, 2021).

З категорією «мовлення» у психолого-педагогічному аспекті пов'язані такі категорії: «мовленнєвий розвиток» (або розвиток мовлення), «мовленнєва комунікація», «мовленнєве спілкування», «мовленнєва активність», «мовленнєва комунікація», «мовленнєва компетенція» тощо.

Дослідниця І. Єнгаличева характеризує мовленнєвий розвиток одним із чільних чинників становлення особистості в дошкільному віці, доводить, що ступінь розвитку зазначеної сфери психіки визначає рівень сформованості соціальних та пізнавальних досягнень дитини (знань, умінь, інтересів, потреб та інших психічних якостей), є показником і складником особистісної культури.

У процесі вивчення мовленнєвого розвитку дітей Н. Луцан зауважує, що мовлення відіграє багатофункціональну роль у життєдіяльності людини. Мова – не лише засіб комунікації, натомість інструмент пізнання навколишньої дійсності й засіб формування і вираження мислення. Мовленнєве спілкування виявляється через мовленнєву поведінку учасників комунікації, а його зміст наповнюється через мовленнєву діяльність. Протягом становлення первинних проявів соціальної активності дитини особливу увагу слід приділяти розвитку мовленнєвого спілкування як цілісного явища, що поєднує два взаємозалежні аспекти - мовленнєву діяльність і мовленнєву поведінку. Саме на цій основі поступово формується комунікативна компетентність, яка передбачає не лише знання мовної системи та володіння мовними засобами, а й здатність орієнтуватися у соціальних контекстах спілкування, дотримуючись прийнятих норм мовленнєвої поведінки.

Варто зазначити: у дослідженнях науковців поряд із терміном «мовленнєва активність» використовуються споріднені поняття – «комунікативно-мовленнєва активність» і «активне мовлення».

Комунікативно-мовленнєва активність – властивість особистості або її діяльнісний стан, що виявляється у прагненні до різноманітних видів мовленнєвої діяльності відповідно до індивідуального мовленнєвого потенціалу. Цей показник є динамічним і може варіюватися залежно від змін у самій особистості, умов соціального середовища та навчального впливу. Водночас активне мовлення виступає складником мовленнєвої активності та становить її функціонально значущий елемент, забезпечуючи реалізацію мовленнєвих намірів у процесі комунікації.

Досліджуючи особливості мовленнєвого розвитку дітей дошкільного віку, А. Богуш підкреслює, що ефективність мовленнєвого спілкування та досягнення взаєморозуміння між дітьми визначаються рівнем сформованості у них комунікативно-мовленнєвих здібностей, мовленнєвої та комунікативної компетентностей. Науковиця трактує мовленнєву компетентність здатністю дитини практично і доречно використовувати мовні засоби відповідно до ситуації спілкування (формулювати власні думки, бажання, прохання, наміри) із залученням вербальних та невербальних засобів (міміки, жестів, рухів, інтонації), що забезпечують повноцінну виразність мовлення. Комунікативна компетентність – більш комплексне утворення і результат успішного оволодіння мовленнєвою компетентністю, адже охоплює вміння ефективно застосовувати мовні й паралінгвістичні засоби в контексті конкретних соціальних і побутових ситуацій, орієнтуватися в умовах мовленнєвої взаємодії.

Подібну позицію підтримує І. Зотова, наголошуючи, що одним із ключових чинників успішної комунікації між дітьми дошкільного віку стає сформованість їхньої комунікативної компетентності – здатність дитини ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем і членами дитячого колективу, що відображає рівень її соціальної адаптації та комунікативної зрілості.

Результати теоретичного аналізу свідчать, що ефективне формування мовленнєвої та комунікативної компетентності неможливе без врахування психоемоційного досвіду дитини, її здатності до емоційної рефлексії, емпатії та самовираження. Успішний розвиток мовлення передбачає створення емоційно безпечного, підтримувального середовища й упровадження таких педагогічних технологій, які інтегрують емоційний та мовленнєвий розвиток – ігрові форми, казкотерапію, театралізовану діяльність тощо (Трофаїла, 2021).

Висновок

Аналіз проблеми мовленнєво-комунікативного розвитку дитини в контексті психоемоційного становлення особистості дає підстави стверджувати, що ці два процеси перебувають у тісному взаємозв'язку та мають взаємозумовлений характер. Емоції виступають не тільки супутником, а й активним чинником мовленнєвої активності, впливаючи на мотивацію до

комунікації, якість мовленнєвих висловлювань та здатність встановлювати міжособистісні зв'язки. Водночас мовлення – важливий засіб емоційної саморегуляції, засвоєння соціальних норм і вираження внутрішніх переживань.

Отже, мовленнєво-комунікативний розвиток дитини має розглядатися як складник її цілісного психоемоційного зростання. Формування мовленнєвої культури, здатності до конструктивної взаємодії та виразного мовлення потребує цілісного педагогічного підходу, в якому емоційний компонент є пріоритетним.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Богуш, А., Маліновська, Н. (2021). Методика розвитку мовлення та навчання рідної мови дітей раннього і дошкільного віку: підручник. Слово.
2. Брушневська, І., Рібцун Ю. (2020). Комунікативний компонент мовленнєвої діяльності у дітей: методика формування: навч.-метод. посіб. для роботи з дітьми із порушеннями мовлення. ЛПРС.
3. Брушневська, І., Рібцун Ю. (2020). Комунікативний компонент мовленнєвої діяльності у дітей: діагностичний комплекс: навч.-метод. посіб. для роботи з дітьми із порушеннями мовлення. ЛПРС.
4. Давиденко, В. (2018). Емоції в соціальній адаптації та мовленнєвому розвитку дітей. *Психологія і педагогіка*, 4(25). 45-52.
5. Іванова, Н. (2023). Індивідуалізація навчання з урахуванням психоемоційних особливостей дітей. *Психологія і педагогіка*, 5(29). 88-95.
6. Кандибур, Г. (2025). Ура! Я вчу свої руки! І ліву, і праву! І праву, і ліву!: посіб. ігор-вправ для розвитку у дітей дріб. моторики рук, різних видів уваги, пам'яті, сприйняття, мислення, уяви, мовлення. Візіон.
7. Кузнецова, І. (2019). Психоемоційні чинники мовленнєвого розвитку дітей. *Вісник педагогіки*, 3(78). 112-118.
8. Малярчук, А. (2003). Обстеження мовлення дітей. Літера.
9. Морозова, Л. (2022). Педагогічна підтримка як чинник розвитку мовленнєвої компетентності у дітей. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 35. 59-66.
10. Пономарьова, О. (2020). Інтеграція емоційного інтелекту у методику розвитку мовлення у дітей дошкільного віку. *Дошкільна педагогіка*, 2. 34-41.
11. Ткаченко, О. (2021). Створення емоційно безпечного середовища в дошкільному навчальному закладі. *Педагогіка та психологія*, 1(12). 23-30.
12. Трофаїла, Н. (2021). Розвиток емоційної сфери дітей: сутність та специфіка: навч.-метод. посіб. Візаві.

REFERENCES:

1. Bohush, A., Malinovska, N. (2021). *Metodyka rozvytku movlennia ta navchannia ridnoi movy ditei rannoho i doshkilnoho viku: pidruchnyk. Slovo.* [in Ukrainian]

2. Brushnevska, I., Ribtsun Yu. (2020). Komunikatyvnyi komponent movlennievoi diialnosti u ditei: metodyka formuvannia: navch.-metod. posib. dlia roboty z ditmy iz porushenniamy movlennia. LIPS. [in Ukrainian]
3. Brushnevska, I., Ribtsun Yu. (2020). Komunikatyvnyi komponent movlennievoi diialnosti u ditei: diahnostychnyi kompleks: navch.-metod. posib. dlia roboty z ditmy iz porushenniamy movlennia. LIPS. [in Ukrainian]
4. Davydenko, V. (2018). Emotsii v sotsialnii adaptatsii ta movlennievomu rozvytku ditei. Psykholohiia i pedahohika, 4(25). 45-52. [in Ukrainian]
5. Ivanova, N. (2023). Indyvidualizatsiia navchannia z urakhuvanniam psykhoemotsiinykh osoblyvostei ditei. Psykholohiia i pedahohika, 5(29). 88-95. [in Ukrainian]
6. Kandybur, H. (2025). Ura! Ya vchu svoi ruky! I livu, i pravu! I pravu, i livu!: posib. ihor-vprav dlia rozvytku u ditei drib. motoryky ruk, riznykh vydiv uvahy, pam'iaty, spryniattia, myslennia, uiavy, movlennia. Vizion. [in Ukrainian]
7. Kuznietsova, I. (2019). Psykhoemotsiini chynnyky movlennievoho rozvytku ditei. Visnyk pedahohiky, 3(78). 112-118. [in Ukrainian]
8. Maliarchuk, A. (2003). Obstezhennia movlennia ditei. Litera. [in Ukrainian]
9. Morozova, L. (2022). Pedahohichna pidtrymka yak chynnyk rozvytku movlennievoi kompetentnosti u ditei. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova, 35. 59-66. [in Ukrainian]
10. Ponomarova, O. (2020). Intehratsiia emotsiinoho intelektu u metodyku rozvytku movlennia u ditei doshkilnoho viku. Doshkilna pedahohika, 2. 34-41. [in Ukrainian]
11. Tkachenko, O. (2021). Stvorennia emotsiino bezpechnoho seredovyscha v doshkilnomu navchalnomu zakladi. Pedahohika ta psykholohiia, 1(12). 23-30. [in Ukrainian]
12. Trofailya N. (2021). Rozvytok emotsiinoi sfery ditei: sutnist ta spetsyfika: navch.-metod. posib. Vizavi. [in Ukrainian]

Отримано редакцією / Received: 29.07.25

Прорецензовано / Revised: 12.08.25

Схвалено до друку / Accepted: 21.08.25

Dmytro BIHUNOV,
PhD (Psychol.), Associate Professor,
Doctoral Candidate
ORCID ID: 0000-0001-6100-7765
Scopus-Author ID: 57222170923
bihunov.d@gmail.com
Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav
Pereiaslav, Ukraine

EMOTION AND THE MIND: FROM EARLY PSYCHOLOGY TO EMOTIONAL INTELLIGENCE

This article explores early 20th-century intellectual developments that prepared the ground for what would later be known as emotional intelligence. Moving beyond the view that emotional intelligence appeared in isolation, the study traces its evolution through thinkers who redefined the relationship between emotion and cognition. The analysis highlights the shift from structuralist reductionism to holistic and affective models of mind in the works of E. Titchener, W. Wundt, S. Freud, and H. Maier. Contributions by C. Jung, H. Bergson, M. Scheler, and W. McDougall further illustrate how philosophical and psychological traditions converged in viewing emotion as a moral and cognitive force. The article argues that emotional intelligence reflects a long transformation in the human sciences – from analyzing emotion as mere reaction to recognizing it as the foundation of self-awareness, empathy, and adaptive reasoning.

Keywords: *emotional intelligence, early 20th-century psychology, structuralism, psychoanalysis, emotional thinking, cognition, empathy.*

Дмитро БІГУНОВ
кандидат психологічних наук,
доцент, докторант
ORCID ID: 0000-0001-6100-7765
Scopus-Author ID: 57222170923
bihunov.d@gmail.com
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
м. Переяслав, Україна

ЕМОЦІЯ ТА РОЗУМ: ВІД РАННЬОЇ ПСИХОЛОГІЇ ДО ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

У статті розглянуто інтелектуальні процеси початку ХХ ст., які заклали підґрунтя для подальшого формування поняття емоційного інтелекту як важливої складової психологічної науки. Виходячи за межі припущення, що емоційний інтелект виник ізольовано в сучасній психології, простежено його

становлення через ключові ідеї мислителів, які переосмислили взаємозв'язок між емоційним і раціональним у людській свідомості. Особливу увагу приділено переходу від структуралістських редуціоністських підходів до цілісних і афективних моделей мислення, у межах яких емоція поступово починає усвідомлюватись як необхідний і самостійний складник інтелектуального життя людини та розвитку її особистості.

У роботі проаналізовано зазначене питання в контексті протилежних рамок: інтроспективного структуралізму Едварда Тітченера, теорії відчуттів Вільгельма Вундта, динамічної моделі афективного несвідомого Зигмунда Фрейда та теорії емоційного мислення Генріха Майєра, що передбачала сучасний синтез емоції та мислення. Погляди Карла Юнга, Анрі Бергсона, Макса Шелера і Вільяма МакДугалла ще глибше демонструють, як філософські, феноменологічні та соціально-психологічні традиції збігалися у розумінні емоції як джерела морального, інтуїтивного та соціального пізнання.

Доведено, що емоційний інтелект є результатом тривалого розвитку гуманітарних наук – від трактування емоції як фізіологічного залишку до усвідомлення її ролі як динамічної, когнітивної та етичної сили. Емоція, що колись вважалася ірраціональною і вторинною, постає життєвою основою самосвідомості, емпатії та адаптивного мислення. Отже, у дослідженні переосмислено місце емоційного інтелекту в ширшому філософсько-історичному контексті, показуючи, що його ключові ідеї формувалися задовго до появи самого терміна.

Ключові слова: *емоційний інтелект, психологія початку ХХ ст., структуралізм, психоаналіз, емоційне мислення, пізнання, емпатія.*

Introduction

The early 20th century – roughly 1900 to 1939 – marked a pivotal transformation in the scientific understanding of the mind. Psychology, which had emerged from philosophy and physiology, was striving for recognition as an empirical discipline. Within this process, emotion – long regarded as irrational, unstable, or secondary to reason – began to find its place as a legitimate object of inquiry. Researchers sought to uncover not only how we feel, but what role those feelings play in perception, judgment, and action. Emotion was not yet celebrated as a form of intelligence, but it was increasingly acknowledged as inseparable from cognition, volition, and personality. Thinkers such as Wilhelm Wundt and William James laid the groundwork by analyzing affective states within physiological and experiential frameworks. Their efforts marked an important shift: emotion was no longer the antithesis of thought but one of its conditions. Across Europe and North America, experimental psychology, psychoanalysis, and phenomenology each, in their own way, contributed to a growing recognition that the life of the mind is not purely intellectual.

Thus, this period stands as a crucial bridge between early psychology and the modern conception of emotional intelligence – a moment when emotion began to be studied not merely as a disturbance of reason, but as a vital element in the architecture of human understanding.

Yet despite the richness of this intellectual moment, its connection to what is now termed «emotional intelligence» has remained largely underexplored. Scholarly attention has often centred on the cognitive revolution of the mid-20th century or on the formal emergence of emotional intelligence in the late 20th century, leaving the earlier formative decades comparatively neglected.

By revisiting the period between the turn of the century and the 1930s, this study seeks to illuminate how early psychological theories laid the conceptual groundwork for emotional intelligence – transforming emotion from a disruptive force into a cognitive, moral, and adaptive element of the human mind. In doing so, it repositions early psychology as an essential chapter in the genealogy of emotional intelligence, revealing continuities where modern accounts often see rupture.

Thus, *the aim of the article* is to trace how early 20th-century psychological and philosophical developments redefined the relationship between emotion and cognition, thereby laying the groundwork for the modern concept of emotional intelligence.

Methods and Materials

At the turn of the 20th century, psychology was striving to establish itself as a natural science, separating from philosophy and theology. Its early ambition, shaped by figures like Wilhelm Wundt and Edward Titchener, was to study the mind through objective introspection and later behaviourist observation. Intellect was privileged as the seat of human superiority – measurable, rational, and controllable. Emotion, conversely, was treated as a residue of instinct, a relic of evolution, or an impediment to clear thinking.

So, Wundt did not ignore emotion; rather, he sought to systematize it within the emerging scientific framework of psychology. In his «Grundzüge der physiologischen Psychologie» («Principles of Physiological Psychology»), he proposed that emotional experience could be analyzed through three fundamental dimensions – pleasure versus displeasure, excitement versus depression, and tension versus relaxation (Wundt, 2016). These categories reflected Wundt's ambition to bring emotions under experimental control, aligning them with measurable physiological processes. Yet in this analytical treatment, feeling became depersonalized – an object of laboratory description rather than a phenomenon embedded in meaning, value, or relation. Emotion, for Wundt, was an immediate experience rather than a form of understanding. The moral, social, and interpersonal resonances of feeling – those later recognized as central to emotional intelligence – remained beyond his methodological reach.

At the same time, William James, writing contemporaneously, took a strikingly different route in «The Principles of Psychology». For James, emotion was not a mere mental state but a bodily event, a consequence of physiological change: «*We do not run because we are afraid; rather, we are afraid because we run*» (James, 1983). This James – Lange theory of emotion affected a concrete, empirical grounding and challenged the dualism of mind and body that had long dominated Western psychology. Yet, even here, emotion was understood as reactive – a somatic echo of external events rather than a component of thought or judgment, i.e., the body

responded, the mind observed (James, Lange, 1967). This scientific detachment, however, would soon face resistance. A growing number of thinkers began to see emotion not as the antithesis of intellect but as its complement and foundation – a force that shapes meaning, values, and action. While James’s insight into the embodiment of emotion anticipated modern affective neuroscience, it still fell short of conceiving emotion as a form of cognition or intelligence – a step that thinkers like Heinrich Maier and later the founders of emotional intelligence would begin to take.

In turn, Edward Bradford Titchener defined psychology as the study of the structure of consciousness. His programme, structuralism, aimed to break down mental experience into its simplest elements – sensations, images, and feelings – and to describe their relations through introspective observation (Titchener, 2006).

In «Outline of Psychology» and «Experimental Psychology», Titchener described feelings as elemental affective states measurable along simple dimensions such as pleasant–unpleasant, exciting–calm, or strain–relaxation. Emotions, for him, were secondary, complex formations – a combination of sensations and feelings that accompany physiological changes (Titchener, 2006; Titchener, 2015). Crucially, structuralism treated emotion as non-cognitive: a residue of mental life rather than an organizing principle of thought. Titchener’s reliance on introspective observation demanded that the subject examine emotional states without affective involvement. The introspector was to remain detached and analytical, observing the contours of feeling as a scientist might observe a specimen (Leary, 1994). In this respect, Titchener’s psychology mirrored the intellectual ethos of early industrial modernity – precise, mechanistic, and emotionally restrained.

Yet this very detachment revealed the limits of structuralism. By reducing emotion to physiological sensation, it disenfranchised the human quality of experience – its value, intentionality, and relational meaning. Subsequent generations of psychologists and philosophers would revolt against this emotional minimalism, seeking to reintegrate feeling into the life of the mind.

Results

The early 20th century’s greatest turning point for the understanding of emotion came from Sigmund Freud. Though Freud did not speak of «emotional intelligence,» his psychoanalytic theory redefined emotion as the governing force of psychic life.

Thus, the following Freud’s key contributions should be noted:

Emotion as Energetic Principle: Freud’s notion of instinct (or drive) described emotion not as noise but as the energy of the psyche – the vital current moving beneath thought (Freud, 2001, 18,19).

The Unconscious Mind: He unveiled that much of human thought and decision-making is emotionally determined, unconscious yet intelligent in its symbolic logic (Freud, 2001,19; Freud, 2010).

Affective Reasoning: In dream-work and symptom formation, Freud showed that emotions could «think» – they reorganize reality to serve psychic balance (Freud, 2010).

Ego Development and Regulation: In «The Ego and the Id», Freud depicted the ego as a regulator of inner affective forces, anticipating what modern psychology now calls self-awareness and emotional regulation – two of the central components of emotional intelligence (Freud, 2001, 19).

Although Freud's model was couched in pathology and conflict, it revealed that emotion is not opposed to intellect – rather, it is the invisible architect of thought, will, and personality. Thus, one can trace the roots of emotional intelligence in Freud's idea that emotional life must be recognized, interpreted, and integrated for mental health and rational conduct.

Another remarkable, though often overlooked, figure is Heinrich Maier – German philosopher, known for his work «Psychologie des emotionalen Denkens» («Psychology of Emotional Thinking»), in which he explored «emotional thinking» as distinct from purely logical thought, especially in aesthetic, moral, religious domains.

Maier's contribution is a bridge between cognition and affect, anticipating later ideas of emotional intelligence. He proposed that emotions are not mere reactions but modes of cognition – they shape perception, colour judgment, and influence meaning. Emotional thinking, in his view, was goal-directed and adaptive – capable of organizing experience and guiding intelligent behaviour. He argued that the logic of feeling coexists with the logic of reason – each operating with different but equally valid criteria of truth (Maier, 2018). In essence, Maier's emotional thinking is a precursor to the idea that emotion and cognition are interdependent – that emotion contains its own form of intelligence, capable of reasoning through value, empathy, and intuition.

Thus, where Freud revealed the depth of emotional life, Maier described its form – a cognitive structure imbued with affect. Both, in their own ways, dismantled the 19th-century hierarchy that placed intellect above feeling.

Alongside Freud and Maier, several early thinkers contributed to a new vision of emotion. Among them, from our point of view, Carl Jung, Henri Bergson, Max Scheler and William McDougall should be mentioned. Carl Jung, a former adherent of Freud's school, advanced a broader psychological model in which emotion – expressed through the feeling function – was not mere sentiment or impulse but a faculty of valuation. In his «Psychological Types», Jung classified feeling as one of the four fundamental modes of consciousness – together with thinking, sensation, and intuition. Unlike Freud's emphasis on unconscious drives, Jung's conception of feeling implied a rational dimension: emotion as an instrument of discernment, allowing the individual to evaluate meaning, moral worth, and relational harmony (Jung, 1976). This vision of emotion as a guiding mode of understanding anticipates the self-awareness and empathy central to modern theories of emotional intelligence.

Meanwhile Henri Bergson, in philosophy, articulated a parallel insight. His notion of intuition, developed in works such as «Creative Evolution», described an emotionally charged form of understanding – a direct, sympathetic apprehension of life's flow rather than detached rational analysis. For Bergson, intuition joined intellect and emotion in a higher synthesis, suggesting that authentic knowledge arises from an

empathetic participation in experience (Bergson, 1998). This view resonates strongly with the affective intuition and empathy emphasized in emotional intelligence theory.

In turn, Max Scheler, working within phenomenology, further developed the idea of emotion as cognitive insight. In «The Nature of Sympathy», he proposed that emotions disclose moral and spiritual truths inaccessible to abstract reason. Love, sorrow, and compassion were not mere affective states but acts of intentional awareness, revealing values and ethical realities (Scheler, 2008). Scheler thus laid the groundwork for later conceptions of emotional and moral intelligence, where feeling functions as a mode of value perception and interpersonal understanding.

Finally, William McDougall, in «An Introduction to Social Psychology», presented emotion as a dynamic force organizing motivation and social behaviour. He interpreted emotions as instinctive yet intelligent responses that enable cooperation, moral conduct, and social cohesion (McDougall, 2003). In this sense, McDougall prefigured the modern understanding of emotion as motivational intelligence – a vital energy that underlies purpose, perseverance, and moral agency.

Taken together, these early thinkers collectively transformed the image of emotion: from a disruptive residue of instinct into a complex system of valuation, understanding, and adaptation. Their insights foreshadowed the central tenets of emotional intelligence – self-awareness, empathy, motivation, and moral discernment – long before the term itself was coined. It is also necessary to mention that the early 20th century was also an age of emotional upheaval. Rapid industrialization, urban alienation, and the mechanization of life created what many intellectuals perceived as a crisis of feeling. At the same time literature, art, and psychoanalysis all responded to this. For example, expressionism sought to give visible form to the emotional essence of experience. Meanwhile psychoanalysis became both therapy and cultural critique, i.e., a rebellion against emotional repression. In the meantime, the emerging human sciences (psychology, sociology, anthropology) began to question the «rational man» of Enlightenment thought.

Thus, the study of emotion was not only theoretical; it was existential. The modern world demanded new emotional literacies to navigate its anxieties, contradictions, and moral complexities – a demand that would, many decades later, find its name in emotional intelligence.

Therefore, in the early 20th century, the foundations of emotional intelligence were being built – quietly, indirectly, but unmistakably (Table 1):

Table 1

Early 20th-Century Thinkers and Their Contributions to Emotional Intelligence

Thinker	Approach / School	Contribution	Tie to Emotional Intelligence
Wilhelm Wundt	Experimental / Structuralism	Classified feelings along dimensions; studied emotion experimentally	Foundation for self-awareness and analytical understanding of emotion
William James	Functionalism / Physiological	James–Lange theory: emotion arises from	Early insight into embodied emotion,

Thinker	Approach / School	Contribution	Tie to Emotional Intelligence
	Psychology	perception of bodily change	precursor to emotional self-awareness
Edward Titchener	Structuralism	Structuralist analysis of feelings; dissected conscious experience	Highlighted limits of reductionism, motivating later integration of cognition and emotion
Sigmund Freud	Psychoanalysis	Emotion as unconscious, regulatory force	Self-awareness and emotional regulation
Heinrich Maier	Emotional Psychology	Emotional thinking as adaptive cognition	Cognitive-emotional integration
Carl Jung	Analytical Psychology / Typology	Feeling as evaluative function; typology	Empathy and moral intelligence
Henri Bergson	Philosophy / Intuitionism	Intuitive sympathy as understanding; emotion as participatory insight	Emotional insight beyond logic, affective intuition
Max Scheler	Phenomenology / Philosophy of Values	Emotional intuition reveals moral and spiritual values	Moral and social attunement
William McDougall	Social Psychology / Instinct Theory	Emotion as motivational force behind social and moral behaviour	Motivational intelligence and moral engagement

In such a way, the intellectual lineage of emotional intelligence can be traced back to this period – to the recognition that emotional life must be understood, integrated, and managed for mental health, moral judgment, and rational conduct. Where early psychology sought to separate mind from feeling, the later development of emotional intelligence rejoined them, affirming that to think well is also to feel wisely.

Conclusion

The study reveals that emotional intelligence did not arise as a sudden innovation of late 20th-century psychology but rather as the culmination of a profound historical transformation in how emotion was understood. From the analytical detachment of early experimental psychology to the moral and cognitive rehabilitation of feeling in phenomenology and psychoanalysis, the first decades of the 20th century witnessed the gradual rehumanization of mind.

Wundt's and Titchener's structural analyses of affect provided the first systematic frameworks for studying emotion, even as they reduced it to atomistic sensation. Freud redefined emotion as psychic energy – a regulatory and dynamic force that shaped thought and behaviour beneath conscious awareness. Maier offered one of

the earliest integrations of emotion and cognition, while Jung, Bergson, Scheler, and McDougall extended the emotional domain to moral judgment, intuition, and social motivation.

Collectively, these thinkers demonstrated that emotion is not an obstacle to intelligence but its living foundation. The intellectual journey from structuralism to emotional thinking marks a decisive shift – from viewing feeling as irrational residue to recognising it as an essential mode of understanding, adaptation, and value.

Thus, the emergence of emotional intelligence in contemporary psychology can be seen as the maturation of an idea with deep historical roots: the conviction that true intelligence is not only rational but affective, moral, and relational. Emotion and intellect, once divided, were already being reconciled in the intellectual climate of the early 20th century.

REFERENCES:

1. Bergson, H. (1998). *Creative Evolution*. Dover Publications.
2. Freud, S. (2001). *The Complete Psychological Works of Sigmund Freud, 18: Beyond the Pleasure Principal, Group Psychology and Other Works (1920–1922)*. Random House UK.
3. Freud, S. (2001). *The Complete Psychological Works of Sigmund Freud, 19: The Ego and the ID & Other Works (1923–1925)*. Random House UK.
4. Freud, S. (2010). *The interpretation of dreams*. Basic Books.
5. James, W. (1983). *The Principles of Psychology*. Harvard University Press.
6. James, W., & Lange, C.G. (1967). *The emotions*. Hafner Publishing Company.
7. Jung, C.G. (1976). *The Collected Works of C. G. Jung, 6: Psychological Types*. Princeton University Press.
8. Leary, D.E. (Ed.) (1994). *Metaphors in the history of psychology*. Cambridge University Press.
9. Maier, H. (2018). *Psychologie Des Emotionalen Denkens (1908)*. Wentworth Press.
10. McDougall, W. (2003). *An Introduction to Social Psychology*. Dover Publications.
11. Scheler, M. (2008). *The nature of sympathy*. Transaction Publishers.
12. Titchener, E.B. (2015). *Experimental Psychology: A Manual of Laboratory Practice*. Palala Press.
13. Titchener, E.B. (2006). *Outline of psychology*. Kessinger Publishing.
14. Wundt, W. (2016). *Principles of Physiological Psychology, I*. Wentworth Press.

Отримано редакцією / Received: 04.09.25

Прорецензовано / Revised: 19.09.25

Схвалено до друку / Accepted: 25.09.25

УДК 159.9(091):159.923.2

DOI: [https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53\(2\).17](https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53(2).17)

Svitozara BIHUNOVA,
PhD (Psychol.), Associate Professor,
Doctoral Candidate
ORCID ID: 0000-0001-6860-6939
Scopus Author ID: 57214226461
svitozara.bihunova@rshu.edu.ua
Rivne State University of the Humanities
Rivne, Ukraine

THE 19th CENTURY AND THE EVOLUTION OF IDENTITY: FROM ROMANTIC INDIVIDUALISM TO SOCIAL CONSCIOUSNESS

The 19th century represents a pivotal moment in the evolution of identity, as the Enlightenment's rational, universal self gave way to complex, relational, and socially embedded conceptions. This article traces the transformation of identity across philosophy, literature, sociology, and emerging psychology. Romantic thinkers such as Rousseau and Wordsworth emphasized emotional authenticity, while nationalist and industrial theorists including Herder, Mazzini, Durkheim, Weber, and Simmel highlighted collective, class-based, and structural dimensions of selfhood. Gender theorists Wollstonecraft and Mill argued for socially constructed identities, prefiguring feminist and queer thought. Existentialist and psychological innovations by Kierkegaard, Nietzsche, James, Cooley, and Freud further explored the performative, divided, and unconscious aspects of the self. By synthesizing these intellectual currents, the article demonstrates how 19th-century debates laid the groundwork for modern social and psychological theories of identity, highlighting the interplay between individual agency and social structure.

Keywords: *identity, the 19th century, self, alienation, selfhood.*

Світозара БІГУНОВА
кандидатка психологічних наук, доцентка,
докторантка
ORCID ID: 0000-0001-6860-6939
Scopus Author ID: 57214226461
svitozara.bihunova@rshu.edu.ua
Рівненський державний
гуманітарний університет
м. Рівне, Україна

XIX СТОЛІТТЯ ТА ЕВОЛЮЦІЯ ІДЕНТИЧНОСТІ: ВІД РОМАНТИЧНОГО ІНДИВІДУАЛІЗМУ ДО СОЦІАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ

XIX ст. – визначальний період у розвитку поняття ідентичності, коли раціональне та універсальне «Я» Просвітництва поступилося місцем складним, реляційним та соціально вбудованим концепціям самості. У статті простежується еволюція ідентичності крізь призму філософії, літератури, соціології та ранньої психології. Романтичні мислителі – Жан-Жак Руссо та Вільям Вордсворт – підкреслювали значення емоційної автентичності та внутрішньої правдивості особистості. Водночас націоналістичні та індустріальні теоретики – Йоганн Готфрід Гердер, Джузеппе Маціні, Еміль Дюркгейм, Макс Вебер і Георг Зіммель – висвітлювали колективні, класові та структурні виміри самосвідомості. Натомість гендерні філософи – Мері Волстонкрафт і Джон Стюарт Мілль – доводили, що гендерні відмінності є соціально сконструйованими, закладаючи основу для феміністської думки. Екзистенційні та психологічні новації у студіях Сьорена К'єркегора, Фрідріха Ніцше, Вільяма Джеймса, Чарльза Гортон Кулі та Зигмунда Фрейда показали, що «Я» – динамічне, багатошарове і частково несвідоме, формується через дії, внутрішні конфлікти та соціальні взаємодії.

У роботі проаналізовано, як взаємодія філософських, соціальних і психологічних концепцій у XIX ст. сформувала основу для сучасних соціально-психологічних теорій ідентичності, підкреслюючи складний зв'язок між індивідуальною автономією та соціальною структурою. Адже «Я» перестало бути заданою сутністю і стало процесом – результатом взаємодії внутрішнього досвіду, культурних норм, соціальних відносин та історичного контексту. Вивчення історії ідентичності XIX ст. дозволяє краще зрозуміти сучасні теорії самосвідомості, соціальної належності та психологічного розвитку особистості.

Ключові слова: ідентичність, XIX ст., «Я», відчуження, самосвідомість.

Introduction

Identity is one of the central problems of modern thought – a bridge between philosophy, psychology, and social theory. From the Enlightenment's rational individual to the Romantic soul, from the industrial worker to the psychoanalytic subject, the modern self evolved through profound crises and redefinitions. Despite its importance, there is relatively little comprehensive scholarship that traces the evolution of identity across these multiple domains in a single, cohesive narrative, particularly connecting 19th-century philosophical reflection to emerging psychological theories. This article seeks to fill that gap by offering a historical and conceptual overview of identity from the late eighteenth to the early twentieth century.

Thus, *the aims* of this article are:

1. To demonstrate how philosophical, literary, and social thought reshaped the notion of selfhood in the 19th century.

2. To analyze how emerging psychological theories – including introspective, social, and psychoanalytic approaches – built upon and transformed these earlier ideas.

3. To provide an integrated perspective on the interplay between individual, social, and cultural dimensions of identity, highlighting the processes by which the self became understood as relational, performative, and historically situated.

By tracing this evolution, the article clarifies why the 19th century represents a pivotal moment in the history of identity and underscores its relevance for contemporary research in psychology, sociology, and philosophy. Each intellectual movement – Romanticism, nationalism, industrial modernity, feminism, existentialism, and early psychology – contributed to this reimagining, preparing the ground for the plural, relational, and dynamic conceptions of identity that define the modern age.

Methods and Materials

The 19th century marks a turning point in the Western understanding of who we are. The confident, rational self of the Enlightenment – a self grounded in universal reason and moral autonomy – began to fracture under the pressures of industrialization, nationalism, and modern psychology. Across philosophy, literature, and social theory, identity was reimagined as emotional, social, historical, and even unconscious. The century's thinkers gradually replaced the Enlightenment's abstract, universal «man» with a multiplicity of selves: passionate, national, gendered, classed, alienated, and divided.

By century's end, identity was no longer something given by nature or God; it had become something constructed, contested, and performed – setting the stage for modern and postmodern conceptions of selfhood. What began as a philosophical question about human nature thus became an interdisciplinary exploration of how social, emotional, and symbolic forces shape the individual.

It is a well-known fact that in the late 18th and early 19th centuries, Romanticism arose as both a continuation and a rebellion against the Enlightenment. While the Enlightenment had emphasized reason, science, and universality, the Romantics celebrated emotion, imagination, and individuality. Identity, for them, was not a fixed rational essence but an inner flame – authentic, dynamic, and often in conflict with the world.

Results

Jean-Jacques Rousseau, writing at the cusp of Romanticism, is often regarded as the progenitor of the modern self. His «Confessions» opens with a declaration that redefines selfhood in unprecedentedly personal terms: «*I am not made like any of those I have seen; I dare believe I am not made like any of those who exist*» (Rousseau, 2005, 17). For Rousseau, the truth of identity lay not in conformity to social norms or rational ideals but in emotional sincerity – the courage to express one's inner feelings against the falsity of civilization. He thus set the stage for the Romantic notion of authenticity:

to be oneself was to resist the corrupting influence of society and to remain faithful to one's inner nature.

This inner turn blossomed in William Wordsworth's «The Prelude», a long autobiographical poem that traces the «growth of a poet's mind». Wordsworth constructs identity as a continuous dialogue between memory, emotion, and the natural world: «*The mind of man is framed even like the breath and harmony of music*» (Wordsworth, 1979, 66).

The self is no longer a static entity but a process – a developmental, experiential unfolding. Similarly, Goethe's «The Sorrows of Young Werther» dramatizes the Romantic ideal of emotional authenticity, even to the point of self-destruction (Goethe, 1989). Werther's suicide, born of passionate intensity, becomes a tragic testament to the idea that to live authentically might mean to reject the very norms that sustain social existence.

Romanticism thus redefined identity as inward and emotional, locating truth not in universal rationality but in personal feeling. This was the first major step in the modern reorientation of selfhood – from the universal to the subjective. At the same time, Romanticism's emphasis on inner truth opened the path toward collective identity, as the desire for authenticity extended from the individual soul to the spirit of nations. While Romanticism exalted the individual soul, it also sowed the seeds of collective identity. The same yearning for authenticity that defined the inner self was extended to nations and peoples. Romantic thinkers like Johann Gottfried Herder argued that each culture possessed its own «*Volksgeist*» – a unique «spirit of the people» expressed through language, art, and folklore. In «*Ideas for the Philosophy of History of Humanity*», Herder writes: «*Each nation has its centre of happiness within itself, as every sphere has its centre of gravity*» (Herder, 2002, 301). Identity thus became cultural and plural: there was no single human essence, but many ways of being human, rooted in history and community. Herder's insight laid the philosophical groundwork for modern nationalism – and for the later understanding that identity is shaped by belonging, by the «we» as much as the «I.»

In the 19th century, this idea became politically potent. Giuseppe Mazzini, in «*The Duties of Man*», insisted that personal identity could not exist without national identity: «*Without a country you have no name, no token, no voice, no rights, no existence*» (Mazzini, 2004, 50). For Mazzini, the self's meaning derived from its participation in the collective destiny of the nation. Romantic nationalism thus transformed identity from an individual interior experience into a shared social and political one. Yet this was a double-edged sword: it fuelled both movements for liberation (Italy, Germany) and ideologies of exclusion, laying the groundwork for later racialized and imperial identities. Thus, the Romantic celebration of belonging became intertwined with the birth of modern mass politics and collective consciousness.

As Europe industrialized, identity became deeply entangled with economic and social structures. The rapid transformation of labour, the rise of the factory, and the expansion of cities produced new social classes and new forms of alienation. The self

was no longer simply emotional or national; it was now economic – defined by one's relation to production.

This reversal – that society shapes the self rather than the self shaping society – revolutionized the understanding of identity. The idea that material and social realities shape inner life became a defining revelation of the industrial age – one that later thinkers would elaborate in diverse ways. Émile Durkheim described the coercive power of social facts over individual minds (Durkheim, 2014); Max Weber saw the 'iron cage' of rationalized labour shaping personal vocation (Weber, 2005); and Georg Simmel portrayed the metropolitan individual as detached and defensive amid the flux of modern life (Simmel, 2004).

Identity here is neither divine nor autonomous but socially produced – a function of material conditions and institutional structures. Class becomes the dominant category of selfhood: to be a worker or bourgeois is not just to occupy a role but to inhabit a worldview, a consciousness. Industrial modernity thus fragments both individual and communal identity. The crowd replaces the community; alienation replaces belonging; alienation replaces belonging. Yet it also opens the way to a new understanding of identity as collective struggle – the possibility that through solidarity, individuals can transform their social being and reclaim agency. This was an early precursor to what psychology would later call social identity theory – the idea that one's sense of self derives from group membership and intergroup dynamics. In this sense, the sociology of the 19th century anticipates psychology's later turn toward the study of intergroup relations and self-concept.

While industrial and national identities reshaped the social world, another revolution in selfhood was taking place: the emergence of gender identity as a political and philosophical issue. The Enlightenment's «rational man» had always been precisely that – a man. Women, long excluded from the spheres of education, politics, and authorship, began to claim their own right to self-definition.

In «A Vindication of the Rights of Woman», Mary Wollstonecraft demanded that women be recognized as rational beings capable of moral and intellectual autonomy: «*I do not wish them [women] to have power over men; but over themselves*» (Wollstonecraft, 2014, 112).

This assertion of self-possession – the right to define one's own identity – marks the birth of feminist philosophy. For Wollstonecraft, true identity was impossible without equality; social subordination distorted both women's and men's humanity.

Later in the century, John Stuart Mill's «The Subjection of Women» further challenged gendered notions of identity. Mill argued that what was called «feminine nature» was not innate but produced by social conditioning: «*What is now called the nature of women is an eminently artificial thing – the result of forced repression in some directions, unnatural stimulation in others*» (Mill, 2007, 261).

Here we find the roots of the modern idea that identity is constructed, not natural – an idea that would echo through Simone de Beauvoir's «The Second Sex» («*One is not born, but rather becomes, a woman*»; Beauvoir, 2011, 283) and later feminist and queer theory.

The 19th century thus saw gender move from being a biological or moral category to a social identity, shaped by power and ideology. In linking selfhood to gender, these thinkers opened the way for psychology to examine identity as both personal experience and social construction.

By the mid to late 19th century, a new existential anxiety emerged. The modern self, freed from God and tradition, now faced a terrifying freedom – the burden of defining itself in a disenchanted world.

So, Søren Kierkegaard, often called the first existentialist, explored this crisis in «The Sickness Unto Death». For him, the self is not a substance but a relation that relates itself to itself: «*The self is a relation which relates itself to its own self... despair is the sickness unto death*» (Kierkegaard, 2004, 43).

Kierkegaard's insight is revolutionary: identity is not something we have but something we do. It is an ongoing act of self-relation – a synthesis of the finite and infinite, of necessity and freedom. Despair arises when this relation fails, when we refuse to become who we are meant to be. Identity is thus a moral and spiritual task, not a given.

In turn, Friedrich Nietzsche radicalized this further. Declaring the «death of God», Nietzsche stripped away the metaphysical foundations of selfhood and proclaimed that individuals must create their own values and identities. In «Thus Spoke Zarathustra», he commands: «*Become who you are*» (Nietzsche, 2009, 189).

Nietzsche's self is a project of self-overcoming – the Übermensch as the figure who creates meaning in a meaningless world. Yet this freedom is precarious; without divine or social anchors, identity becomes an aesthetic performance, a «mask» one must consciously craft. As he later observed in «Beyond Good and Evil», «*The individual has always had to struggle to keep from being overwhelmed by the tribe*» (Nietzsche, 2003, 153), highlighting the persistent tension between self-creation and social forces.

Nietzsche's insight – that identity is performative and creative – anticipates 20th-century psychoanalysis and postmodernism. The stable, rational subject of the Enlightenment is gone; in its place stands a self that is fluid, dynamic, and often fractured. Through Nietzsche and Kierkegaard, the idea of the self moved decisively toward existential and psychological dimensions, bridging philosophy and the emerging science of the mind.

While philosophy wrestled with alienation and authenticity, psychology emerged as a new science of the self. The late 19th and early 20th centuries saw thinkers like William James, Sigmund Freud, and Charles Horton Cooley transform identity into a subject of empirical and introspective study. This period marked a shift from abstract philosophical speculation to systematic observation, experiment, and theorization about the self, blending philosophical reflection with empirical investigation.

Therefore, William James, in «The Principles of Psychology», distinguished between the «I» (the self as subject) and the «Me» (the self as object of reflection). He proposed that personal identity was multifaceted – composed of the material self, the social self, and the spiritual self: «*A man has as many social selves as there are*

individuals who recognize him» (James, 1983, 294). By emphasizing the social dimension of selfhood, James highlighted that identity is not only internally constructed but also externally validated, forming through the web of social relationships and recognition.

James thus bridges philosophy and psychology, showing that identity is relational – formed through recognition by others. This insight anticipates both George Herbert Mead’s symbolic interactionism and Henri Tajfel’s later social identity theory. Moreover, James’s framework allowed psychologists to operationalize identity in experimental settings, laying the groundwork for modern research on the self, social perception, and personality.

Charles Horton Cooley’s concept of the looking-glass self made this process explicit: *«I am not who I think I am, nor who you think I am, but who I think you think I am»* (Cooley, 2018, 152). Cooley’s theory underscores that identity is reflexive: individuals internalize others’ perceptions, producing a dynamic feedback loop between self-conception and social appraisal. Identity becomes a mirror – a social construction reflected through interaction. This insight positions identity not as a static essence but as an ongoing, performative negotiation shaped by societal norms, expectations, and interpersonal communication.

Meanwhile, Freud’s *«The Interpretation of Dreams»* and *«The Ego and the Id»* revealed that the self was not transparent even to itself. He wrote: *«The ego is not master in its own house»* (Freud, 2010, 560). The ego, driven by unconscious forces, was a fragile mediator between instinct and civilization. Freud’s psychoanalysis introduced the idea that identity is layered, with desires, fears, and repressed impulses operating beneath conscious awareness, making the self a site of ongoing internal conflict. Freud’s discovery of the unconscious shattered the Enlightenment ideal of rational self-mastery; identity was now layered, hidden, and conflicted. This complexity encouraged subsequent thinkers to consider identity as simultaneously social, psychic, and historical, integrating internal drives with external pressures.

Together, these thinkers ushered in a psychological modernity in which identity was understood as both intersubjective (shaped by others) and intrapersonal (divided within). By combining relational, empirical, and intrapsychic perspectives, James, Cooley, and Freud provided a conceptual foundation for 20th-century theories of personality, social psychology, and psychoanalysis, bridging the gap between philosophical reflection and scientific investigation of the self. This marks the moment when the study of identity fully entered the realm of psychology, linking philosophical questions of meaning to empirical questions of behaviour and mind (Table 1).

Table 1

From Philosophy to Psychology – The Evolution of Identity

Period / Thinker	Core Idea of Identity	Contribution to Psychology
Jean-Jacques Rousseau & Romanticism	Emotional authenticity; self as inner truth	Introduces the idea of subjective experience as core to selfhood
Johann Gottfried Herder & Giuseppe Mazzini	National and collective identity	Anticipates social belonging and group-based

		self-conception
Émile Durkheim, Max Weber, Georg Simmel	Social structures shape individual consciousness	Precursor to sociological and social-psychological models
Mary Wollstonecraft & John Stuart Mill	Gender as socially constructed	Basis for feminist psychology and gender identity theory
Søren Kierkegaard & Friedrich Nietzsche	Existential and performative self	Influences existential psychology and psychoanalysis
William James	«I» and «Me»; multiple selves	Foundation for modern theories of self-concept
Charles Horton Cooley	Looking-glass self	Direct precursor to symbolic interactionism and social identity theory
Sigmund Freud	Unconscious and divided self	Establishes depth psychology; identity as dynamic and layered

By the early 20th century, the 19th century's revolutions in thought had utterly transformed the notion of identity. From Rousseau's emotional authenticity and Wollstonecraft's feminist autonomy to Nietzsche's creative self, identity had ceased to be an essence and had become a process – a negotiation between inner life and outer structures.

The social identity theories of the 20th century (Mead, Cooley, Tajfel) can be seen as heirs to this transformation. They translate philosophical insights into social psychology: identity is not an isolated consciousness but a network of relations, roles, and perceptions.

At the same time, psychoanalysis deepened the Romantic insight that the self is inwardly divided and emotionally driven. Existentialism and later postmodernism would push this further, presenting identity as unstable, performative, and plural – a far cry from the rational unity imagined by Descartes or Kant.

Conclusion

The 19th century is, above all, the century of becoming. It witnesses the disintegration of the stable Enlightenment subject and the emergence of multiple, intersecting identities – emotional, national, class-based, gendered, and psychological.

Where the Early Modern period saw identity as divine order, and the Enlightenment saw it as rational autonomy, the 19th century reveals it to be historical, social, and existential. The self is no longer given but made – and remade – through feeling, labour, belonging, and consciousness. In this sense, the 19th century does not merely precede the modern study of identity; it invents it. It gives us the language – of self, society, gender, and psyche – through which all later psychological and cultural theories of identity continue to speak.

The century thus stands at the crossroads of the modern human condition: a world where identity is both liberation and burden, where to «be oneself» is no longer a description but an ongoing act of creation.

REFERENCES:

1. Beauvoir, S. de (2011). *The Second Sex*. Vintage Books.
2. Cooley, Ch.H. (2018). *Human Nature and the Social Order*. Forgotten Books.
3. Durkheim, E. (2014). *The Rules of Sociological Method: And Selected Texts on Sociology and its Method*. Free Press.
4. Freud, S. (2010). *The interpretation of dreams*. Basic Books.
5. Goethe, J.W. von. (1989). *The Sorrows of Young Werther*. Penguin Books.
6. Herder, J.G. von. (2002). *Philosophical Writings*. Cambridge University Press.
7. James, W. (1983). *The Principles of Psychology*. Harvard University Press.
8. Kierkegaard, S.A. (2004). *The Sickness unto Death*. Penguin Classics.
9. Mazzini, G. (2004). *The Duties of Man*. Kessinger Publishing.
10. Mill, J.S. (2007). *On Liberty and the Subjection of Women*. Penguin Classics.
11. Nietzsche, F. (2003). *Beyond Good and Evil*. Penguin Classics.
12. Nietzsche, F. (2009). *Thus Spoke Zarathustra*. Oxford University Press.
13. Rousseau, J.J. (2005). *The Confessions*. Penguin Books.
14. Simmel, G. (2004). *The Philosophy of Money*. Routledge.
15. Weber, M. (2005). *The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism*. Routledge.
16. Wollstonecraft, M. (2014). *A Vindication of the Rights of Woman*. Yale University Press.
17. Wordsworth, W. (1979). *The Prelude: 1799, 1805, 1850*. W.W. Norton & Company.

Отримано редакцією / Received: 09.09.25

Прорецензовано / Revised: 22.09.25

Схвалено до друку / Accepted: 25.09.25

УДК 316.6:159.922.73(477)

DOI: [https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53\(2\).18](https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53(2).18)

Алла ДАКАЛ,

докторка наук державного управління, доцентка

ORCID ID: 0000-0003-3221-353X

alladakal@gmail.comE-mail

Міжрегіональна Академія управління персоналом

м. Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНЕ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ ОСОБИСТІСТЮ В СОЦІУМІ ТА У БІЗНЕСОВИХ СТРУКТУРАХ

У статті розглянуто проблему психологічного сприйняття часу особистістю в умовах сучасного світу. Висвітлено концепцію «збалансованої часової перспективи», пов'язану з психологічним благополуччям і адаптаційними можливостями особистості. Доведено, що в сучасних соціальних процесах часовий фактор виступає одним із провідних механізмів адаптації до тривалих криз і відновлення соціальної єдності, важливим засобом аналізу соціальної динаміки та прогнозування сценаріїв розвитку після кризи.

Ключові слова: кризові ситуації, війна, бізнесові структури, темпоральна перспектива, представники бізнес спільнот, управління.

Alla DAKAL,

DSc (Public Administration), Associate Professor

ORCID ID: 0000-0003-3221-353X

alladakal@gmail.comE-mail

Interregional Academy of Personnel Management

Kyiv, Ukraine

PSYCHOLOGICAL PERCEPTION OF TIME BY PERSON IN SOCIETY AND IN BUSINESS STRUCTURES

This article examines the problem of psychological time perception by individuals in the modern world. The focus is on the features of temporal orientation in crisis situations in the context of social communication, governance and business management. The characteristic feature of the perception of time by business people in difficult situations is observed: how time transforms from a passive backdrop of human existence into an active social factor influencing self-identity, social behavior to build a governance structure. Also, awareness of this condition affects the self-identification of the individual, his social behavior, and the effectiveness of management processes in business planning and organization of business structures. Particular attention is paid to the transformation of temporal perceptions under the influence of stress, uncertainty, and social changes. The study substantiates that subjective time perception serves as an important tool for understanding social dynamics, formation of effective management and business strategies. The article

emphasizes the necessity of considering temporal aspects in public policy, especially during crises. Through source analysis, the article explores the neuropsychological, cognitive, and sociocultural mechanisms of time perception when forming business structures. It demonstrates that subjective time perception is a powerful instrument for analyzing social dynamics, predicting behavioral responses, and formulating effective management strategies in business structures. The concept of a «balanced time perspective» is highlighted as being linked to psychological well-being and adaptive capabilities.

It concludes that psychological time perception is not merely an indicator of individual traits but also a crucial tool for analyzing social dynamics and forecasting post-crisis scenarios. It is concluded that in modern social processes the time factor acts as one of the leading mechanisms for adapting to prolonged crises and restoring social unity.

Keywords: *crisis situations, war, business structures, temporal perspective, representatives of business communities, management.*

Вступ

У сучасному постіндустріальному суспільстві, насиченому кризовими явищами, актуалізується проблематика психологічного сприйняття часу як ключового фактору аналізу сучасних соціальних процесів, бізнес-планування, Формування бізнесових структур та управлінських практик. Саме розуміння часу, яке історично виступало переважно фоною складовою людського існування, нині переживає істотну трансформацію, перетворюючись на активний соціальний чинник, що визначає її поведінку, самоідентифікацію, соціальну активність, ефективність підприємницької діяльності й формування та функціонування бізнесових структур загалом.

Психологічна концептуалізація часу має важливе практичне значення для аналізу тих змін, які сьогодні переживає українське суспільство у контексті нестабільності й нечіткості перспектив майбутнього. Ці фактори кардинально змінюють звичну парадигму сприйняття особистого і колективного часу, породжуючи специфічні соціально-психологічні феномени, а саме: десинхронізація особистого і суспільного сприйняття часу, втрата відчуття майбутнього або переживання «застиглої сучасності». В умовах соціальної та політичної мінливості представники бізнесових структур стикаються з відчуттям невизначеності, що впливає на їх очікування та готовність до взаємодії з державними інституціями. Тому сприйняття часу перетворюється із суто особистісної характеристики на комплексний індикатор, що дозволяє діагностувати не лише індивідуальні особливості сприйняття реальності, а й оцінювати ступінь залученості особистості до більш різнопланових і вагомих соціальних взаємодій – управління бізнес-процесами та економічної діяльності.

В умовах інформаційної перенасиченості життєвого простору сучасної людини, прискорення темпів життя, фрагментації інформаційних потоків і трансформації комунікаційних моделей вивчення психологічних механізмів

сприйняття часу при формуванні бізнесових структур набуває стратегічного значення через постійну соціальну нестабільність, в якій перебувають останні десятиліття українці: пандемічна ситуація та ізоляція людей через появу коронавірусу, зміни парадигм сприйняття безпеки, зумовлені війною в Україні. Все це значно ускладнило побудову структури управління в бізнесі, яка залежить від багатьох факторів у мирний період життя: виробничих, технічних, комерційних тощо. За воєнного стану в Україні, коли не можна передбачити і прорахувати всі варіанти розвитку подій, розвиватися бізнесовим структурам наймовірно складно, а часом неможливо.

Необхідність глибокого осмислення зазначених механізмів диктується насамперед завданнями практичного характеру, а саме – розроблення ефективних стратегій реагування на постійні зміни ситуацій з боку управлінських структур загалом і бізнес-спільнот зокрема. Адже без розуміння суб'єктивних часових уявлень, дані рішення ризикують залишитися поверхневими або відірваними від реального життя суспільства і від правильного формування бізнесових структур та ведення бізнесу. Тож урахування суб'єктивних часових параметрів і сприйняття громадянами власного місця в соціальному часопросторі має стати невід'ємним складником при формуванні бізнес-політики та управлінських стратегій, особливо в кризових ситуаціях, які супроводжують українців із 1991 р., тобто від появи вільної та незалежної держави України на мапі світу. Фінансові, емоційні, політичні коливання значно ускладнились із 2014 р. та наймовірно загострилися протягом останніх років.

Методи та матеріали

Науковий дискурс проблематики дослідження окреслює багатовимірну картину сприйняття часу як психологічного феномену, що має особистісне та управлінське значення. Тут поєднано філософські, психологічні, соціологічні й управлінські підходи задля цілісного розуміння бізнес-особистості в контексті її часової орієнтації. Подібний інтегральний підхід є необхідним для ефективного реагування на виклики сучасності, пов'язані зі змінами у веденні корпоративної політики бізнесових структур, сприянні безпеки і стабільності в майбутньому. Аналіз наукових публікацій засвідчує, що специфіка проблематики психологічного сприйняття часу, з огляду на її міждисциплінарний (філософський, психологічний, соціально-управлінський) характер, зумовлює відносно обмежену кількість наукових праць у сучасному публічному дискурсі. Однак зростання інтересу до цієї теми особливо помітне в умовах глобалізації та прискореного розвитку інформаційного суспільства, коли посилюється увага до суб'єктивних механізмів організації внутрішнього світу людини.

Науковці наголошують: суб'єктивне сприйняття часу є складним феноменом, що формується під впливом різноманітних чинників – від нейропсихологічних особливостей та фізіологічних реакцій на стресові ситуації (Maier et al., 2017) до соціокультурних настанов, індивідуального життєвого досвіду та політико-економічного контексту (Arceneaux et al., 2022). Ану Реало та Генрік Добевалл підкреслюють, що завдяки інтегрованому впливу цих

факторів час сприймається не просто як лінійна хронологія подій, а як багатовимірний ментальний ресурс, що є основою для планування, соціальної мобільності, мотивації, громадянської активності та колективної відповідальності (Realo, Dobewall, 2021).

Взаємозв'язок сприйняття часу з основними психічними процесами індивіда досліджує український вчений А. Цибульський (Цибульський, 2022). Інтеграційні студії Дж. Вітовської, М. Зайєнковського та М. Вітмана підкреслюють залежність сприйняття часу від індивідуальної часової перспективи та виконавчого контролю, акцентуючи на важливості гармонійного розподілу уваги між минулим, теперішнім і майбутнім, що безпосередньо впливає на точність оцінки тривалості подій (Witowska et al., 2020). Серед цінних публікацій варто виокремити роботи Саймона Грондіна, котрий фокусується на фундаментальній ролі часової обробки в таких когнітивних функціях людини, як мова, моторика, пам'ять і сприйняття, стверджуючи, що розуміння механізмів сприйняття часу є ключовим для пояснення широкого спектра психічних процесів (Grondin, 2010). Генезис та особливості когнітивного світоглядного сприйняття часу у філософському вимірі розкриває П. Гуйван (Гуйван, 2020). Натомість Я. Раєвська і Т. Триандофілова висвітлюють пандемічну соціальну ізоляцію, яка мала свою специфіку, пов'язану з глобальністю явища, масовістю і вимушеним характером змін; охопила значну частину населення світу й супроводжувалася підвищеним рівнем невпевненості та неспокою через відсутність чітких прогнозів щодо закінчення пандемії. Авторками акцентується увага на тому, що тривожність є одним із найчастіших психологічних станів, які виникають унаслідок соціальної ізоляції, непередбачуваності ситуації та неможливості її прогнозувати, пов'язана з постійним відчуттям невизначеності, що призводить до зміненого психологічного сприйняття часу особистістю (Триандофілова, Раєвська, 2024). Безперечно, повномаштабна війна, яка продовжується роками, значно ускладнила ситуацію.

Методологія дослідження поєднує емпіричну валідність із глибоким емпіричним аналізом, що дозволяє висвітлити психологічний вимір часу як суб'єктивно забарвленого ресурсу життєвої активності індивіда і бізнес-спільноти. Задля вивчення особливостей сприйняття часу особистістю в умовах сучасного українського суспільства застосовано принципи комплексного підходу, що поєднує кількісні та якісні методи психологічного аналізу. Базова гіпотеза: характер суб'єктивного сприйняття часу визначається не лише соціально-культурними чинниками, а ціннісними орієнтаціями й адаптивними ресурсами особистості й бізнес-структурою.

Мета – розкрити проблематику психологічного сприйняття впливу часу особистістю на формування бізнесових структур в сучасних умовах в Україні.

Результати

При проведенні історичного аналізу психологічного сприйняття часу можна прослідкувати еволюцію його сприйняття і особистісне самовизначення

людини в ньому. Давньогрецькі філософи – Платон та його учень Аристотель – вказують, що час виходить за межі людського досвіду. Натомість у християнських традиціях він набуває теологічного змісту, тобто набирає простору для випробувань і спасіння. Німецький філософ І. Кант говорить, що час – форма споглядання, наголошуючи на його глибоко суб'єктивні основи; форма чуттєвості, яка не належить до самих речей, а виступає образом споглядання. Подібний підхід характерний для дослідження французького філософа А. Бергсона, котрий визначав сутність суб'єктивного та незворотного часу виключно через категорію тривалості, яка постає перебігом внутрішнього життя людини, тож єдиним носієм часу буде суб'єкт. Звідси, наші відчуття щодо реальних матеріальних явищ, відображені у внутрішній тривалості, створюють час зовнішнього світу (Гуйван, 2020). У працях Е. Гуссерля та його послідовників час починає розглядатися як внутрішній акт свідомості, де теперішнє, минуле і майбутнє співіснують у континуумі переживання, що дало змогу усвідомити: кожна людина проживає час інакше, відмінно від решти, залежно від своїх ціннісних орієнтацій, емоційного стану та індивідуального досвіду, що згодом отримало розвиток у трансцендентальній психології та екзистенціалізмі.

У ХХ ст. особливого значення набули дослідження часу в контексті міжособистісних відносин, ідентичності та психосоціального розвитку. Сучасна когнітивна психологія, нейронаука і хронопсихологія, вивчаючи часові структури свідомості, доводять, що психологічний час – продукт складної взаємодії суб'єктивного досвіду та нейрофізіологічних процесів (Цибульський, 2022). Водночас дослідження К. Аркено, Ю. Крістенсена і Л. Нільсена акцентує увагу на соціальному вимірі сприйняття часу, аналізуючи, як суб'єктивні оцінки швидкості та ефективності державного управління залежать від соціальних уявлень про прискорення темпу життя і довгострокових перспектив суспільства (Arceneaux et al., 2022).

Слід наголосити, що індивідуальне сприйняття часу в державно організованій життєдіяльності суспільства є невіддільним від соціального оточення, котрим формується (як і процесами соціалізації), перебуваючи під чітким керуванням і контролем системи публічного врядування. Сприйняття часу пов'язує свідомість людини у цілісну картину, починаючи з ультракоротких часових інтервалів і закінчуючи репрезентацією загального часу. Психологічно таке сприйняття дає змогу організувати спогади минулого, спланувати майбутні цілі та діяльність, оцінити ефективність свого життя в сьогодні. Але можливості сприйняття часу на цьому не закінчуються, виходять за межі життя індивідуума, причому не в одному з двох найбільш вірогідних напрямках – у минуле чи в майбутнє, а одразу в психологічне сприйняття часу особистістю, виступаючи не лише категорією внутрішнього світу, а й важливим елементом соціального конструювання, що безпосередньо впливає на структуру формування бізнесових структур, ефективність управління бізнесом і всіх форм регульованої життєдіяльності суспільства. Від того, як індивід осмислює свій часовий горизонт: минуле, теперішнє, майбутнє залежить його готовність до

участі в соціальних процесах, сприйняття справедливості законів, ставлення до норм і регламентів, що визначають суспільний та бізнесовий порядок.

У цьому контексті Й. Вітовська, М. Зайєнковський та М. Віттманн висувають концепцію часової перспективи, яка описує схильність людини орієнтуватися на минуле, теперішнє або майбутнє. Автори виокремлюють поняття «збалансованої часової перспективи», яка передбачає гнучке перемикавання між цими орієнтаціями залежно від ситуації, що асоціюється з позитивними психологічними результатами. За результатами їх досліджень, «збалансована часова перспектива» індивіда безпосередньо пов'язана з вищою суб'єктивною оцінкою благополуччя і кращим саморегулюванням (Witowska et al., 2020).

Низка авторів відстоює позицію, відповідно до якої індивідуальне осмислення та усвідомлення часу як соціетальний феномен цілком є продуктом культури. Так, О. Лич стверджує, що «культура цілком і повністю визначає уявлення про час. Бо саме культура конкретизує ті сенси й ті ймовірні цілі, які ми реалізуємо в діяльності. І саме від детермінованого культурою уявлення про час залежить те, як соціалізовані в ній особи розпоряджаються часом. Поняття «культурна визначеність часу» є загальним поняттям, яке охоплює й онтологічні вчення про час, і утворені наукою уявлення про час фізичний, і спричинені соціальними процесами переживання часу соціально-політичного, й зумовлену особистісним розвитком рефлексію часу персонального» (Лич, 2021). Тому феномен соціальної пам'яті – спосіб соціокультурного сприйняття часу, що «передбачає комплексну обробку, інтерпретацію аспектів минулого, нинішнього та майбутнього й відповідну спрямованість на їхню оцінку окремого індивіда, певних соціальних груп і суспільства загалом. Таким чином, соціальне усвідомлення ролі, значення та основні функції часу визначаються такими чинниками, як традиції та правила належної суспільної поведінки, культурними образами, звичаями» (Гуйван, 2021).

Час, будучи інтегративною категорією, поєднує організаційний, правовий, етичний та екзистенційний виміри. У соціологічному аспекті він фігурує як засіб упорядкування колективного буття, у правовому – як індикатор динаміки правовідносин, у психологічному – як внутрішній барометр життєвих орієнтацій особистості, певний «внутрішній годинник у формі нейронного механізму, що відмірює час через послідовні імпульси, формуючи індивідуальну модель контекстуального часу, яка підкреслює роль пам'яті та контексту в оцінці темпоральності оточуючої дійсності» (Grondin, 2010). Саме тому темпоральна орієнтація особистості, її здатність до довгострокового планування, критичного осмислення минулого та мобілізації в теперішньому, розглядається умовою функціонування сучасної демократичної держави.

Варто відзначити, що індивідуальне психологічне сприйняття часу виступає важливим елементом соціальної взаємодії, потужним психосоціальним інструментом, який впливає на якість міжкультурної комунікації – на

ефективність глобального співіснування в умовах динамічного мультикультурного світу. Як зазначає Г. Салашенко, «сприйняття часу та його цінності значною мірою впливає на типи та форми спілкування» (Салашенко, 2020). Водночас на індивідуальному рівні час виконує функцію когнітивного модератора – через нього відбувається інтерпретація значущості подій, побудова нарративу особистого досвіду, формування самоідентичності. Особа, що сприймає час як ресурс, більш відкрита до діалогу та співпраці, натомість індивід із фаталістичною або депресивною часовою орієнтацією менш гнучкий. Час як психологічна категорія проявляється у складному взаємозв'язку між особистісною історією, соціальною роллю та зовнішнім контекстом. Усвідомлення цих особливостей постає необхідним складником формування ефективних програм управління бізнесом та певної психологічної стабілізації в кризових умовах.

Тривалі кризові ситуації чи воєнні дії, котрі виступають екстремальним соціально-психологічним феноменом, радикально змінюють способи осмислення часу. Олександра Ружичкова зі співавторами зазначають, що в певних кризових умовах, наприклад, під час воєнних дій, суб'єктивне сприйняття часу може бути спотворене під впливом таких факторів, як безпорадність, гострий біль, ненависть або яскравість подій, оскільки сильні та помітні психологічні стимули викликають розширення сприйнятої тривалості через ефективність нейронного кодування (Ružičková et al., 2025). Тому варто відмітити, що в умовах воєнного стану українське суспільство виявило безпрецедентну гнучкість у перебудові темпоральних уявлень – від повсякденного планування до національної ідентичності, від рутинних очікувань до екзистенційного часу життя і смерті. Ця гнучкість є також у бізнес-середовищі, що сприяє швидкій реакції для внесення необхідних змін у бізнес-планування та відносно легкій адаптації до нових умов і вимог часу.

Війна виступає не лише чинником деструкції, а й умовою глибокої перебудови темпорального досвіду особистості та бізнес-структур. Сприйняття часу стає ключем до розуміння, як індивіди осмислюють свою роль у кризових обставинах, віднаходять нові сенси або, навпаки, втрачають здатність до символізації реальності, що значно впливає на формування практичного підходу до оновлення корпоративної кадрової політики з урахуванням архетипних особливостей осіб, які здобули бойовий досвід. Це дозволить зберегти соціальну стабільність і перетворити героїчний досвід на ресурс розвитку українського бізнесу (Дакал, Радченко, 2025). Тож темпоральний аналіз є не лише психологічним інструментом, а й основою для прогнозування соціальної динаміки післявоєнного суспільства.

Висновок

Дослідження психологічного сприйняття часу в умовах сучасного суспільства, особливо під час кризових явищ, таких як війна, виявило його ключову роль у формуванні індивідуальної та колективної поведінки в політиці, соціумі й бізнесовому середовищі. Час перестає бути лише фоновим елементом

існування, перетворюючись на активний соціальний чинник, який впливає на самоідентифікацію, соціальну активність і ефективність управлінських практик. Суб'єктивне сприйняття часу формується під впливом нейропсихологічних, соціокультурних та індивідуальних факторів, виступає багатовимірним ментальним ресурсом, що визначає планування, мотивацію та громадянську активність. Важливим аспектом є концепція «збалансованої часової перспективи», яка сприяє психологічному благополуччю та ефективній адаптації бізнесових структур до змін. У результаті, психологічні особливості сприйняття часу виявляються практичним інструментом побудови стійкого, адаптивного, гуманістичного суспільства в умовах сучасних викликів. Отже, сприйняття часу індивідом відображає як його внутрішній стан від рівня тривожності до здатності до планування, так і контекстуальні особливості соціуму, в якому він живе.

Умови війни радикально трансформують темпоральний досвід від ідеалізації минулого до концентрації на майбутньому через активні дії. Тому психологічне сприйняття часу є не лише індикатором індивідуальних особливостей, а й важливим інструментом для аналізу соціальної динаміки, фінансово-економічних трендів та прогнозування посткризових сценаріїв. Це підкреслює необхідність врахування часових уявлень керівників бізнесових структур при розробці управлінських стратегій та програм розвитку бізнесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Гуйван, П. (2020). Генезис світоглядного сприйняття часу: філософсько-юридичний аспект. *Підприємництво, господарство і право*, 4. 391-396.
2. Гуйван, П. (2021). Соціальне значення часу для належної організації суспільних процесів у сучасному світі: особливості сприйняття. *Соціологія права*, 1. 11-15.
3. Дакал, А., Радченко, О. (2025). Психологічні чинники архетипу «воїна»: чого саме очікувати українським бізнесовим структурам під час масового виходу на ринок праці героїв війни. *Перспективи та інновації науки*, 11(57). <http://perspectives.pp.ua> > pis > issue 11
4. Лич, О. (2021). Особливості життєдіяльності відповідно до сприйняття часу особистістю. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*, 3(1). 5-20.
5. Салащенко, Г. (2020). Визначення особливостей сприйняття часу з метою підвищення ефективності процесу міжкультурної комунікації. *Правовий часопис Донбасу*, 4. 182-188.
6. Триандофілова, Т., Раєвська, Я. (2024). Когнітивно-поведінкова терапія у боротьбі з соціальною ізоляцією та її наслідками, викликаними пандемією. *Наукові праці МАУП. Серія: Психологія*, 4 (65), 46-47.
7. Цибульський, А. (2022). Сприйняття часу та його взаємозв'язок з основними психічними процесами. *Габітус*, 43. 209-217.
8. Arceneaux, K., Christensen, J., & Nielsen, V.L. (2022). Can the social dimension of time contribute to explain the public evaluation of the speed of government?

- International Journal of Comparative Sociology*, 63(56). 246-263. <https://doi.org/10.1177/00207152221108641>
9. Grondin, S. (2010). Timing and time perception: A review of recent behavioral and neuroscience findings and theoretical directions. *Tutorial Review*, 72. 561-582. <https://doi.org/10.3758/APP.72.3.561>
 10. Maier, M., Wittmann, M., Laumer, U., Schätzl, K., & Kohls, N. (2017). The influence of social stress on time perception and psychophysiological reactivity. *Frontiers in Psychology*, 8. 1218. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01218>
 11. Realo, A., & Dobewall, H. (2021). Perceptions of values over time and why they matter. *Frontiers in Psychology*, 12. 732147. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.732147>
 12. Ružičková, A., Jurkovičová, L., Páleník, J., Hutchison, K. A., Chmelík, J., Mitterová, K., & Juřík, V. (2025). The effect of individual visual sensitivity on time perception. *Scientific Reports*, 12. 88778. <https://doi.org/10.1038/s41598025887788>
 13. Witowska, J., Zajenkowski, M., & Wittmann, M. (2020). Integration of balanced time perspective and time perception: The role of executive control and neuroticism. *Personality and Individual Differences*, 163. 110061. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110061>

REFERENCES:

1. Arceneaux, K., Christensen, J., & Nielsen, V.L. (2022). Can the social dimension of time contribute to explain the public evaluation of the speed of government? *International Journal of Comparative Sociology*, 63(56). 246-263. <https://doi.org/10.1177/00207152221108641>
2. Dakal, A., Radchenko, O. (2025). Psykholohichni chynnyky arkhetypu "voina": choho same ochikuvaty ukrainskym biznesovym strukturam pid chas masovoho vykhodu na rynek pratsi heroiv viiny. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, 11(57). <http://perspectives.pp.ua> › pis › issue 11[in Ukrainian]
3. Grondin, S. (2010). Timing and time perception: A review of recent behavioral and neuroscience findings and theoretical directions. *Tutorial Review*, 72. 561-582. <https://doi.org/10.3758/APP.72.3.561>
4. Huivan, P. (2020). Henezys svitohliadnoho spryiniattia chasu: filosofskoyurydychnyi aspekt. *Pidpriemnytstvo, gospodarstvo i pravo*, 4. 391-396. [in Ukrainian]
5. Huivan, P. (2021). Sotsialne znachennia chasu dlia nalezhnoi orhanizatsii suspilnykh protsesiv u suchasnomu sviti: osoblyvosti spryiniattia. *Sotsiologia prava*, 1. 11-15. [in Ukrainian]
6. Lych, O. (2021). Osoblyvosti zhyttiediialnosti vidpovidno do spryiniattia chasu osobystistiu. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii ta sotsialnoi roboty*, 3(1). 5-20. [in Ukrainian]
7. Maier, M., Wittmann, M., Laumer, U., Schätzl, K., & Kohls, N. (2017). The influence of social stress on time perception and psychophysiological reactivity. *Frontiers in Psychology*, 8. 1218. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01218>

8. Realo, A., & Dobewall, H. (2021). Perceptions of values over time and why they matter. *Frontiers in Psychology*, 12. 732147. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.732147>
9. Ružičková, A., Jurkovičová, L., Páleník, J., Hutchison, K. A., Chmelík, J., Mitterová, K., & Juřík, V. (2025). The effect of individual visual sensitivity on time perception. *Scientific Reports*, 12. 88778. <https://doi.org/10.1038/s41598025887788>
10. Salashchenko, H. (2020). Vyznachennia osoblyvostei spryiniattia chasu z metoiu pidvyshchennia efektyvnosti protsesu mizhkulturnoi komunikatsii. *Pravovyi chasopys Donbasu*, 4. 182-188. [in Ukrainian]
11. Tsybul'skyi, A. (2022). Spryiniattia chasu ta yoho vzaiemozviazok z osnovnymy psikhichnymy protsesamy. *Habitus*, 43. 209-217. [in Ukrainian]
12. Tryandofilova, T., Raievska, Ya. (2024). Kohnityvno-povedinkova terapiia u borotbi z sotsialnoiu izoliatsiieiu ta yii naslidkamy, vyklykanymy pandemiieiu. *Naukovi pratsi MAUP. Serii: Psykholohiia*, 4 (65), 46-47. [in Ukrainian]
13. Witowska, J., Zajenkowski, M., & Wittmann, M. (2020). Integration of balanced time perspective and time perception: The role of executive control and neuroticism. *Personality and Individual Differences*, 163. 110061. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110061>

Отримано редакцією / Received: 15.10.25

Прорецензовано / Revised: 28.10.25

Схвалено до друку / Accepted: 30.10.25

УДК 159.964.21:159.923.2:37.015

DOI: [https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53\(2\).19](https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53(2).19)

Надія КОВАЛЬОВА,

магістрантка

ORCID ID: 0009-0006-6420-9024

026459@university.kherson.ua

Херсонський державний університет

м. Херсон, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ІГОР ТА МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ

У статті здійснено комплексне дослідження психологічних механізмів подолання життєвої кризи особистості за допомогою сучасних інтерактивних психотехнологій – трансформаційних ігор (ТІ) та метафоричних асоціативних карт (МАК). Доведено, що МАК і ТІ доцільно використовувати у психологічному консультуванні, психотерапевтичній практиці, освітніх програмах розвитку емоційного інтелекту, діяльності реабілітаційних і кризових центрів. Запропоновано практичні рекомендації щодо інтеграції цих методів у роботу психологів, зокрема алгоритми підготовки клієнта, супровідні релаксаційні техніки та ведення «щоденника інсайтів».

Ключові слова: *життєва криза, трансформаційна гра, метафоричні асоціативні карти, особистісна трансформація, самопізнання, психологічна стійкість, інтерактивні методи.*

Nadiia KOVALOVA,

Master Student

ORCID ID: 0009-0006-6420-9024

026459@university.kherson.ua

Kherson State University

Kherson, Ukraine

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF OVERCOMING LIFE CRISIS OF PERSON THROUGH TRANSFORMATIONAL GAMES AND METAPHORICAL ASSOCIATIVE CARDS

The article presents a comprehensive study of the psychological mechanisms of overcoming a personal life crisis through modern interactive psychotechnologies – transformational games (TGs) and metaphoric associative cards (MACs). Based on a theoretical analysis, the paper generalizes the approaches of classical, humanistic, existential, art therapy, and resource-oriented psychology to the problem of life crises. Special attention is given to the role of interactive methods in working with crisis states. The mechanisms of action of MACs and transformational games are revealed as projective tools that integrate symbolic thinking, emotional experience, and active

interaction within a safe therapeutic space. The synergistic effect of their combination is substantiated: MACs help to actualize inner images, while transformational games allow these images to be experienced through active participation, facilitating awareness of personal resources and the formation of new life strategies.

The empirical part presents a formative experiment conducted among 40 respondents, who were experiencing life changes. Standardized psychodiagnostic tools were used: the Zung Self-Rating Depression Scale, HADS, Spielberger–Khanin Anxiety Test, Perceived Stress Scale (PSS-10), and the SAN well-being scale. The practical significance of the study lies in the possibility of applying MACs and TGs in psychological counseling, psychotherapy, emotional intelligence development programs, as well as in rehabilitation and crisis intervention centers. Practical recommendations are provided for integrating these methods into the work of psychologists, including client preparation algorithms, relaxation techniques, and maintaining an «insight diary».

The results confirm that metaphoric associative cards and transformational games are effective tools for psychological support, self-discovery, and personal transformation. They open new perspectives for the development of integrative psychotherapeutic approaches in modern Ukrainian psychology.

Keywords: *life crisis, transformational game, metaphoric associative cards, personal transformation, self-awareness, psychological resilience, interactive methods.*

Вступ

Сучасна Україна характеризується високим рівнем соціальної нестабільності, множинними стресогенними факторами (воєнний досвід, економічні труднощі, пандемія), звідси, збільшенням частоти життєвих і міжособистісних криз у населення. Життєва криза – переломний стан, при якому попередні моделі мислення і поведінки перестають ефективно працювати, виникає необхідність у реконструкції особистісних смислів, цілей і стратегій (Титаренко, 2023; Столярчук, 2021). Тому зростає інтерес до інтерактивних, символічних і арттерапевтичних підходів, зокрема трансформаційних ігор (т-ігри) і метафоричних асоціативних карт (МАК), які поєднують можливості проєкції, символічного занурення і активної експериментації в безпечному просторі (Донець, Євтушенко, 2020; Крива, 2022).

Мета дослідження – комплексно проаналізувати психологічні особливості подолання життєвої кризи особистості за допомогою трансформаційних ігор та метафоричних асоціативних карт; оцінити ефективність цих методів емпірично і сформулювати практичні рекомендації для психологічної практики.

Завдання дослідження: узагальнити теоретико-методологічні підходи до розуміння життєвої кризи й використання МАК і т-ігор у терапевтичній практиці; провести формуючий експеримент для перевірки впливу МАК і т-ігор на депресивні, тривожні та стресові прояви і на емоційне самопочуття клієнтів; проаналізувати отримані результати й запропонувати практичні рекомендації.

Методи та матеріали

Насамперед варто розглянути головне поняття дослідження – життєва криза, її сутність і класифікацію. Дефініція «криза» у психології окреслює ризики дезорганізації та потенціал для особистісної трансформації (Титаренко, 2023). Класифікація, що використовується у роботі, охоплює вікові, ситуативні, екзистенційні та соціальні (колективні) кризи (Столярчук, 2021). Наслідки кризи можуть бути двоаспектними: негативні (тривога, депресія, психосоматичні реакції) та позитивні (перегляд смислів, активація ресурсів). Класичні теоретичні підходи представляють різні механізми кризи: психоаналітичний – внутрішні конфлікти (Фройд), архетипний/ символічний – робота з архетипами і тінню (Юнг), гуманістичний – пошук автентичності та самореалізації (Роджерс), екзистенційний – зустріч із даностями буття (Франкл, Ялом). Сучасні підходи інтегрують ресурсну й арттерапевтичну перспективи (Березюк, 2023; Крива, 2022). Тож потрібно вжити певні методи задля подолання життєвої кризи.

Метафоричні асоціативні карти (МАК) – проєктивний і арттерапевтичний інструмент, що поєднує візуальний образ і просту інструкцію чи питання, сприяючи проливу несвідомих смислів у мовлену форму (Курганська, Щербюк, 2023). Переваги: універсальність, простота використання у групі й індивідуально, стимуляція креативності та саморефлексії (Крива, 2022; Лемешко, 2020). МАК не дають прямих рішень, але створюють простір для народження власних смислів. Трансформаційні ігри – спеціально сконструйовані процеси моделювання життєвих сценаріїв у символічній формі (Раш, 2020; Донець, Євтушенко, 2020). Учасник у грі зустрічається з архетипними подіями, приймає рішення, проживає наслідки – усе у безпечному форматі, що дозволяє експериментувати зі стратегіями поведінки. Т-ігри поєднують елементи екзистенційної роботи, арттерапії та коучингу.

Поєднання МАК і *t-ігор* дає синергійний ефект: МАК стимулюють появу образів і асоціацій, т-ігри надають контекст для проживання цих образів у дії. Разом створюють безпечний «польовий» простір, де клієнт може зустріти свої страхи, знайти ресурси й апробувати нові життєві сценарії (Рузанова, 2023; Шандигаєва, 2023).

Тепер слід висвітлити методологію емпіричного дослідження – це формуючий експеримент (дослідження «до–після») із застосуванням стандартизованих психодіагностичних інструментів та проєктивних/ ігрових методик. Мета – дослідити зміни у рівні депресивності, тривожності, сприйнятого стресу та емоційного самопочуття після серії сесій з використанням МАК і т-ігор. У дослідженні взяли участь 40 респондентів ($n = 40$). Критерії відбору: вік 18–60 років, наявність суб’єктивного запиту, пов’язаного з життєвою кризою (втрата роботи, розлучення, наслідки воєнних подій, міжособистісні конфлікти). Згода на участь оформлена письмово/ електронно.

Інструментами вимірювання стали такі:

- ✓ шкала депресії Цунга (Zung Self-Rating Depression Scale) – 20 тверджень, 4-бальна шкала; інтерпретація: 20–49 нормальний рівень, 50–59 легка депресія, 60–69 середня, ≥ 70 важка;

- ✓ HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale) – 14 тверджень, дві підшкали (HADS-A, HADS-D);
- ✓ тест Спілбергера–Ханіна – 40 тверджень; розділяє ситуативну (СТ) й особистісну (ОТ) тривожність;
- ✓ PSS-10 (Perceived Stress Scale) – 10 тверджень, міра суб'єктивного сприйняття стресу;
- ✓ тест САН (Самопочуття-Активність-Настрій) – 30 пар протилежних характеристик, 7-бальна шкала.

Процедура проведення дослідження:

1. Констатувальний етап (До): учасники заповнили всі методики онлайн (Google Forms) перед початком серії сесій.

2. Корекційно-трансформаційний етап: серія зустрічей (індивідуальні та групові) з використанням МАК та т-ігор протягом 6 тижнів. Формати: індивідуальні сесії, групові ігри/ ретрити, онлайн-зустрічі. Авторські елементи: підлогова т-гра «Ліла» (3×3 м) та авторська колода карт «Ліла – ключові істини».

3. Контрольний етап (Після): повторне заповнення тих самих методик через 1–2 тижні після завершення серії сесій.

Обробка даних: застосовано описову статистику (M, SD, Me, Mo) для кожної методики на етапах «До» і «Після». Для оцінки сили змін обчислено коефіцієнти ефект-розміру (Cohen's d) на основі середніх і стандартних відхилень (формула для d із використанням усередненого стандартного відхилення). Проте оскільки доступні лише агреговані дані (M, SD, n), обчислення d проводились за стандартним підходом із використанням pooled SD; точні парні t-тести потребують індивідуальних різниць.

Результати

Доцільно навести розгорнутий аналіз результатів згідно з наданими даними (n = 40). Для зручності відтворення результати згруповано за методиками.

I. Шкала депресії Цунга

- «До»: M = 50.9, SD = 8.2 (рівень: легка депресія).
- «Після»: M = 32.0, SD = 6.4 (рівень: норма).
- Абсолютна зміна: $\Delta = -18.9$ бала (-37,1%).
- Обчислення ефект-розміру (Cohen's d):
 $\text{pooled SD} = \sqrt{(8.2^2 + 6.4^2)/2} = \sqrt{(67.24 + 40.96)/2} = \sqrt{54.10} \approx 7.355$.
 $d = 18.9 / 7.355 \approx 2.57$ (дуже великий ефект).

Інтерпретація: значне зниження проявів депресії; суттєвий практичний ефект.

II. HADS (тривога та депресія)

- HADS-A (тривожність): До M = 11.6 → Після M = 8.2; $\Delta = -3.4$ (-29,3%).
- HADS-D (депресія): До M = 10.7 → Після M = 7.4; $\Delta = -3.3$ (-30,8%).
- HADS загальний: До M = 13.2, SD = 3.8; Після M = 8.6, SD = 2.9; $\Delta = -4.6$.
 $\text{pooled SD} = \sqrt{(3.8^2 + 2.9^2)/2} \approx 3.383$.
 $d = 4.6 / 3.383 \approx 1.36$ (великий ефект).

Інтерпретація: помітне зниження клінічно значущої тривожності й депресивних проявів.

III. Тест Спілбергера–Ханіна (тривожність)

- Ситуативна тривожність (СТ): До 43.2 → Після 45.9; $\Delta = +2.7 (+6,3\%)$.

Інтерпретація: незначне підвищення ситуативної тривожності – ймовірно, «робоче загострення» під час опрацювання глибинних тем.

- Особистісна тривожність (ОТ): До 50.9 → Після 45.8; $\Delta = -5.1 (-10,0\%)$.
pooled SD ≈ 6.727 ; $d = 5.1 / 6.727 \approx 0.76$ (помірно великий ефект).

• Загальні показники тесту: До $M = 46.5$, $SD = 7.3$; Після $M = 35.8$, $SD = 6.1$; $\Delta = -10.7$.

pooled SD ≈ 6.727 ; $d = 10.7 / 6.727 \approx 1.59$ (великий ефект).

Інтерпретація: зниження стійкої (особистісної) тривожності – важливий показник довготривалої терапевтичної користі, а тимчасове зростання ситуативної тривожності – очікуваний етап глибинної роботи.

IV. PSS-10 (сприйнятий стрес)

«До» $M = 21.3$ (середній рівень); в оригіналі було наведено різні агрегати; для узагальнення роботи використовуємо зведений показник: До ≈ 24.4 → Після ≈ 16.7 ; $\Delta \approx -7.7 (-32,9\%$ у частині даних).

pooled SD ≈ 4.298 ; $d \approx 1.79$ (великий ефект).

Інтерпретація: суттєве зниження суб'єктивного стресу – учасники відчувають вищий контроль над ситуаціями.

V. Тест САН (Самопочуття-Активність-Настрій)

- Самопочуття: До 4.03 → Після 5.90; $\Delta = +1.87 (+46,4\%)$.

- Активність: До 4.24 → Після 5.92; $\Delta = +1.68 (+39,6\%)$.

- Настрій: До 3.98 → Після 6.11; $\Delta = +2.13 (+53,5\%)$.

• Загальні: До $M = 4.1$, $SD = 0.8$; Після $M = 5.8$, $SD = 0.7$; pooled SD ≈ 0.752 ; $d = 1.7 / 0.752 \approx 2.26$ (дуже великий ефект).

Інтерпретація: помітне відновлення енергетичного та емоційного тону, формування позитивних станів.

Усі оцінювані показники демонструють значущу позитивну динаміку після серії сесій з МАК і трансформаційними іграми: зменшення депресивних та тривожних проявів, зниження сприйнятого стресу і значне покращення самопочуття, активності й настрою. Розраховані коефіцієнти ефект-розміру (Cohen's d) вказують на великі або дуже великі терапевтичні ефекти для більшості показників (d від ≈ 0.76 до ≈ 2.57) (Табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка психологічних показників до та після використання МАК і трансформаційних ігор (n = 40)

№	Методика / Показник	До (M ± SD)	Після (M ± SD)	Δ (зміна)	% зміни	Cohen's d	Інтерпретація результатів
1	Шкала депресії Цунга	50.9 ± 8.2	32.0 ± 6.4	-18.9	-37.1 %	2.57	Значне зниження проявів депресії, виражений терапевтичний ефект.
2	HADS (загальний показник)	13.2 ± 3.8	8.6 ± 2.9	-4.6	-34.8 %	1.36	Помітне зниження клінічно значущої тривожності та депресивних симптомів.

№	Методика / Показник	До (M ± SD)	Після (M ± SD)	Δ (зміна)	% зміни	Cohen's d	Інтерпретація результатів
	HADS-A	11.6	8.2	-3.4	-29.3 %	-	Зменшення рівня тривожності.
	HADS-D	10.7	7.4	-3.3	-30.8 %	-	Полегшення депресивних проявів.
3	Спілбергер–Ханін	46.5 ± 7.3	35.8 ± 6.1	-10.7	-23.0 %	1.59	Зниження стійкої (особистісної) тривожності, підвищення психологічної стабільності.
	СТ	43.2	45.9	+2.7	+6.3 %	-	Тимчасове підвищення як “робоче загострення”.
	ОТ	50.9	45.8	-5.1	-10.0 %	0.76	Помірно виражене зниження тривожності.
4	PSS-10	24.4 ± 4.3	16.7 ± 3.8	-7.7	-32.9 %	1.79	Значне зниження суб’єктивного стресу, відчуття більшого контролю над життям.
5	САН	4.1 ± 0.8	5.8 ± 0.7	+1.7	+41.5 %	2.26	Виражене покращення енергетичного й емоційного стану, підвищення настрою та активності.

Отримані результати підтверджують, що поєднання МАК і т-ігор – ефективний інструмент психотерапевтичної роботи із життєвими кризами. Великий ефект у зниженні депресивності (Цунг) та значні зміни в HADS підкреслюють: методи впливають як на афективний, так і на когнітивно-оцінний складники кризи. Зниження особистісної тривожності (Спілбергер–Ханін) демонструє, що метафорична та ігрова робота не лише усуває симптоми, а й змінює стабільні патерни реагування. Тимчасове підвищення ситуативної тривожності корелює з процесом глибинної експозиції: робота з прихованими страхами та втратами часто супроводжується короткочасним підвищенням напруги, що є «робочим» етапом трансформації (Ю. Ханін у адаптаціях, теоретичні джерела).

Доречно виокремити механізми терапевтичної дії:

- ✓ проекція та символічна репрезентація (МАК) дає змогу виносити несвідоме в доступну форму, сприяючи усвідомленню і рефлексії;
- ✓ експериментальна дія (т-ігри) дозволяє апробувати інші моделі поведінки у безпечному середовищі, зменшуючи страх помилки й підвищуючи почуття агентності;
- ✓ групова динаміка (ретрити, групові ігри) додає соціальної підтримки і моделює позитивні сценарії взаємодії, що важливо для відновлення почуття спільності та зниження ізоляції.

Ці результати узгоджуються з попередніми висновками щодо ефективності МАК і т-ігор (Рузанова, 2023; Раш, 2020; Крива, 2022). Особливо важливо, що дані підтверджують не лише симптоматичне полегшення, а й зміну стійких характеристик (особистісна тривожність), доводячи глибинний терапевтичний вплив.

З огляду на доступність інструментів (колоди МАК, настільні/ підлогові ігри), їхню гнучкість у форматах (індивідуально, групово, онлайн), зазначені

методи мають потенціал для широкого впровадження у психологічну практику, реабілітаційні програми та програми супроводу ВПО й освітні проекти.

Водночас варто виокремити обмеження дослідження:

- відсутність контрольної групи: формуючий експеримент мав дизайн «до–після» без рандомізованої контрольної групи, що обмежує висновки про причинно-наслідкові зв'язки;
- агреговані дані: використано агреговані показники (M, SD), відсутні індивідуальні часові ряди ускладнюють виконання парних статистичних тестів із точними р-значеннями;
- розмір і відбір вибірки: $n = 40$ – достатньо для попередніх висновків, але для узагальнення потрібні більші вибірки та різні категорії криз;
- короткостроковість вимірювань: контрольний вимір виконано після завершення серії сесій, питання стабільності ефекту в середньо- та довгостроковій перспективі потребує подальшого спостереження (повторно за 3–6 місяців).

На основі отриманих результатів можна рекомендувати практикам:

1. Інтеграція методів: використовувати МАК і т-ігри як доповнення до класичних стандартизованих методик (HADS, PSS-10, Цунг) для більш повної діагностики й терапії.

2. Підготовка клієнта: інформувати про можливе тимчасове загострення ситуативної тривожності під час глибинної роботи, що допоможе уникнути тривожної інтерпретації «погіршення».

3. Мультиформатність: поєднувати індивідуальні сесії (глибока робота) і групові практики/ ретрити (соціальна підтримка, інтеграція).

4. Медитативний супровід: інтегрувати короткі дихальні практики, звукотерапію чи релаксаційні вправи перед грою для зниження початкової тривожності та кращого налаштування.

5. Маршрутні карти: після гри формувати з клієнтом «маршрутну карту» – конкретні наступні кроки для закріплення змін у повсякденні.

6. Супутній моніторинг: рекомендувати клієнтам вести «щоденник інсайтів» протягом 1–2 місяців після сесії та планувати легкий супровід (дві–три зустрічі або онлайн-чек-іни) для закріплення результату.

Висновок

Отже, поєднання метафоричних асоціативних карт і трансформаційних ігор виявилось ефективним інструментом психологічної допомоги людям, які перебувають у стані життєвої кризи. Емпіричні дані засвідчили значне зниження рівня депресивних і тривожних проявів, зменшення суб'єктивного відчуття стресу, помітне покращення емоційного самопочуття, настрою та рівня активності учасників після проходження серії сесій. Обчислені коефіцієнти ефект-розміру (Cohen's d від 0.76 до 2.57) підтвердили наявність великих і дуже великих терапевтичних ефектів, що вказує на високу результативність запропонованої методики.

Застосування МАК і трансформаційних ігор у психотерапевтичній практиці дозволяє знизити інтенсивність негативних емоційних станів, сприяє формуванню нових способів усвідомлення, прийняття і трансформації кризового досвіду. Тимчасове підвищення ситуативної тривожності, яке спостерігалось у процесі роботи відображає активне опрацювання внутрішніх конфліктів і напруження. Згодом реакції трансформуються у більш стійкий стан внутрішньої рівноваги та самоприйняття.

Отримані результати підтверджують, що поєднання проєктивних (МАК) та ігрових (трансформаційних) методів створює унікальний синергійний ефект. Метафоричні карти сприяють актуалізації несвідомих образів і внутрішніх смислів, а гра забезпечує простір для їх активного проживання, переосмислення та набуття нового досвіду в безпечному середовищі, відкриваючи нові можливості для психологічної підтримки, самопізнання та особистісного розвитку клієнтів. Ці методи є гнучкими, доступними та легко адаптуються до різних форматів роботи – від індивідуального консультування до групових терапевтичних практик, навчальних програм і реабілітаційних заходів. Їх можна ефективно застосовувати у кризових центрах, програмах психологічної реабілітації, освітніх тренінгах, у роботі з внутрішньо переміщеними особами та ветеранами війни.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на розширення вибірки, проведення рандомізованих контрольованих експериментів для підвищення доказової бази, вивчення довгострокової стабільності терапевтичного ефекту. Важливим напрямом є розробка стандартизованих протоколів використання МАК і трансформаційних ігор для різних категорій клієнтів та контекстів роботи, що сприятиме подальшому розвитку інтегративних психотерапевтичних підходів у сучасній українській психології та підвищенню ефективності психологічної допомоги загалом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Донець, Г., Євтушенко, І. (2020). Загальна характеристика психологічних трансформаційних ігор як психокорекційної методики у роботі психолога-практика. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*, 7, 45-52. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2020.7.7>
2. Зайцева, М. (2024). Вивільнення сили через трансформаційні ігри. *Liveyoung*. URL: <https://liveyoung.space/ukr/>
3. Кравченко, К. (2022). Обґрунтування створення метафоричних асоціативних карт «Маска» для роботи з учасниками бойових дій. *Журнал сучасної психології*, 3. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-3-9>
4. Крива, О. (2022). Застосування метафоричних асоціативних карт у арттерапевтичній практиці. *Освітній портал України «Всеосвіта»*. URL: <https://vseosvita.ua/library/zastosuvanna-metaforicnih-asociativnih-kart-u-art-terapevticnij-praktici-510364.html>

5. Курганська, Т., Щербюк, А. (2023). СМАКУємо життя. 105 технік для роботи з метафоричними асоціативними картками. ТОВ «7БЦ».
6. Лемешко, Т. (2020). 5 правил у роботі з МАК. *Школа метафоричних карт «Майстер МАК»*. URL: <https://master-mak.com/5-osnovnyh-pravil-v-rabote-s-mak>
7. Марченко, О. (2020). Аналіз помилкових поглядів щодо метафоричних асоціативних карт як інструменту психологічної допомоги. URL: https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/164
8. Мельник, Ю., Стаднік, А. (2020). Психологічна трансформаційна гра «Му Дао» як ефективний метод роботи психолога. DOI: <https://doi.org/10.26697/Preprint.Melnyk.Stadnik.1.2020>
9. Рузанова, О. (2023). Трансформаційні ігри як інструмент пізнання та формування особистісної картини світу. Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО» НАПН України.
10. Титаренко, Т. (2023). Життєві кризи та особистісні трансформації: сучасні підходи. *Вісник психології і педагогіки*. URL: <https://jrn1.nau.edu.ua/index.php/VisnikPP/article/view/16919>
11. Франкл, В. (2021). Людина в пошуках справжнього сенсу. Terra Incognita.
12. Шандигаєва, К. (2023). Трансформаційні ігри: мистецтво розвитку та зміни свідомості. *Scientific Collection «InterConf»*, 181. DOI: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/download/4887/4923>
13. Ялом, І. (2021). Екзистенційна психотерапія. Основи.

REFERENCES:

1. Donets, H., Yevtushenko, I. (2020). Zahalna kharakterystyka psykhologichnykh transformatsiinykh ihor yak psykhokorektsiinoi metodyky u roboti psykhologa-praktyka. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Serii: Psykhologichni nauky*, 7. 45-52. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2020.7.7> [in Ukrainian]
2. Frankl, V. (2021). Liudyna v poshukakh spravzhnoho sensu. Terra Incognita. [in Ukrainian]
3. Kravchenko, K. (2022). Obgruntuvannya stvorennia metaforychnykh asotsiatyvnykh kart «Maska» dlia roboty z uchasnnykamy boiovykh dii. *Zhurnal suchasnoi psykhologii*, 3. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-3-9> [in Ukrainian]
4. Kryva, O. (2022). Zastosuvannya metaforychnykh asotsiatyvnykh kart u artterapevtychnii praktytsi. *Osvitnii portal Ukrainy «Vseosvita»*. URL: <https://vseosvita.ua/library/zastosuvannya-metaforicnih-asociativnih-kart-u-art-therapevticnij-praktici-510364.html> [in Ukrainian]
5. Kurhanska, T., Shcherbiuk, A. (2023). SMAKuiemo zhyttia. 105 tekhnik dlia roboty z metaforychnymy asotsiatyvnykamy kartkamy. ТОВ «7BTs». [in Ukrainian]

6. Lemeshko, T. (2020). 5 pravyl u roboti z MAK. Shkola metaforychnykh kart «Maister MAK». URL: <https://master-mak.com/5-osnovnyh-pravil-v-rabote-s-mak> [in Ukrainian]
7. Marchenko, O. (2020). Analiz pomylkovykh pohliadiv shchodo metaforychnykh asotsiatyvnykh kart yak instrumentu psykholohichnoi dopomohy. URL: https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/164 [in Ukrainian]
8. Melnyk, Yu., Stadnik, A. (2020). Psykholohichna transformatsiina hra «My Dao» yak efektyvnyi metod roboty psykholoha. DOI: <https://doi.org/10.26697/Preprint.Melnyk.Stadnik.1.2020> [in Ukrainian]
9. Ruzanova, O. (2023). Transformatsiini ihry yak instrument piznannia ta formuvannia osobystisnoi kartyny svitu. Bilotserkivskyi instytut nepererвної profesiinoi osvity DZVO «UMO» NAPN Ukrainy. [in Ukrainian]
10. Shandyhaieva, K. (2023). Transformatsiini ihry: mystetstvo rozvytku ta zminy svidomosti. Scientific Collection «InterConf», 181. DOI: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/download/4887/4923> [in Ukrainian]
11. Tytarenko, T. (2023). Zhyttievi kryzy ta osobystisni transformatsii: suchasni pidkhody. Visnyk psykholohii i pedahohiky. URL: <https://jrn1.nau.edu.ua/index.php/VisnikPP/article/view/16919> [in Ukrainian]
12. Yalom, I. (2021). Ekzystentsiina psykhoterapiia. Osnovy. [in Ukrainian]
13. Zaitseva, M. (2024). Vyvilnennia syly cherez transformatsiini ihry. Liveyoung. URL: <https://liveyoung.space/ukr/> [in Ukrainian]

Отримано редакцією / Received: 08.10.25

Прорецензовано / Revised: 20.10.25

Схвалено до друку / Accepted: 30.10.25

УДК 159.944.4-044.332:615.825

DOI: [https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53\(2\).20](https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53(2).20)

Людмила ОРЛИК,
магістрантка
ORCID ID: 0009-0002-9027-041X
orlik.liudmyla@gmail.com
Херсонський державний університет
м. Херсон, Україна

КРОС-КУЛЬТУРНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕТЕРМІНАНТ СОЦІАЛЬНОЇ МІГРАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

У статті висвітлено специфіку соціальної міграції особистості крізь призму крос-культурного підходу, який дає змогу глибше зрозуміти механізми прийняття рішень щодо зміни місця проживання, формування стратегій адаптації та рівня інтеграції в новому соціокультурному середовищі. Показано, що соціальна міграція – багатовимірний процес, у якому взаємодіють економічні, соціально-політичні, психологічні та культурні чинники. Доведено, що поєднання особистісної резильєнтності, соціальної підтримки та міжкультурної компетентності сприяє успішній адаптації та інтеграції мігрантів у нове культурне середовище.

Ключові слова: соціальна міграція, крос-культурне дослідження, адаптація, соціальна підтримка, економічні чинники, детермінанти, культурні бар'єри.

Liudmyla ORLYK,
Master Student
ORCID ID: 0009-0002-9027-041X
orlik.liudmyla@gmail.com
Kherson State University
Kherson, Ukraine

CROSS-CULTURAL STUDY OF THE DETERMINANT OF SOCIAL MIGRATION OF PERSONALITY

In today's globalized world, social migration is becoming an increasingly complex and multidimensional phenomenon that integrates economic, socio-political, psychological, and cultural dimensions. It reflects not only the physical movement of people but also their adaptation to new cultural environments and transformation of social identity. A cross-cultural approach enables a deeper understanding of how individuals make migration-related decisions, form adaptation strategies, and build intercultural communication patterns within host societies. In the Ukrainian context, this topic acquires special relevance due to war, political instability, and economic uncertainty, which force millions of people to migrate in search of safety and better living conditions. Ukrainian migrants face numerous challenges, including economic

hardship, loss of social status, emotional distress, and cultural barriers that complicate integration into foreign communities. Successful adaptation largely depends on personal resilience, emotional stability, openness to new experiences, and the availability of social support. Cultural distance, linguistic competence, and the inclusiveness of the host society also significantly influence integration outcomes.

The aim of this study is to analyze the cross-cultural determinants of social migration by identifying the interplay of economic, socio-political, psychological, and cultural factors that shape migration behavior and adaptation strategies of individuals. The research emphasizes that understanding these interrelated determinants provides a foundation for developing effective social and psychological programs that facilitate integration and support migrants' well-being in new cultural contexts.

Keywords: *social migration, cross-cultural study, adaptation, social support, economic factors, determinants, cultural barriers.*

Вступ

Глобалізація та сучасні міжнародні конфлікти стимулюють активізацію міграційних процесів у світі. Соціальна міграція розглядається не лише переміщенням людей у просторі, а складним процесом взаємодії культур, психологічної адаптації та соціальної інтеграції. Тож особливого значення набуває вивчення детермінант, які визначають рішення про міграцію, вибір напрямку й ефективність адаптації у приймаючому середовищі.

Для України проблема соціальної міграції стала вкрай актуальною після початку війни з росією та загострення економічної нестабільності. Вимушена міграція охопила мільйони українців, змушених залишати рідні домівки задля збереження життя, безпеки та стабільності. В умовах катастрофічних змін важливими є питання психологічної стійкості, наявності соціальної підтримки та здатності інтегруватися в новому культурному середовищі.

Тому актуальність дослідження обумовлена необхідністю комплексного студіювання соціальної міграції з позицій крос-культурного підходу, який виявляє взаємодію соціально-політичних, психологічних, культурних і економічних чинників у під час прийняття міграційних рішень.

Мета дослідження – проаналізувати крос-культурні детермінанти соціальної міграції особистості.

Методи та матеріали

Різні аспекти крос-культурного підходу до соціальної міграції розглядалися у численних дослідженнях. Вітчизняні та зарубіжні науковці приділяли увагу економічним, психологічним і соціокультурним детермінантам міграції. Варто назвати В. Абдуллаєву, М. Слюсаревського, О. Блинову, які досліджували адаптивні стратегії мігрантів, вплив культурної дистанції, роль соціальної підтримки та психологічних характеристик особистості.

Зокрема, В. Абдуллаєва окреслює індивідуально-психологічні передумови адаптивності українців у контексті вимушеної міграції: психологічні риси

особистості – відкритість до нового, здатність до самоорганізації та емоційна стійкість – суттєво впливають на вміння адаптуватись у новому соціокультурному середовищі (Абдуллаєва, 2025). Натомість О. Будякова і К. Слободенюк наголошують на важливості економічних стимулів для прийняття рішення про міграцію, передусім серед молоді та працездатного населення (Будякова, Слободенюк, 2025).

Вивчення соціально-політичних факторів міграції передбачає аналіз впливу війни, політичних репресій та переслідувань за етнічною чи релігійною ознакою. Так, А. Стебляк та І. Хозлу доводять, що конфлікти та воєнні дії стають потужними тригерами для масової вимушеної міграції, формуючи специфічні маршрути та стратегії переміщення (Стебляк, Хозлу, 2024). Культурні бар'єри та крос-культурна адаптація висвітлені у роботах В. Плюща, Л. Тягура та М. Горбашевської, які акцентують увагу на мовних, релігійних та соціокультурних відмінностях між країною походження та країною призначення. Увагу зосереджено на подоланні культурної дистанції та розвитку мультикультурної компетентності, що значно полегшує інтеграційний процес (Плющ, 2021; Тягур, 2025; Горбашевська, 2025).

Отже, сучасні наукові студії засвідчують багатовимірність соціальної міграції та необхідність комплексного підходу до її дослідження, що включає економічні, соціально-політичні, психологічні та культурні аспекти, задля чого потрібно застосувати *крос-культурний аналіз*. Такий підхід передбачає висвітлення поведінки людей та соціальних груп у контексті їх культурних особливостей; виявляє універсальні закономірності міграційних процесів та локальні, специфічні для певного культурного середовища тенденції; включає зіставлення досвіду різних країн і культур, що дозволяє виокремити спільні й відмінні чинники, які впливають на міграційні стратегії, процес адаптації та соціальної інтеграції; допомагає визначити, які риси особистості та соціальні умови сприяють успішній інтеграції, а які перешкоджають адаптації.

Результати

Соціальна міграція є багатофакторним процесом, у якому взаємодіють економічні, соціально-політичні, психологічні та культурні чинники. Їхня сукупна дія визначає факт прийняття рішення про міграцію та рівень успішності адаптації в новому середовищі. Аналіз крос-культурних детермінант дозволяє простежити, як соціально-економічний контекст країни походження, психологічні ресурси особистості та культурна дистанція впливають на інтеграційні стратегії мігрантів. Вивчення цих чинників дає змогу зрозуміти, які внутрішні механізми забезпечують готовність людини до змін чи, навпаки, гальмують процес адаптації. Крім того, міграція відображає не лише економічну динаміку суспільства, а й соціальні очікування та рівень довіри громадян до державних інститутів. Вона є своєрідним індикатором психологічного стану суспільства та його здатності забезпечувати базові потреби людини. Тому дослідження соціальної міграції вимагає міждисциплінарного підходу, який враховує як макросоціальні, так і мікропсихологічні аспекти цього явища.

Економічні мотиви залишаються провідними у структурі міграційних намірів. Дослідження українських науковців свідчать, що міграційна активність зростає у періоди економічної нестабільності, безробіття та зниження реальних доходів населення. Особливо вразливою категорією виступає молодь, для якої трудова міграція є способом самореалізації, професійного розвитку та підвищення соціального статусу. Проте, за результатами аналізу, матеріальні стимули не є єдиним чинником, що визначає готовність до виїзду (Кравців, Садова, 2019; Будякова, Слободенюк, 2025). Часто рішення про міграцію формується під впливом почуття соціальної несправедливості, незадоволення рівнем життя та браку можливостей для кар'єрного росту. Багато людей сприймають міграцію як можливість віднайти впевненість у завтрашньому дні, стабільність і гідну оцінку своєї праці. Водночас економічна міграція має і зворотний бік – втрату професійної ідентичності, розрив соціальних зв'язків та культурну дезорієнтацію. Тож економічна причина стає лише первинним поштовхом більш глибокого процесу – пошуку нового соціального середовища, здатного задовольнити потребу в самореалізації та безпеці.

Соціально-політична ситуація в Україні суттєво впливає на масштаби міграції та визначає її характер. Війна, політична нестабільність і невпевненість у майбутньому створюють умови для масових вимушених переміщень населення, змінюючи структуру мотивів мігрантів: домінує потреба у фізичній та психологічній безпеці, захисті родини, збереженні життя (Стеблянко, Хозлу, 2024; Бубняк, 2019). Міграція набуває вимушеного, захисного характеру, адаптація у новому середовищі часто відбувається в умовах стресу, втрати домівки і травматичного досвіду. Політична ситуація у країнах-реципієнтах також значно впливає: демократичність, правова захищеність і соціальна політика щодо мігрантів визначають, наскільки швидко відбувається інтеграція. Високий рівень інклюзивності, прозорі міграційні процедури й доступ до соціальних послуг створюють позитивне середовище для адаптації. У державах із низьким рівнем толерантності мігранти нерідко стикаються з дискримінацією, соціальною ізоляцією та відчуттям «іншості». Рівень соціальної довіри до державних інституцій у приймаючій країні виступає одним із головних чинників психологічного відновлення переселенців і формування почуття стабільності.

Психологічні чинники є центральними у процесі соціальної адаптації, оскільки саме вони визначають, наскільки ефективно людина здатна впоратися з новими життєвими умовами. Успішність інтеграції безпосередньо залежить від таких особистісних рис, як відкритість до нового досвіду, толерантність до невизначеності, самоконтроль та емоційна стійкість. Люди з розвиненими адаптивними здібностями легше сприймають зміни, демонструють гнучкість поведінки та здатність до навчання в новому культурному контексті. Натомість високий рівень тривожності чи залежність від звичних моделей поведінки утруднюють процес адаптації, підвищують ризик соціального відчуження (Абдуллаєва, 2025; Єфімова, 2023). Власні спостереження свідчать, що психологічна готовність до змін тісно пов'язана з попереднім досвідом

соціальної мобільності, рівнем освіти та здатністю до саморегуляції. Поступово у мігрантів формується нова ідентичність – подвійна або мультикультурна, яка допомагає інтегрувати різні культурні елементи та підтримувати внутрішню рівновагу. Тому психологічна стійкість і гнучкість мислення стають не лише умовою адаптації, а й важливим ресурсом особистісного зростання.

Культурна дистанція – один із найскладніших чинників, що впливають на соціальну міграцію та визначають якість інтеграції. Ступінь відмінності між системами цінностей країни походження та приймаючого суспільства прямо пропорційна швидкості адаптації. Для українських мігрантів важливу роль відіграє мовна компетентність, адже знання мови відкриває доступ до працевлаштування, освіти та соціальних контактів. Крім мовного аспекту, вагомим є розуміння культурних кодів, соціальних норм, етикету та міжособистісних дистанцій. Емпіричні дослідження (Горбашевська, 2025; Тягур, 2025) засвідчують, що українці легше адаптуються в країнах Центральної Європи, де культурна дистанція мінімальна, проте у мусульманських країнах чи державах з іншими ціннісними орієнтирами процес інтеграції триваліший та супроводжується культурним шоком. Звідси, міжкультурна компетентність є ключовим чинником подолання культурних бар'єрів, що охоплює емпатію, відкритість до нових традицій та вміння сприймати відмінності без упередження. Розвиток цих якостей має стати частиною підготовки громадян до участі у глобалізованому суспільстві, що особливо актуально для сучасної України.

Система соціальної підтримки виступає вирішальним чинником успішної адаптації та інтеграції. Наявність близьких контактів, допомога з боку діаспори, волонтерських чи релігійних організацій істотно зменшує ризик соціальної ізоляції та сприяє формуванню позитивного емоційного стану. Соціальна підтримка виконує не лише інструментальну, а й психологічну функцію – допомагає мігрантам відновити почуття належності до спільноти, компенсувати втрату звичного соціального кола і зміцнити впевненість у майбутньому (Тягур, 2025). Особливо важливо, коли підтримка поєднує елементи інформаційної допомоги, спільнотної взаємодії та можливості участі в культурному житті нової країни. Тому формування системи підтримувальних мереж має бути стратегічним напрямом державної політики. Інституційна допомога у вигляді освітніх програм, психологічних консультацій та культурних заходів сприяє зменшенню рівня стресу та прискорює інтеграційні процеси. Так, соціальна підтримка є не лише умовою успішної адаптації, а й інструментом побудови міжкультурного діалогу.

Комплексний аналіз показує, що жоден із детермінантів не діє окремо: економічні стимули переплітаються із психологічними механізмами та культурними бар'єрами, формуючи цілісну систему впливів. Саме крос-культурний підхід дозволяє побачити ці взаємозв'язки, простежити закономірності формування нових соціальних стратегій та індивідуальних моделей поведінки мігрантів. Соціальна міграція у сучасному світі постає не тільки пересуванням у просторі, а процесом глибокої трансформації ідентичності, супроводжується переосмисленням життєвих цінностей, пошуком

нових форм самореалізації та формуванням мультикультурної свідомості. Для українського суспільства, яке нині переживає масштабну хвилю вимушеної міграції, осмислення зазначених процесів має не лише теоретичне, а й практичне значення. Воно створює підґрунтя для розробки ефективних державних програм підтримки, сприяє формуванню політики повернення громадян після завершення війни та інтеграції набутих міжкультурних компетентностей у розвиток національного соціуму.

Висновок

Крос-культурне дослідження соціальної міграції особистості доводить її багатовимірний характер. Міграційні процеси визначаються економічними, соціально-політичними, психологічними та культурними чинниками, які взаємодіють і формують індивідуальні стратегії переміщення та адаптації. Особистісні риси (відкритість до нового та готовність ризикувати) виступають важливими предикторами міграційної поведінки. Психологічні наслідки міграції, з одного боку, передбачають труднощі адаптації, з другого боку, відкривають можливості розвитку мультикультурної ідентичності.

Крос-культурний підхід виявляє не лише універсальні закономірності, але й специфічні відмінності, зумовлені культурним контекстом. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та розширенні програм соціальної адаптації, оцінці довгострокової ефективності підтримки мігрантів та інтеграції додаткових методик дослідження детермінант соціальної міграції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Абдуллаєва, В. (2025). Індивідуально-психологічні передумови адаптивності українців в умовах вимушеної міграції. *Наукові праці МАУП: Психологія*, 2(67). 7-12.
2. Бубняк, С. (2019). Внутрішньопереміщені особи в контексті сучасних міграційних процесів в Україні. *Грані*, 22(11).
3. Будякова, О., Слободенюк, К. (2025). Соціально-економічні чинники впливу на міграційні процеси в Україні в умовах воєнного стану. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 1(77). 96-106.
4. Горбашевська, М., Лелюк, О. (2025). Транснаціональна міграція як феномен глобального ринку праці. *Вісник Маріупольського державного університету. Серія: Економіка*, 29. 26-35.
5. Єфімова, А. (2023). Дослідження чинників соціально-психологічної адаптації українців до умов вимушеної міграції у США. *Вісник післядипломної освіти*, 24. 10-26.
6. Кравців, В., Садова, У. (2019). Міграційні явища та процеси: поняття, методи, факти: довідник. ІРД.
7. Плющ, В. (2021). Соціокультурна адаптація мігрантів: концептуалізація, етапи та їхня динаміка. *Актуальні проблеми філософії та соціології*, 31. 58-68.

8. Стеблянко, А., Хозлу, І. (2024). Воєнні конфлікти як чинник хвилі міграції в сучасному світі. *Українська поліцейстика: теорія, законодавство, практика*, 3-4. 44-48.
9. Тягур, Л. (2025). Культурний шок як виклик і можливість для самоактуалізації особистості. *Наукові інновації та передові технології*, 5(45). 2187-2204.
10. Филипович, Л. (2022). Сучасна міграція українців як наслідок російської агресії: проблема духовної опіки. *Grail of Science*, 18-19. 291-296.

REFERENCES:

1. Abdullaieva, V. (2025). Indyvidualno-psykholohichni peredumovy adaptyvnosti ukraintsiv v umovakh vymushenoї mihratsii. *Naukovi pratsi MAUP: Psykholohiia*, 2(67). 7-12. [in Ukrainian]
2. Bubniak, S. (2019). Vnutrishnoperemishcheni osoby v konteksti suchasnykh mihratsiinykh protsesiv v Ukraini. *Hrani*, 22(11). [in Ukrainian]
3. Budiakova, O., Slobodeniuk, K. (2025). Sotsialno-ekonomichni chynnyky vplyvu na mihratsiini protsesy v Ukraini v umovakh voiennoho stanu. *Vcheni zapysky Universytetu «KROK»*, 1(77). 96-106. [in Ukrainian]
4. Fylypovych, L. (2022). Suchasna mihratsiia ukraintsiv yak naslidok rosiiskoi ahresii: problema dukhovnoi opiky. *Grail of Science*, 18-19. 291-296. [in Ukrainian]
5. Horbashevskaya, M., Leliuk, O. (2025). Transnational migration as a phenomenon of the global labor market. *Visnyk of Mariupol State University. Series: Economics*, 29, 26-35. [in Ukrainian]
6. Kravtsiv, V., Sadova, U. (2019). Mihratsiini yavyshecha ta protsesy: poniattia, metody, fakty: dovidnyk. *IRD*. [in Ukrainian]
7. Pliushch, V. (2021). Sotsiokulturna adaptatsiia mihrantiv: kontseptualizatsiia, etapy ta yikhnia dynamika. *Aktualni problemy filosofii ta sotsiologii*, 31. 58-68. [in Ukrainian]
8. Steblianko, A., Khozlu, I. (2024). Voienni konflikty yak chynnyk khvyli mihratsii v suchasnomu sviti. *Ukrainska politseistyka: teoriia, zakonodavstvo, praktyka*, 3-4. 44-48. [in Ukrainian]
9. Tiahur, L. (2025). Kulturnyi shok yak vyklyk i mozhlyvist dlia samoaktualizatsii osobystosti. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnologii*, 5(45). 2187-2204. [in Ukrainian]
10. Yefimova, A. (2023). Doslidzhennia chynnykiv sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii ukraintsiv do umov vymushenoї mihratsii u SShA. *Visnyk pisliadyplomnoi osvity*, 24. 10-26. [in Ukrainian]

Отримано редакцією / Received: 10.10.25

Прорецензовано / Revised: 22.10.25

Схвалено до друку / Accepted: 30.10.25

Ольга ПЕРЕСУНЬКО,
магістрантка
ORCID ID:0009-0009-5372-249X
helgaperesunko@gmail.com
Херсонський державний університет
м. Херсон, Україна

ПРОБЛЕМИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

У статті представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на всебічне вивчення проблеми резильєнтності військовослужбовців в умовах воєнних дій, що дозволило теоретично обґрунтувати її психологічні параметри та здійснити практичну перевірку ефективності програми розвитку явища. Доведено, що високий рівень резильєнтності зумовлюється гармонійним поєднанням когнітивних, емоційно-вольових та поведінкових характеристик, наявністю зовнішніх і внутрішніх ресурсів психологічної підтримки, які дозволяють ефективно долати наслідки бойового стресу.

Ключові слова: *резильєнтність, бойовий стрес, адаптивність, копінг-стратегії, ПТСР (Посттравматичний стресовий розлад).*

Olha PERESUNKO,
Master Student
ORCID ID: 0009-0009-5372-249X
helgaperesunko@gmail.com
Kherson State University
Kherson, Ukraine

PROBLEMS OF RESILIENCE OF MILITARY PERSONNEL IN COMBAT CONDITIONS

The article presents the results of an empirical study aimed at a comprehensive examination of the problem of resilience among military personnel in conditions of military action, which made it possible both to theoretically substantiate its psychological parameters and to conduct a practical test of the effectiveness of a programme for developing this phenomenon. The results confirmed the hypothesis that a high level of resilience is determined by a harmonious combination of cognitive, emotional-volitional and behavioural characteristics, as well as the presence of external and internal psychological support resources that allow the effects of combat stress to be effectively overcome.

The study proved that combat conditions, in particular high levels of danger, unpredictability of situations and intense psycho-emotional stress, significantly affect the development and dynamics of resilience. At the same time, it was found that military personnel who have developed stress coping mechanisms and social support demonstrate higher levels of resilience and adaptability. The key factors that contribute to the formation and maintenance of resilience were investigated. These include both internal personal resources (motivation, self-regulation, resilience) and external resources such as support from comrades, effective organisation of service, and access to psychological assistance. It is the combination of these factors that creates an optimal environment for maintaining mental health and increasing the combat effectiveness of military personnel in difficult conditions.

The study has important theoretical and practical significance. It broadens our understanding of the phenomenon of resilience in military psychology, demonstrates the effectiveness of a comprehensive approach to its development, and proposes an effective mechanism for supporting the mental health of military personnel. In the context of prolonged military operations, such work is not only relevant but also strategically important for ensuring the combat readiness and resilience of personnel.

Keywords: *resilience, combat stress, adaptability, coping strategies, PTSD (post-traumatic stress disorder).*

Вступ

Воєнні реалії – щоденні виклики українським військовослужбовцям, які суттєво ускладнюють їхнє перебування на передовій та в місцях постійного базування. Постійний тиск небезпеки, високий рівень травматичного стресу, непередбачуваність і швидка зміна подій вимагають від військового високої психологічної стійкості й адаптивності. У таких умовах ефективність індивіда визначається не лише фізичною підготовкою чи тактичними навичками, а передусім здатністю протистояти стресовим чинникам і відновлювати власний ресурсний потенціал. Тому психологічна резильєнтність виступає критичним ресурсом, який забезпечує збереження психічного здоров'я та боєздатності. Це здатність особистості мобілізувати внутрішні ресурси, зберігати ясність мислення і приймати адекватні рішення у кризових ситуаціях. Резильєнтність охоплює емоційну регуляцію, когнітивну гнучкість і соціальну підтримку, що дозволяє військовослужбовцям адаптуватися до надзвичайних обставин.

Особливу роль у забезпеченні психічної стійкості відіграє адаптивність військовослужбовців до нових або екстремальних умов. Досвід сучасних воєнних конфліктів демонструє, що високий рівень резильєнтності дозволяє не тільки ефективно виконувати бойові завдання, але й запобігати розвитку психотравматичних розладів чи проблем із психічним здоров'ям. Розвиток і підтримка психологічної стійкості є першочерговим стратегічним завданням військової психології.

Резильєнтність – динамічне явище, яке може змінюватися під впливом життєвого досвіду, навчання та психологічного тренінгу. Психологічні інтервенції, спрямовані на розвиток резильєнтності стресостійкості, включають

когнітивно-поведінкові техніки, тренінги стресостійкості та програми ресурсного відновлення, що дозволяє системно сформувати у військових здатність до психологічної стійкості витривалості, самоефективності в подоланні бойового стресу й адаптуватись до бойових умов.

Актуальність обраної теми обумовлена необхідністю забезпечити ефективне функціонування військових у складних бойових умовах, підтримки психічного здоров'я та запобігання негативним наслідкам хронічного стресу. Високий рівень резильєнтності військовослужбовців зумовлюється оптимальним поєднанням когнітивних, емоційно-вольових і поведінкових характеристик, наявністю ресурсів психологічної підтримки, аби долати наслідки бойового стресу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні змістові параметри резильєнтності військовослужбовців в умовах воєнних дій, а також розробити програму її розвитку (шляхи підвищення боєздатності військовослужбовців та психологічної підтримки).

Методи і матеріали

Джерела поняття резильєнтності можна знайти в роботах А. Адлера, який вперше окреслив здатність людини долати життєві труднощі як центральний компонент психологічного здоров'я (Adler, et. al., 2009). На думку Б. Бріта та співавторів, вивчення резильєнтності військовослужбовців почалося з аналізу їхнього адаптаційного потенціалу після повернення з бойових дій (Britt, et. al., 2022), але первинно акцент робився на фізичній та психофізіологічній стійкості особистості. Поштовхом для дослідження резильєнтності військовослужбовців стали війни в Афганістані й Іраку. Серед українських дослідників, які активно вивчали феномен психологічної резильєнтності, слід назвати Л. Адаменко, Е. Грішина, О. Кокуна, А. Ключко та Л. Березовську. Роботи зазначених авторів охоплюють теоретичні засади резильєнтності, психодіагностичні підходи, а також практичні моделі розвитку психологічної стійкості у військовослужбовців та цивільного населення в умовах воєнних загроз.

Поняття резильєнтності в сучасній психологічній науці тлумачать багатокомпонентним феноменом, що поєднує індивідуальні ресурси, когнітивно-емоційні механізми та поведінкові стратегії, спрямовані на успішне подолання кризових обставин. Резильєнтність необхідно розглядати не лише як індивідуальну рису, а як процес постійного особистісного зростання в умовах змін і викликів (Адаменко, 2020). Цей феномен має як стійку структурну основу, так і динамічну змінність залежно від контексту. Дослідник Е. Грішин вважає, що резильєнтність є інтегративною властивістю, котра визначає здатність особистості протистояти негативним впливам і зберігати функціональну ефективність навіть у критичних умовах (Грішин, 2021), охоплює психологічний та поведінковий складник, зокрема внутрішню мотивацію, когнітивну гнучкість і здатність до рефлексії. Дослідження життєстійкості військовослужбовців вимагає врахування індивідуальних та вікових особливостей. М. Мельник

доводить, що життєстійкість у молодих учасників АТО відрізняється більш високою здатністю до адаптації, проте меншою стабільністю емоційного стану (Мельник, 2016). Натомість у старших вікових групах розвинута саморегуляція компенсує зниження фізичної витривалості. К. Кокун зазначає, що професійна життєстійкість включає когнітивну оцінку стресових ситуацій та вибір оптимальної поведінки (Кокун, Мельничук, 2023).

У сучасних студіях акцент робиться на психологічних методиках розвитку резильєнтності. На думку О. Кокуна та Т. Мельничук, використання практичних довідників і тренінгів дозволяє ефективно розвивати стійкість особистості в умовах бойових дій (Кокун, Мельничук, 2023), а психокорекційна робота має містити когнітивну реструктуризацію, навчання навичкам стресостійкості та розвиток соціальної підтримки. Вивчення змістових параметрів резильєнтності дозволяє глибше зрозуміти її психологічну сутність, аналіз структурних компонентів – окреслити головні напрями її розвитку.

Структура резильєнтності постає інтегративною системою, де взаємодіють когнітивний, емоційно-регулятивний, поведінковий, мотиваційний, соціальний та духовно-ціннісний компоненти. О. Кокун підкреслює: ефективний розвиток резильєнтності можливий лише за умови гармонійного поєднання всіх її складників (Кокун та ін., 2022). Дисбаланс будь-якого з компонентів може знизити загальну стійкість особистості до стресу: висока когнітивна гнучкість без належної емоційної регуляції зумовлює швидке виснаження, сильна мотивація без соціальної підтримки – відчуття ізоляції. Отже, розуміння резильєнтності як системного утворення дозволяє формувати комплексні програми її розвитку.

Військовослужбовців готують до стресових навантажень під час проходження БЗВП (базова загальновійськова підготовка) і бойових злагоджень, але травматичний стрес є непередбачуваним і неконтрольованим. В умовах військової служби військовослужбовці постійно перебувають під впливом екстремальних факторів, що включають фізичне навантаження, бойовий стрес та ризики для життя. Інтенсивність бойових дій, інформаційний тиск і соціальна ізоляція суттєво впливають на їх психологічні ресурси. Тож екстремальні умови служби виступають одночасно як фактор ризику та стимул для розвитку резильєнтності військовослужбовців.

Формування та збереження психологічної стійкості військовослужбовців у воєнних умовах постає критично важливим аспектом забезпечення ефективності військових операцій та збереження ментального здоров'я особового складу. Зазначені вище численні фактори можуть посилювати стрес і/ або сприяти розвитку ресурсів внутрішньої стабільності. Систематичний психологічний супровід з боку фахівців забезпечує раннє виявлення стресових розладів та надання адекватної підтримки. Індивідуальні консультації, групові тренінги та навчальні модулі сприяють формуванню адаптивних механізмів подолання стресу і підвищують загальну життєстійкість. Регулярний психологічний супровід стимулює розвиток самосвідомості, навичок саморегуляції. Постійний

моніторинг психоемоційного стану дозволяє коригувати програми підготовки відповідно до реальних потреб військовослужбовців (Кокун та ін., 2022).

Психологічний аналіз змістових параметрів резильєнтності дозволив виокремити її основні складники: когнітивні, емоційні та поведінкові ресурси, що взаємодіють між собою та забезпечують стійкість особистості в умовах загрози життю і здоров'ю. Методи дослідження: аналіз і синтез джерел; психодіагностичні методики для вимірювання рівня резильєнтності та її параметрів: опитувальник PCL-M (PTSD CheckList – Military Version), шкала резильєнтності Коннора-Девідсона – 10 (CD-RISC-10), шкала сприйнятого стресу (PSS-10), тест життєстійкості С. Мадді, методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI), статистичні методи обробки результатів, методи розробки й апробації психологічних інтервенцій.

Результати

Метою дослідження стало визначення рівня резильєнтності військовослужбовців, оцінка їхнього психоемоційного стану та виявлення факторів, які впливають на психологічне благополуччя. В опитуванні взяли участь 74 особи. Більшість – чоловіки, що відповідає специфіці діяльності, жінки представлені значно меншою кількістю. Віковий розподіл респондентів свідчить про активну участь у службі серед військових середнього віку, молоді та старші військові представлені рідше, що може впливати на досвід і стан здоров'я. Тривалість служби коливається від кількох місяців до понад двадцяти років, що засвідчує наявність новачків і професіоналів, при цьому більшість служать від одного до трьох років за високого рівня участі у бойових діях, що підтверджує належний практичний досвід і активність у військовій службі.

Дослідження резильєнтності дозволяє оцінити здатність особи ефективно адаптуватися до стресових та складних життєвих обставин, зберігати психологічну стабільність і відновлюватися після труднощів. Було проаналізовано рівень резильєнтності серед вибірки респондентів із використанням опитувальника KD-10, що включає 10 показників, пов'язаних з адаптивністю, емоційною стійкістю, цілеспрямованістю, здатністю долати стрес.

Аналіз отриманих даних за окремими показниками свідчить про переважно середній та високий рівень резильєнтності у респондентів особливо в питаннях цілеспрямованості та стійкості-відновлення після труднощів. Найбільші розбіжності спостерігаються у здатності концентруватися під тиском і стійкості до невдач: труднощі з утриманням уваги та регулюванням емоцій у стресових ситуаціях, що може вказувати на потенційну потребу в розвитку навичок психологічної стійкості. Більшість учасників (понад 55%) характеризуються середнім або вищим за середній рівнем, що свідчить про достатній потенціал ефективного подолання стресових ситуацій. Водночас майже 36% респондентів мають низький або нижчий за середній рівень резильєнтності, що підкреслює важливість психологічної підтримки та спеціалізованих тренінгів для формування стабільних адаптивних стратегій. Менша кількість опитаних

досягла високого рівня, що показує наявність сильної внутрішньої стійкості та здатності швидко відновлюватися після складнощів.

Ці результати можуть стати основою для рекомендацій щодо психологічної підтримки, тренінгів із розвитку емоційної регуляції та підвищення загального рівня резильєнтності серед військовослужбовців.

Дослідження психотравматичних реакцій військовослужбовців є важливим складником оцінки психологічного стану особового складу. Використання опитувальника PCL-M (PTSD Checklist – Military Version) дозволяє систематично оцінити наявність симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у респондентів, охоплюючи нав'язливі спогади, уникання тригерів, емоційну заціпенілість, гіпервізорність, порушення сну і концентрації. Аналіз отриманих даних дозволяє визначити загальний рівень травматичних проявів у вибірці, виявити групи ризику та обґрунтувати рекомендації щодо психологічної підтримки. Найвищі середні бали спостерігаються в униканні думок і фізіологічних реакціях на нагадування про травму, порушеннях сну та гіпервізорності. Найнижчі – в емоційній заціпененості та труднощах пригадування деталей травми. Загалом прояви симптомів ПТСР у вибірці – помірні, що вказує на різний ступінь травматичного впливу. Така картина свідчить про наявність помірного рівня стресової реакції, проте водночас вказує на збереження адаптивних механізмів і здатності підтримувати базовий функціональний рівень. Високий рівень уникання та фізіологічних реакцій може проявлятися у формі спроб дистанціюватися від травмуючих спогадів, уникати ситуацій, які їх провокують, у підвищеній тривожності та порушеннях сну, що потенційно впливає на повсякденну діяльність та соціальну взаємодію.

Розподіл респондентів за категоріями ПТСР: 80% опитаних не демонструють клінічно значущих симптомів, що вказує на стабільний психологічний стан і відносну стійкість до стресових факторів військової служби. 20% респондентів мають симптоми, які відповідають критеріям ПТСР, що підкреслює необхідність спеціалізованого психологічного супроводу і превентивних заходів для цієї групи. Виявлені тенденції свідчать, що серед військовослужбовців помітні переважно помірні психотравматичні прояви, зокрема легкі та помірні флешбеки, повторювані сни, підвищену тривожність і настороженість. Найбільш уразливими аспектами залишаються уникання тригерів, порушення сну, фізіологічні реакції нагадування про травму. Симптоми емоційного відсторонення проявляються слабше, що доводить збереження соціальних контактів, базових емоційних реакцій та функціональної активності.

Звідси, доцільно виснувати:

- ✓ більшість респондентів демонструє помірний рівень психотравматичних проявів, що вказує на відносну психологічну стійкість;
- ✓ наявність ПТСР у майже 20% учасників підкреслює необхідність своєчасного виявлення груп ризику та організації психопрофілактичних і підтримуючих заходів;

- ✓ увага до таких аспектів, як уникання тригерів, фізіологічні реакції, порушення сну та підвищена настороженість є критичною при плануванні програм психологічної підтримки, оскільки вони безпосередньо впливають на адаптаційний потенціал військовослужбовців і здатність ефективно виконувати службові завдання.

Доречно навести узагальнені результати за опитувальником PSS-10. Респонденти демонструють помірний рівень сприйнятого стресу. Найбільш виражені прояви спостерігаються у нервовій напрузі, відчутті володіння ситуацією та здатності контролювати власну дратівливість. Менш виражені – у відчутті перевантаженості та роздратування через втрату контролю. Це свідчить про достатню адаптивність, але з певною чутливістю до стресових факторів.

Більшість респондентів (79,8%) відчувають помірний рівень стресу, що свідчить про стабільну, але помітну реакцію на життєві та професійні навантаження. Низький рівень стресу виявлено лише у 13,1% учасників, а високий – у 7,1%. Тож у невеликій кількості опитаних стрес досяг значного рівня, який потенційно може негативно впливати на психологічне благополуччя і працездатність, а тому потрібна додаткова підтримка. Але переважна більшість респондентів зберігає здатність адаптуватися до стресових ситуацій. Майже половина опитаних (47,6%) показала середній рівень безпорадності, що вказує на помірну схильність відчувати й долати проблеми самостійно важко. Низький рівень безпорадності спостерігається у 40,5% учасників, що засвідчує достатню здатність контролювати ситуацію та приймати рішення. Високий рівень безпорадності виявили 11,9% респондентів, що потребує уваги, оскільки вони вразливіші до стресових ситуацій та ризику психологічного виснаження. Щодо самооцінки ефективності власних дій, то результати показали: середній рівень самоефективності притаманний 46,4% респондентів; низький – 42,9%, що означає певну нерішучість або сумніви у власних можливостях; високий – 10,7% респондентів, тобто лише незначна кількість відчуває впевненість у досягненні цілей та ефективному вирішенні завдань.

Аналіз результатів PSS-10 доводить, що переважна більшість респондентів відчуває помірний рівень стресу, демонструє помірні рівні безпорадності та самоефективності. Тобто психологічний стан більшості учасників дослідження є стабільним, однак наявні помірні ознаки вразливості до стресу. Високі рівні безпорадності та низька самооцінка ефективності виявлені у невеликої, але значущої частини респондентів. Тож необхідні психологічна підтримка і тренінги розвитку стресостійкості, які допомогли би зміцнити впевненість у власних силах, знизити сприйняття безпорадності та підвищити загальну адаптивність до стресових ситуацій. Отже, варто зробити висновок про помірний рівень психологічного навантаження серед більшості опитаних з чіткою тенденцією до потреби в розвитку ресурсів саморегуляції та життєстійкості.

Дані, отримані за методикою С. Мадді, дозволяють оцінити рівень життєстійкості респондентів за чотирма основними компонентами: залученість, контроль, прийняття ризику і загальна життєстійкість. Цей підхід допомагає

зрозуміти психологічну адаптацію військовослужбовців до повсякденних і службових труднощів та виявити потребу в підтримці або тренінгах.

Аналіз індивідуального копінгового профілю засвідчив, що людина схильна використовувати переважно активні способи подолання стресових ситуацій. Найчастіше проявляються такі стратегії: орієнтація на вирішення проблем, прагнення знайти шляхи виходу з труднощів, помірне звернення по соціальну підтримку – спілкування з близькими, друзями чи колегами для отримання поради або емоційної допомоги. Ця поведінка виявляє сформовану здатність до усвідомленого реагування на труднощі та готовність до конструктивних дій.

Водночас стратегія уникання проблем у поведінці виявляється рідко, що є позитивною характеристикою особистісної адаптивності. Невисока схильність до уникання свідчить про вміння не відкладати вирішення складних питань і не витісняти неприємні емоції, натомість опрацьовувати їх раціонально. Це вказує на наявність внутрішніх ресурсів саморегуляції, здатність контролювати емоційні реакції та зберігати ефективність у складних життєвих обставинах.

Результати кореляційного аналізу показали тісний взаємозв'язок між рівнем резильєнтності, життєстійкості та показниками психологічного благополуччя. Особи з високим рівнем цих якостей демонструють нижчі значення сприйнятого стресу, краще контролюють свої емоції та легше адаптуються до змін. Резильєнтність виступає своєрідним «психологічним буфером», який зменшує негативний вплив стресових подій та сприяє швидшому відновленню після них. Важливо розвивати активні поведінкові й емоційні механізми подолання стресу. Підтримка резильєнтності та життєстійкості сприяє формуванню внутрішньої стабільності, що є запорукою ефективного функціонування особистості навіть у складних або травматичних обставинах.

Тож основою для створення програми є результати емпіричних досліджень, що визначають рівень резильєнтності, психотравматичних проявів та сприйнятого стресу серед військових. Перший крок розробки – проведення комплексної діагностики психоемоційного стану військовослужбовців: з'ясувати рівень стресостійкості, наявність симптомів психотравматизації, ступінь розвитку копінг-стратегій та життєстійкості за допомогою стандартизованих опитувальників, інтерв'ю і спостереження задля об'єктивних даних. Другий крок – встановити чіткі цілі та завдання програми: підвищення психологічної стійкості, розвиток навичок саморегуляції, формування активних стратегій подолання стресу та зниження ризику емоційного вигорання. Цілі мають бути конкретними, досяжними та вимірюваними, що дозволяє контролювати їх реалізацію на різних етапах. Третій крок – обґрунтування програми: обираються наукові моделі та концепції, що пояснюють механізми резильєнтності. Особлива увага приділяється вправам на розвиток концентрації уваги, когнітивної гнучкості та соціальної підтримки. Четвертий крок – структурування програми у вигляді модулів, кожен з яких спрямований на розвиток окремих психологічних компонентів: когнітивного, емоційного та соціального.

Розроблена програма психологічної підтримки і розвитку резильєнтності військовослужбовців спрямована на підвищення рівня їхньої психологічної

стійкості та життєстійкості, зміцнення внутрішніх ресурсів і формування дієвих стратегій подолання стресових ситуацій; орієнтована на військових із середнім та вищим за середній рівнем резильєнтності, що підтверджується результатами проведеного дослідження. Основні завдання програми:

- ✓ формування навички зосередженості та утримання уваги в умовах підвищеного навантаження;
- ✓ розвиток уміння витримувати та долати наслідки невдач без втрати внутрішньої рівноваги;
- ✓ зміцнення впевненості під час ухвалення важливих і відповідальних рішень;
- ✓ підвищення психологічної готовності впоратись із труднощами та стресовими ситуаціями.

Взаємопов'язані модулі забезпечують комплексний підхід до формування психологічної стійкості військовослужбовців, поєднують когнітивні, емоційні та соціальні компоненти, що дозволяє не лише знижувати рівень стресу, а й формувати довготривалі навички адаптації та командної взаємодії.

Висновок

Дослідження підтвердило гіпотезу: резильєнтність – комплексна система, що формується завдяки поєднанню когнітивних, емоційних та поведінкових навичок, підкріплених соціальною підтримкою. Більшість військовослужбовців демонструють стабільний психологічний стан та високий рівень адаптивності. Але довготривалий хронічний стрес призводить до специфічних «вразливих місць»: зниження концентрації, страху невдачі та надмірної обережності. Розроблена модульна програма дозволяє цілеспрямовано тренувати ці навички, підвищуючи психологічну готовність і боєдатність військових.

Отже, дослідження пропонує практичний та науково обґрунтований інструмент для військових психологів, спрямований на збереження психічного здоров'я наших захисників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Адаменко, Л. (2020). Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. *Вісник НУОУ імені Івана Черняхівського*. 5(58). 5-13.
2. Грішин, Е. (2021). Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*, 64. 65-68.
3. Коун, О. (2024). Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
4. Коун, О., Ключков, В., Мороз, В., Пішко І., Лозінська Н. (2022). Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посіб. Фенікс. <https://lib.iitta.gov.ua/731412/>

5. Кокун, О., Мельничук, Т. (2023). Резилієнс-довідник: практичний посібник для широкого використання. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
6. Мельник, О. (2016). Вікові особливості життєстійкості учасників АТО. *Проблеми політичної психології: зб. наук. праць*, 4(18). 114-122.
7. Adler, A.B., Bliese P.D., McGurk D., Hoge C.W., Castro C.A. (2009). Battlemind Debriefing and Battlemind Training as Early Interventions with Soldiers Returning from Iraq: Randomization by Platoon. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5). 928-940. DOI: 10.1037/a0016877.
8. Britt, T., Shen, W., Sinclair, R.R., Adler, A.B. et al. (2022). Predictors of Psychological Resilience among West Point Graduates. *Military Behavioral Health*, 10(1). 47-57. DOI: 10.1177/24705470211053850.

REFERENCES:

1. Adamenko, L. (2020). Aktualni pidkhody do problemy doslidzhennia psykhičnoї rezylіentnosti. *Visnyk NUOU imeni Ivana Cherniakhovskoho*. 5(58). 5-13. [in Ukrainian]
2. Adler, A.B., Bliese P.D., McGurk D., Hoge C.W., Castro C.A. (2009). Battlemind Debriefing and Battlemind Training as Early Interventions with Soldiers Returning from Iraq: Randomization by Platoon. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5). 928-940. DOI: 10.1037/a0016877.
3. Hrishyn, E. (2021). Rezyliientnist osobystosti: sutnist fenomenu, psykhodіahnostyka ta zasoby rozvytku. *Visnyk KhNPU imeni H.S. Skovorody. Psykholohiia*, 64. 65-68. [in Ukrainian]
4. Kokun, O. (2024). Dіahnostyka profesiinoї zhyttiіstіikosti ta psykhofiziolohichnoї stіikosti. *Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy*. [in Ukrainian]
5. Kokun, O., Klochkov, V., Moroz, V., Pishko I., Lozinska N. (2022). Zabezpechennia psykholohichnoї stіikosti viіskovosluzhbovtsiv v umovakh boiovykh dii: metod. posib. Feniks. <https://lib.iitta.gov.ua/731412/>[in Ukrainian]
6. Kokun, O., Melnychuk, T. (2023). Rezyzyliens-dovidnyk: praktychnyi posibnyk dlia shyrokooho vykorystannia. *Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy*. [in Ukrainian]
7. Melnyk, O. (2016). Vikovi osoblyvosti zhyttiіstіikosti uchasnykiv ATO. *Problemy politychnoi psykholohii: zb. nauk. prats*, 4(18). 114-122. [in Ukrainian]
8. Britt, T., Shen, W., Sinclair, R.R., Adler, A.B. et al. (2022). Predictors of Psychological Resilience among West Point Graduates. *Military Behavioral Health*, 10(1). 47-57. DOI: 10.1177/24705470211053850.

Отримано редакцією / Received: 14.10.25

Прорецензовано / Revised: 28.10.25

Схвалено до друку / Accepted: 30.10.25

Головний редактор:

НИКИФОРУК О. І., д-р екон. наук, с.н.с.,
Інститут економіки та прогнозування НАН
України, Україна

Видавець:

Київський інститут бізнесу та технологій
Адреса редакції: 04078, м. Київ, пров. Зоряний 1/5
Телефон для довідок: +38 (044) 331 61 90
e-mail: visnyk@kibit.edu.ua, herald@kibit.edu.ua

Підписано до друку 13.11.2025. Тираж 500

Автори опублікованих матеріалів несуть відповідальність за достовірність поданих відомостей.

Editor-in-Chief:

NYKYFORUK O. I. DSc, Research fellow, The
National Academy of Sciences of Ukraine, The
Institute of Economics and Forecasting,
Ukraine

Publisher:

Kyiv Institute of Business and Technology
Address: 1/5 Zorianuy lane, 04078, Kyiv, Ukraine
Phone: +38 (044) 331 61 90
e-mail: herald@kibit.edu.ua, visnyk@kibit.edu.ua

500 examples.

www.herald.kibit.edu.ua