



**НАУКОВІ ЗАПИСКИ
НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ
«ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ» :
СЕРІЯ «ПСИХОЛОГІЯ»**

Науковий журнал

Випуск 21

Острог
Видавництво Національного університету «Острозька академія»
2026

Науковий журнал «Наукові записки Національного університету «Острозька академія» : серія «Психологія»»

Заснував 2000 року Національний університет «Острозька академія».
Ідентифікатор медіа: R30-04859, згідно з рішенням Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення
від 09.05.2024 № 1560

Журнал увійшов до переліку наукових фахових видань України з психології
на підставі Наказу Міністерства освіти і науки України № 1643 від 28.12.2019.

Журнал зареєстровано в Міжнародному центрі періодичних видань
(ISSN International Centre, Paris, France): ISSN 2311-5149 (друкований).

Журнал унесено до міжнародних наукометричних баз і каталогів наукових видань:

INDEX COPERNICUS, сайт: <https://indexcopernicus.com/index.php/en/>;

EBSCO Publishing, Inc., США, сайт: www.ebscohost.com;

Open Ukrainian Citation Index: <https://ouci.dntb.gov.ua/editions/PV0mm80J/>;

DOI, <https://doi.org>;

Національна бібліотека ім. В.І. Вернадського, Україна, сайт: <http://nbuv.gov.ua>.

Журнал увійшов до категорії «Б» наукових видань України.

*Надруковано за ухвалою вченої ради Національного університету «Острозька академія»
протокол № 18 від 28 травня 2026 року.*

Засновник журналу: Національний університет «Острозька академія»;

Видавець: видавництво Національного університету «Острозька академія».

Редакційна колегія:

Пасічник І. Д. (д. психол. н., проф., Острог, Україна);
Каламаж Р. В. (д. психол. н., проф., Острог, Україна);
Балашов Е. М. (д. психол. н., проф., Острог, Україна);
Карпенко Є. В. (д. психол. н., доц., Львів, Україна);
Щербакова О. О. (д. психол. н., проф., Харків, Україна);
Мірошніченко О. А. (д. психол. н., проф., Житомир,
Україна);

Джонсон Ф. (д. психол. н., проф., Стокгольм, Швеція);
Король Л. (к. психол. н., доц., Ніцца, Франція);

Попа Д. (PhD in Educational Sciences, Associate Professor,
Брашов, Румунія).

Editorial board:

I. Pasichnyk (Dr.Sc. (Psychology), prof. (Ostroh, Ukraine);
R. Kalamazh (Dr.Sc. (Psychology), prof. (Ostroh, Ukraine);
E. Balashov (Dr.Sc. (Psychology), prof. (Ostroh, Ukraine);
E. Karpenko (Dr. of Psychology, Assoc. Prof., Lviv, Ukraine);
O. Shcherbakova (Dr. of Psychology, Prof., Kharkiv,
Ukraine);
O. Miroshnichenko (Dr. of Psychology, Prof., Zhytomyr,
Ukraine);
F. Jönsson (Dr.Sc. (Psychology), prof., (Stockholm, Sweden);
L. Korol (Ph.D. (Psychology), Associate Professor (Nice,
France);
D. Popa (PhD in Educational Sciences, Associate Professor,
Brasov, Romania).

Рецензенти:

Августюк М. М. (д. психол. н., доцент, Острог, Україна);
Савелюк Н. М. (д. психол. н., проф., Тернопіль, Україна).

Reviewers:

M. Avhustiuk (Dr. Sc. (Psychology), Associate Professor,
Ostroh, Ukraine);
N. Saveliuk (Dr. Sc. (Psychology), Prof., Ternopil, Ukraine).

Адреса редакції: Національний університет «Острозька академія»,
Україна, 35800, Рівненська обл., м. Острог, вул. Семінарська, 2.

Головний редактор І. Д. Пасічник
Заступник головного редактора Р. В. Каламаж
Адміністратор та упорядник А. Р. Дорошук
Комп'ютерна верстка Н. О. Крушинської
Художнє оформлення обкладинки К. О. Олексійчук
Коректор В. О. Корнійчук



УДК 001.8 + 159.9 + 37
ББК 74 + 88

ISSN 2415-7384
DOI: <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2026-21>

Ліцензія Creative Commons «Attribution-NonCommercial»
(«Із зазначенням авторства – Некомерційна») 4.0 Всесвітня (CC-BY 4.0).
Creative Commons License «Attribution-NonCommercial» 4.0 International (CC-BY 4.0).
© Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2026

ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ, РЕЗИЛІЄНС ТА ТРАВМА



Отримано: 24 квітня 2026

Прорецензовано: 4 травня 2026

Прийнято до друку: 4 травня 2026

email: halyna.handzilevska@oa.edu.ua

eva.skorvagova@umkd.uniza.sk

martin.zaborsky@fhv.uniza.sk

DOI: <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2026-21-4-12>

Гандзілевська Г. Б., Шкорвагова Е., Заборський М. Копінг-ресурси за моделлю BASIC Ph та їхній зв'язок із вразливістю до стресу в юнацькому віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія» : серія «Психологія»*. Острог : Вид-во НаУОА, травень 2026. № 21. С. 4–12.

УДК: 159.942

Гандзілевська Галина Борисівна,

докторка психологічних наук, професорка, професорка кафедри психології,
Національний університет «Острозька академія», Україна,
ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0000-0002-6137-8344>

Шкорвагова Ева,

докторка філософії у галузі психології, доцентка Інституту медіаматики та культурної спадщини,
Жилінський університет в Жиліні, Словаччина,
ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0000-0001-8626-7539>

Заборський Мартін,

науковий співробітник Інституту медіаматики та культурної спадщини,
Жилінський університет в Жиліні, Словаччина,
ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0009-0004-0623-8332>

КОПІНГ-РЕСУРСИ ЗА МОДЕЛЛЮ BASIC Ph ТА ЇХНІЙ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВРАЗЛИВІСТЮ ДО СТРЕСУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Психологічне відновлення та зростання після стресу є важливими напрямками сучасних психологічних досліджень, особливо в юнацькому віці, який характеризується підвищеною чутливістю до стресових подразників. Модель BASIC Ph (Lahad et al., 2013) пропонує комплексну рамку для ідентифікації стратегій подолання стресових та кризових ситуацій і водночас дозволяє досліджувати індивідуальні відмінності в процесах психологічного відновлення. Метою дослідження було визначити домінуючі стратегії подолання кризових ситуацій у юнацького віці за допомогою моделі BASIC Ph та проаналізувати їхній зв'язок із вразливістю до стресу. Досліджувана група складалася з 38 респондентів юнацького віку від 17 до 19 років (24 хлопців та 14 дівчат) Середньої професійної школи імені Йозефа Роботніка у Словаччині. Для збору даних були використані тест за моделлю BASIC Ph (Lahad & Leykin, 2013) та опитувальник «Наскільки ви вразливі до стресу?» (Miller & Smithová, 1983, in: Schreiber, 2000). Дані аналізувалися за допомогою описової статистики, коефіцієнта кореляції Пірсона та лінійного регресійного аналізу. Найвищі показники учасники продемонстрували у сфері когнітивних стратегій подолання ($M = 20,24$), тоді як найнижчі значення були зафіксовані у сфері фізичних та тілесних ресурсів ($M = 14,84$). У 36,84 % учасників було виявлено підвищену вразливість до стресу. Виявлено статистично значущу негативну кореляцію між індексом стресу та когнітивним каналом BASIC Ph ($r = -0,410$; $p = 0,0095$), а також між вразливістю до стресу та когнітивним ($r = -0,670$; $p = 0,0063$) і фізичним каналами ($r = -0,514$; $p = 0,0498$). Регресійний аналіз вказав на тенденцію до прогностичного значення когнітивних стратегій для рівня індексу стресу ($\beta = -0,56$; $p = 0,060$) та підтвердив їх значущий прогностичний зв'язок із вразливістю до стресу ($\beta = -0,34$; $p = 0,041$). Результати вказують на важливість когнітивних ресурсів у подоланні стресу в юнацькому віці та підтверджують доцільність використання моделі BASIC Ph для виявлення захисних факторів психологічного зростання після стресу. Водночас отримані дані вказують на необхідність розвитку емоційних, соціальних та фізичних ресурсів у профілактичних та інтервенційних програмах, спрямованих на підтримку психічного здоров'я в юнацькому віці.

Ключові слова: юнацький вік, вразливість до стресу, посттравматичне зростання, психологічна резилієнтність, зростання після стресу, BASIC Ph, стратегії подолання стресу.

Halyna Handzilevska,

Doctor of Psychology,
Professor, Professor of the Department of Psychology,
National University of «Ostroh Academy», Ukraine,
ORCID-ID: <https://orcid.org/0000-0002-6137-8344>

Eva Škorvagová,

PhD in Psychology, Assistant professor, Institute of Mediamatics and Cultural Heritage,
The University of Žilina, Žilina, Slovakia,
ORCID-ID: <https://orcid.org/0000-0001-8626-7539>

Martin Záborský,

research assistant, Institute of Mediamatics and Cultural Heritage,
The University of Žilina, Žilina, Slovakia,
ORCID-ID: <https://orcid.org/0009-0004-0623-8332>



COPING RESOURCES BASED ON THE BASIC PH MODEL AND THEIR RELATION TO STRESS VULNERABILITY IN ADOLESCENCE

Psychological recovery and post-stress flourishing are key areas of contemporary psychological research, particularly during adolescence, a period characterized by increased sensitivity to stressors. The BASIC Ph model (Lahad et al., 2013) offers a comprehensive framework for identifying strategies for coping with distressing and crisis situations while also allowing the exploration of individual differences in psychological recovery processes. The study aimed to identify the dominant strategies for coping with crises in adolescence using the BASIC Ph model and to analyze their relationship with stress vulnerability.

The research group consisted of 38 adolescents aged 17 to 19 (24 boys and 14 girls) from the St. Jozef Robotník Secondary Vocational School in Slovakia. To collect data, a test based on the BASIC Ph model (Lahad & Leykin, 2013) and the "How Vulnerable Are You to Stress?" questionnaire (Miller & Smithová, 1983, in: Schreiber, 2000) were implemented. The data were analyzed using descriptive statistics, Pearson's correlation coefficient, and linear regression analysis. Participants demonstrated the highest scores in the area of cognitive coping strategies ($M = 20,24$), while the lowest scores were recorded in physical and bodily resources ($M = 14,84$).

An increased vulnerability to stress was observed in 36.84% of the participants. A statistically significant negative correlation was identified between the stress index and the cognitive channel of the BASIC Ph ($r = -0,410$; $p = 0,0095$), as well as between stress vulnerability and the cognitive ($r = -0,670$; $p = 0,0063$) and physical channels ($r = -0,514$; $p = 0,0498$). Regression analysis demonstrated a tendency toward the predictive value of cognitive strategies for the stress index level ($\beta = -0,56$; $p = 0,060$) and confirmed their considerable predictive association with stress vulnerability ($\beta = -0,34$; $p = 0,041$).

The results underscore the importance of cognitive resources in overcoming stress during adolescence and confirm the validity of using the BASIC Ph model to identify protective factors for psychological growth following stress. Simultaneously, the data indicate the necessity of developing emotional, social, and physical resources in preventive and interventional programs aimed at supporting mental health during adolescence.

Keywords: adolescence, stress vulnerability, post-traumatic growth, psychological resilience, growth following stress, BASIC Ph, stress coping strategies.

Постановка проблеми. Проблема відновлення психічного здоров'я та розвитку особистості після подолання стресу належить до ключових напрямків сучасних психологічних досліджень. Динамічно мінливі соціальні умови, зростаючий рівень невизначеності, наслідки глобальних криз, військових конфліктів, економічних турбулентностей та екологічних загроз суттєво впливають на психічну адаптацію індивідів. Особливо вразливим віковим періодом є юнацький вік. Цей період розвитку характеризується інтенсивними біологічними, когнітивними, емоційними та соціальними змінами, які підвищують реактивність на стрес і водночас формують індивідуальні способи його подолання.

Психологічна адаптація після стресових та кризових подій на сьогодні розглядається як динамічний та багатовимірний процес, що передбачає не лише повернення до попереднього рівня функціонування, а й потенціал позитивної психологічної трансформації (Bonanno et al, 2004 [7]; Southwick et al., 2014 [17]). Цей процес обумовлений взаємодією індивідуальних захисних факторів, до яких належать когнітивна гнучкість, ефективні стратегії копіngu, соціальна підтримка та здатність надавати сенс стресовим подіям (Masten, 2014 [15]; Fletcher & Sarkar, 2013 [11]). У цьому значенні копінгові механізми є ключовим посередницьким фактором між експозицією стресу та результативним рівнем психічної адаптації або дезадаптації.

Водночас сучасні дослідження вказують на те, що наслідки стресу не можна зводити лише до негативних адаптаційних процесів. Поряд із концепцією психологічної стійкості (резилієнтності) на перший план виходить також концепція посттравматичного зростання, яка описує позитивні психологічні зміни, що є результатом успішного подолання складних життєвих подій. Ці підходи відображають перехід від дефіцитно-орієнтованої моделі психіки до ресурсно-орієнтованого підходу, який підкреслює значення індивідуальних можливостей для адаптації, відновлення та особистісного розвитку. Теорія посттравматичного зростання передбачає, що складні життєві події можуть призвести до значних позитивних змін у сфері самосприйняття, міжособистісних стосунків, життєвої філософії та сприйняття особистих можливостей (Tedeschi & Calhoun, 2004 [18]; Calhoun & Tedeschi, 2006 [8]). Ключову роль у цьому процесі відіграє когнітивна обробка стресового досвіду, яка дозволяє реконструювати смислові схеми та сприяє адаптивному особистісному розвитку.

Важливе місце серед ресурсно-орієнтованих концепцій займає багатовимірна модель BASIC Ph, створена Мулі Лаадом (Mooli Lahad та ін., 2013) [13], яка представляє комплексну основу для розуміння індивідуальних стратегій подолання стресових та кризових ситуацій. Модель передбачає існування шести основних модальностей копіngu: ціннісно-перекональної (Belief), емоційної (Affect), соціальної (Social), уявної (Imagination), когнітивної (Cognition) та фізіологічної (Physiology). Їхня взаємна конфігурація створює індивідуальний копінговий профіль, який впливає на рівень психічної стійкості, вразливості до стресу, а також потенціал постстресового зростання (Lahad et al., 2013 [13]; Ayalon & Lahad, 2000 [6]).



Огляд сучасної літератури свідчить про активний інтерес до дослідження ресурсів і предикторів резилієнтності та психологічного зростання після травми чи стресу (Климчук, 2020 [2]; Котовська & Матласевич, 2025 [3]; Титаренко, 2018 [4], Nařto & Vojtová, 2012 [12], Vojtová, 2023 [19] та ін.), в тому числі й аналізу структури багатовимірної моделі подолання кризи BASIC Ph у контексті підтримки висхідної динаміки розвитку особистості, копінг-стратегій посттравматичного зростання (Каламаж & Тимошук, 2024 [1]; Котовська & Матласевич, 2025 [3]; Харитоновна та ін., 2024 [5] та ін.). Модель BASIC Ph належить до значущих ресурсоорієнтованих підходів до кризового втручання та формування психологічної стійкості. Його теоретична цінність полягає в інтеграції когнітивних, емоційних, соціальних, поведінкових та екзистенційних аспектів подолання стресу, що дозволяє глибше зрозуміти індивідуальні процеси адаптації (Lahad et al., 2013 [13]; Ayalon & Lahad, 2000 [6]).

Незважаючи на зростаючий інтерес до цієї проблеми, взаємозв'язок між окремими ресурсами подолання стресу та вразливістю до стресу в юнацькому віці залишається недостатньо емпірично дослідженим, особливо в контексті сучасних освітніх та соціальних стресогенних факторів. Бракує передусім знань про те, які модальності ресурсів моделі BASIC Ph є найбільш значущими захисними факторами психологічної адаптації осіб юнацького віку. У зв'язку з цим **метою** цього дослідження є ідентифікація домінуючих копінгових ресурсів за моделлю BASIC Ph та аналіз їхнього зв'язку з вразливістю до стресу в юнацькому віці. Водночас дослідження зосереджується на перевірці їхньої захисної функції у контексті психологічної адаптації, відновлення та потенційного зростання після стресу.

Виклад основного матеріалу. Період юнацького віку є критичним етапом розвитку з точки зору формування механізмів подолання стресу. У цей період відбувається значний розвиток виконавчих функцій, метакогніції та здатності регулювати емоції, причому якість цих процесів суттєво впливає на стресостійкість та психологічне благополуччя молодих людей (Compas et al., 2017 [9]; Zimmer-Gembeck & Skinner, 2016 [20]). Так, на основі теоретичних засад моделі BASIC Ph, досліджень посттравматичного зростання і сучасних знань про стратегії копіngu в юнацькому віці були сформульовані наступні гіпотези:

Г.1: Когнітивний ресурс моделі BASIC Ph матиме найвищий бал серед копінг-ресурсів досліджуваних.

Г.2: Когнітивна стратегія подолання стресу буде негативно пов'язана із значенням індексу стресу та вразливості до стресу досліджуваних.

Г.3: Когнітивний ресурс BASIC Ph матиме значний прогностичний потенціал щодо вразливості до стресу досліджуваних.

Емпірична вибірка пілотажного дослідження склала 38 словацьких та українських школярів середньої професійної школи імені Йозефа Роботніка (Словачина) віком від 17 до 19 років. Дослідження проводилося відповідно до етичних принципів. Усі учасники були поінформовані про цілі дослідження, добровільність участі, анонімність обробки даних та можливість відмовитися від участі в дослідженні без негативних наслідків.

Для виявлення домінуючих стратегій подолання стресових ситуацій було використано інструмент BASIC Ph (Lahad & Leykin, 2013) [14], який ґрунтується на багатовимірній моделі ресурсів подолання кризи. Модель передбачає існування шести відносно незалежних копінгових модальностей: віра та цінності (Belief), афект (Affect), соціальні відносини (Social), уява (Imagination), когніція (Cognition) та фізіологія (Physiology). Психометричні властивості інструменту були перевірені в декількох міжнародних дослідженнях. К. Крейг (2005) [10] вказує на задовільну внутрішню узгодженість окремих шкал із значеннями коефіцієнта Кронбаха в діапазоні приблизно 0,70 – 0,84. Дослідження також підтверджують адекватну конструктну валідність інструменту та його придатність для використання в різних культурних середовищах.

Для оцінки вразливості до стресу було використано опитувальник «Наскільки ви вразливі до стресу?» (Miller & Smithová, 1983, in: Schreiber, 2000, p.18) [16]. Опитувальник належить до скринінгових інструментів, які використовуються для ідентифікації поведінкових та життєвих факторів, що підвищують схильність до стресу. Попередні дослідження підтвердили його задовільну надійність та чутливість при розрізненні груп з різним рівнем стресового навантаження. З огляду на пілотний характер дослідження особлива увага приділялася стандартизованій адміністративній процедурі та єдиним умовам збору даних.

Так, згідно до результатів описової статистики (зважене середнє) найвищі показники джерел енергії у респондентів продемонструвала когнітивні стратегії (Cognition; $M=20,24$), як у хлопців (Cognition; $M=19,46$), так і у дівчат (Cognition; $M=21,57$). Це вказує на перевагу когнітивно керованої регуляції, при якій індивіди використовують когнітивні процеси для модуляції емоційних та поведінкових реакцій. Високі показники демонструє й сфера переконань та цінностей (Belief; $M = 18,82$), що свідчить про те, що джерелом сил у складних ситуаціях респондентів є опора на власну філософію життя. Важливу роль відіграє й уява та творчість респондентів (Imagination; $M= 18,47$), а також розуміння і вираження своїх емоцій та почуттів у дівчат (Affect; $M= 18,64$). Опорою для респондентів є сфера підтримки соціальних



зв'язків, спілкування (Social; $M=15,13$), однак не на стільки сильно вираженою, як попередні. Найнижчий бал було зафіксовано у сфері фізіології досліджуваних (Physiology; $M=14,84$). Водночас емоційні ресурси у хлопців теж не є активними у використанні (Affect; $M=12,92$).

Таблиця 1.

Результати опитування респондентів за тестом "BASIC Ph" (M)

Стать	B	A	S	I	C	Ph
Чоловіча	19,17	12,92	13,63	17,71	19,46	14,75
SD	7,03	5,65	5,76	5,66	7,36	6,76
Жіноча	18,21	18,64	17,71	19,79	21,57	15,00
SD	5,14	7,07	6,66	6,73	5,41	7,30
Загалом	18,82	15,03	15,13	18,47	20,24	14,84
SD	6,41	6,80	6,42	6,16	6,78	6,96

Примітки: B – віра, переконання та цінності, A – емоції, почуття, I – уява, творчість,

S – соціальні стосунки, спілкування, C – когніція, когнітивні стратегії, Ph – фізіологія, фізична активність

Отримані результати вказують на кілька ключових тенденцій:

1. Домінування когнітивної стратегії подолання стресу у респондентів (Cognition): найвищий бал у цій сфері свідчить, що задля подолання складних ситуацій респонденти використовують когнітивне її фреймування. Домінування цієї сфери свідчить про те, що учасники віддають перевагу стратегіям, заснованим на когнітивній обробці значення ситуації.

2. Показники сфери переконань, цінностей, а також використання творчих стратегій (Belief та Imagination) вказує на те, що учасникам важливо долати кризові ситуації й шляхом пошуку сенсу, креативного вирішення проблеми, опори на особисті цінності. Водночас ці стратегії не є домінуючими у відновленні сил та використовуються не в повній мірі.

3. Відносно нижча активація соціальних та емоційних ресурсів (Social та Affect), а також низький показник фізичних та тілесних ресурсів (Physiology), що вказує на наявність гальмування означених регуляторних механізмів, які відіграють ключову роль у безпосередній обробці стресових подразників.

Окрім того, рисунок 1 демонструє нерівномірність розподілу стратегій подолання стресових ситуацій у хлопців та дівчат. Так, у дівчат переважають когнітивні та творчі стратегії, тоді як у хлопців когнітивні та ціннісні. Водночас різниці на стистично значущому рівні не було підтверджено.

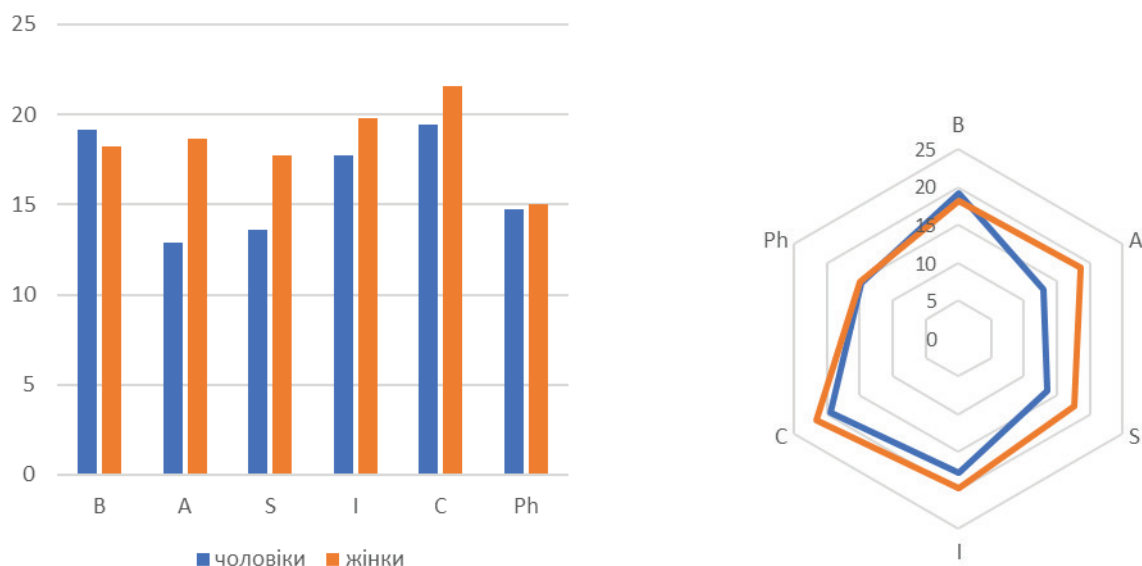


Рис. 1. Результати опитування за тестом "BASIC Ph" хлопців та дівчат

Наступний етап дослідження був спрямований на вивчення вразливості до стресу респондентів. Для цього нами був використаний опитувальник «На скільки ви вразливі до стресу?» (Miller & Smithová, 1983, in: Schreiber, 2000, с.18) [16]. Респондентам були запропоновано підтвердити або спростувати твердження за п'ятибальною шкалою (1 (майже завжди) -5 (ніколи)) залежно від того, наскільки вони відповідають їхньому життю. Так у результаті застосування опитувальника було виявлено, що індекс стресу загальної вибірки респондентів не перевищує 30 балів ($M=27,74$, у хлопців $M=27,58$, у дівчат $=28,00$),



що в цілому свідчить про їхню не вразливість до стресу. Однак слід зазначити, що показники індексу стресу у значної частини респондентів знаходяться на межі вразливості до стресу, як показано на рисунку 2.

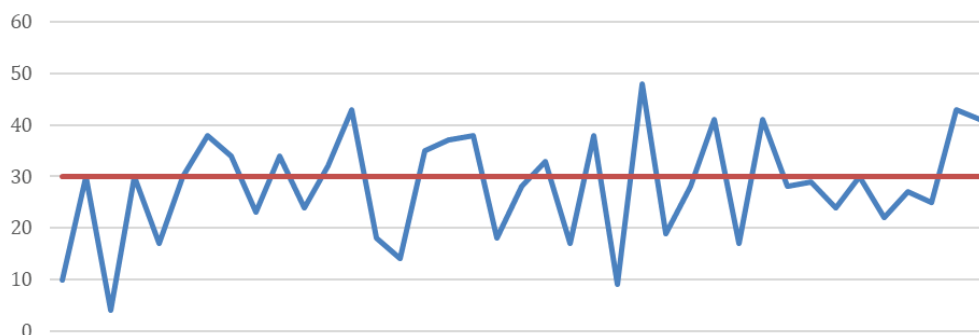


Рисунок 3. Індекс стресу за окремими респондентами

Серед загальної кількості респондентів 36, 84 % є вразливими до стресу (показник індексу стресу > 30). Серед хлопців у цьому показнику було виявлено 37,50%, серед дівчат – 35,71% (таблиця 2).

Таблиця 2

Розподіл респондентів за критерієм вразливості до стресу

	не вразливі до стресу	вразливі до стресу
Чоловіки	62,50%	37,50%
Жінки	64,29%	35,71%
Загалом	63,16%	36,84%

Показники індексу стресу знаходяться майже на однаковому рівні, як у дівчат, так й у хлопців (рисунки 2).

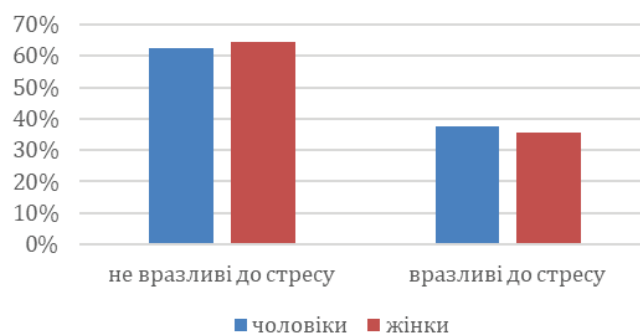


Рисунок 2. Показники індексу стресу у хлопців та дівчат

На наступному етапі дослідження вивчався взаємозв'язок між показниками індексу стресу респондентів та їхніх стратегій подолання стресової ситуації. Для цього було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. У результаті його застосування було виявлено негативний кореляційний взаємозв'язок між показниками індексу стресу та когнітивним ресурсом моделі BASIC Ph, що свідчить про його значну роль як стратегії подолання стресу респондентів.

Таблиця 3.

Показники кореляції між індексом стресу та компонентами моделі BASIC Ph

	Індекс стресу	
	r	p
B	-0.289	0.0746
A	-0.132	0.4248
S	0.112	0.4965
I	-0.091	0.5814
C	-0.410	0.0095
Ph	-0.160	0.3295

Примітки: B – віра, переконання та цінності, A – емоції, почуття, I – уява, творчість, S – соціальні стосунки, спілкування, C – когніція, когнітивні стратегії, Ph – фізіологія, фізична активність



Окрім того, виявлено негативний кореляційний зв'язок між показниками вразливості до стресу (індекс > 30) та когнітивною стратегією моделі BASIC Ph, а також фізичними та тілесними її ресурсами (таблиця 4). Згідно з критеріями Коена кореляція між означеними показниками має значний ефект.

Таблиця 4

Показники кореляції між вразливістю до стресу та компонентами моделі BASIC Ph

	Вразливість до стресу	
	r	p
B	-0.407	0.1318
A	-0.267	0.3368
S	-0.470	0.0769
I	-0.268	0.3347
C	-0.670	0.0063
Ph	-0.514	0.0498

Регресійний аналіз вказав на тенденцію до існування предиктивного зв'язку між когнітивними стратегіями подолання стресу респондентами та індексом стресу ($\beta = -0,56$; $p = 0,060$) (таблиця 5). Хоча результат не досягнув традиційного рівня статистичної значущості ($\alpha = 0,05$), величина регресійного коефіцієнта вказує на потенційно значущий захисний ефект когнітивних стратегій у подоланні стресу. З огляду на обмежений розмір досліджуваної вибірки можна припустити, що при більш масштабному дослідженні цей зв'язок міг би підтвердитися як статистично значущий.

Таблиця 5

Результати регресійного аналізу індексу стресу

	β	p
B	-0.22	0.492
A	-0.23	0.539
S	+0.53	0.148
I	-0.21	0.548
C	-0.56	0.060
Ph	+0.10	0.773

Окрім того, було виявлено, що когнітивний канал моделі BASIC Ph пояснює і варіативність показника вразливості до стресу респондентів ($\beta = -0,34$; $p = 0,041$) (таблиця 6)

Таблиця 6

Результати регресійного аналізу вразливості до стресу

	β	p
B	-0.04	0.832
A	+0,38	0.113
S	-0,71	0.105
I	-0,14	0.609
C	-0,34	0.041
Ph	+0,05	0.853

Результати цього дослідження підтверджують концептуальні засади моделі BASIC Ph (Lahad et al., 2013)[13], згідно до яких індивіди використовують у подоланні стресових ситуацій свої звичні канали ресурсів. Домінування когнітивної модальності в досліджуваній вибірці вказує на те, що особи в юнацькому віці при подоланні складних життєвих ситуацій опираються насамперед на процеси раціонального аналізу, інтерпретації ситуації та когнітивного переоцінювання. Цей результат узгоджується з висновками когнітивно-поведінкової теорії, згідно до якою спосіб інтерпретації подій суттєво впливає на емоційні та поведінкові реакції особи.

Значна негативна кореляція між когнітивним ресурсом моделі BASIC Ph та вразливістю до стресу підтверджує попередні висновки представників когнітивно-педанікового підходу щодо ролі когнітивної гнучкості, здатності до вирішення проблем та метакогнітивної регуляції у формуванні психологічної стійкості. Результати також узгоджуються з концепцією посттравматичного зростання (Tedeschi & Calhoun, 2004 [18] та ін.), згідно з якою когнітивна обробка складного досвіду є одним з основних механізмів позитивної психологічної трансформації. Цікавим висновком є відносно низька активація емоційних, соціальних та фізичних ресурсів. Цей результат може свідчити про схильність осіб в юнацькому віці вирішувати стресові ситуації переважно індивідуально та когнітивно, без достатнього використання соціальної підтримки, емоційного спілкування та фізично орієнтованих регуляторних механізмів. У контексті сучасних знань про психологічну резилієнтність ці ресурси можна вважати важливими факторами,



що сприяють відновленню після стресу. Результати вказують на потенційну доцільність інтервенцій, спрямованих на розвиток когнітивних, емоційних, соціальних та тілесних ресурсів. У той час як когнітивно-поведінковий підхід дозволяє розвивати ефективні когнітивні стратегії та реструктурувати дезадаптивні переконання, психодраматичні техніки можуть сприяти активації емоційних, соціальних та тілесних ресурсів, які у досліджуваній вибірці виявилися менш використовуваними. Незважаючи на цінність отриманих результатів, необхідно врахувати низку обмежень дослідження. Насамперед це відносно невелика дослідницька вибірка, що обмежує можливості узагальнення отриманих даних. Іншим обмежувальним фактором є використання інструментів самооцінки, при яких неможливо виключити вплив соціальної бажаності відповідей. Майбутні дослідження повинні охоплювати більш широкі та культурно різноманітні групи респондентів і доповнювати вимірювання специфічними інструментами, що оцінюють психологічну стійкість, посттравматичне зростання та метакогнітивні стратегії.

Висновки. Результати цього дослідження дають нові відомості про структуру ресурсів подолання стресу в юнацькому віці та їхній зв'язок із вразливістю до стресу в контексті моделі BASIC Ph. Емпіричні дані підтвердили домінуючу роль когнітивних стратегій у подоланні стресових ситуацій і водночас вказали на їхню значну захисну функцію стосовно стресової вразливості. Когнітивний канал виявився найвизначнішим фактором, пов'язаним із нижчим рівнем стресового навантаження та меншою ймовірністю розвитку підвищеної вразливості до стресу.

Важливим висновком є також відносно низький рівень використання фізичних, емоційних та соціальних ресурсів подолання стресу. Цей результат вказує на наявність потенційного простору для профілактичних та інтервенційних програм, орієнтованих на комплексніший розвиток адаптаційних здібностей юнаків та юнок. Психологічне відновлення після стресу видається багатовимірним процесом, який вимагає не лише активації когнітивних механізмів, але й інтеграції емоційних, тілесних, соціальних та ціннісних ресурсів особистості. З теоретичної точки зору результати підтримують концепт моделі BASIC Ph як відповідної рамки для дослідження індивідуальних відмінностей у процесах копіngu, психологічної стійкості та зростання після стресу. Водночас вони розширюють базу знань позитивної психології, психології здоров'я та психології розвитку про емпіричні докази, що стосуються захисних факторів психічного функціонування в період юнацького віку. З практичної точки зору отримані результати вказують на необхідність впровадження комплексних профілактичних програм в освітньому середовищі, які б систематично розвивали когнітивні, емоційні, соціальні та фізичні ресурси подолання стресу. Надзвичайно перспективним видається поєднання когнітивно-поведінкових інтервенцій з підходами, орієнтованими на переживання, психодраму, розвиток соціальної підтримки та тілесно-орієнтовані техніки регулювання стресу.

Незважаючи на обмеження, що впливають із пілотного характеру дослідження та відносно невеликої дослідницької вибірки, дослідження вказує на важливість індивідуальних ресурсів подолання стресу для захисту психічного здоров'я в юнацькому віці. Майбутні дослідження повинні охоплювати більш широкі та культурно різноманітні групи респондентів, лонгітюдні дизайни та ширше коло змінних, пов'язаних із психічною стійкістю та посттравматичним зростанням. Такий підхід може суттєво сприяти глибшому розумінню механізмів психологічної резилієнтності та розробці ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я молоді в умовах сучасних суспільних викликів.

Подяка. Автори висловлюють подяку студенткам 2-го курсу навчальної програми «Медіаматика та культурна спадщина» Жилінського університету в Жиліні (Словаччина), Люції Каменіцькій (Lucia Kamenickej) та Тимофії Сагановій (Timotei Saganovej), за допомогу в застосуванні дослідницьких методів та організації збору даних у межах проведеного дослідження.

Література:

1. Каламаж Р. В., Тимошук Є. А. Теоретико-методологічні аспекти дослідження резилієнсу освітніх організацій. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2024. № 17. С. 98–105.
2. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
3. Котовська Ю. О., Матласевич О. В. Ресурсні та метакогнітивні предиктори посттравматичного зростання особистості студентів в умовах війни. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія : серія «Психологія»*. Острог : Вид-во НаУОА, 2025. № 19. С. 71–80.
4. Титаренко, Т. М. Життя як будівельний майданчик: особистісні наслідки посттравматичного досвіду. *Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності: збірник тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного «Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності»*, 18 травня семінару 2018 р. м. Чернівці [електронний документ]/ред. кол.: Т.М. Титаренко (гол. ред) та ін. Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. С. 6-9
5. Харитоновна Н., Якіма С., Черниш О., Крижба С. Багатовимірність моделей посттравматичного зростання в психологічній реабілітації ветеранів російсько-української війни. *HUMANITARIAN STUDIOS: PEDAGOGICS, PSYCHOLOGY, PHILOSOPHY*. Vol 15(2). 2024. С.227-240



6. Ayalon, O., & Lahad, M. Life on the Edge: Coping with Crisis in a Developing World. Nord Publications. 2000.
7. Bonanno, G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1). 2004. P. 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
8. Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (Eds.). Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. 2006.
9. Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. Coping, Emotion Regulation, and Psychopathology in Childhood and Adolescence: A Meta-Analysis and Narrative Review. *Psychological Bulletin*, 143(9). 2017. P. 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
10. Craig C. D. Psychometric testing of the multi-modal coping inventory: A new measure of general coping styles. Unpublished doctoral dissertation, University of Chapel Hill, Chapel Hill, NC. 2005.
11. Fletcher, D., & Sarkar, M. Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory. *European Psychologist*, 18(1). 2013. P. 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
12. Hašto, J., Vojtová, H. Posttraumatická stresová porucha. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2012. 190 s. ISBN 978-80-88952-71-8.
13. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The “BASIC Ph” model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England: Jessica Kingsley. 2013.
14. Lahad, M., Leykin, D. The Integrative Model of Resiliency –The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 2013. P.11-32
15. Masten, A. S. Ordinary Magic: Resilience in Development. New York: Guilford Press. 2014.
16. Schreiber, V. Lidský stres. 2., upr. vyd. Praha: Academia, 2000, 106 s. ISBN 80-200-0240-5.
17. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience Definitions, Theory, and Challenges: Interdisciplinary Perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
18. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
19. Vojtová, H. Trauma a disociace. Praha: Portál, 2023. 208 s. ISBN 978-80-262-2013-8.
20. Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. The Development of Coping: Implications for Psychopathology and Resilience. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental Psychopathology* (3rd ed., pp. 485–544). Hoboken, NJ: Wiley. 2016.

References:

1. Kalamazh R. V., Tymoshchuk Ye. A. Teoretyko-metodolohichni aspekty doslidzhennia rezy liiensu osvitykh orhanizatsii. Naukovi zapysky Natsionalnoho uni versytetu «Ostrozka akademiia». Serii «Psykhologhiia» : naukovi zhurnal. Ostroh : Vyd-vo NaUOA, 2024. № 17. S. 98–105.
2. Klymchuk V. O. Psykhologhiia posttravmatychnoho zrostantia: monohrafiia / V. O. Klymchuk ; Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykhologhi. – Kropyvnytskyi : Imeks-LTD, 2020. – 125 s.
3. Kotovska Yu. O., Matlasevych O. V. Resursni ta metakohnityvni predyktory posttravmatychnoho zrostantia osobystosti studentiv v umovakh viiny. Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia» : serii «Psykhologhiia». Ostroh : Vyd-vo NaUOA, 2025. № 19. S. 71–80.
4. Tytarenko, T. M. (2018). Zhyttia yak budivelnyi maidanchyk: osobystisni naslidky posttravmatychnoho dosvidu. Psykhologichna dopomoha osobystosti v skladnykh obstavynakh zhyttiediialnosti: zbirnyk tez dopovidei Vseukrainskoho naukovo-praktychnoho «Psykhologichna dopomoha osobystosti v skladnykh obstavynakh zhyttiediialnosti», 18 travnia seminaru 2018 r. m. Chernivtsi [elektronnyi dokument]/red. kol.: T.M. Tytarenko (hol. red) ta in. Chernivtsi: ChNU im. Yu. Fedkovycha, 2018. S. 6-9
5. Kharytonova N., Yakima S., Chernysh O., Kryzhba S. Bahotovymirnist modelei posttravmatychnoho zrostantia v psykhologichnii rehabilitatsii veteraniv rosiisko-ukrainskoi viiny. HUMANITARIAN STUDIOS: PEDAGOGICS, PSYCHOLOGY, PHILOSOPHY. Vol 15(2) 2024. S.227-240
6. Ayalon, O., & Lahad, M. (2000). Life on the Edge: Coping with Crisis in a Developing World. Nord Publications.
7. Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
8. Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (Eds.). (2006). Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
9. Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, Emotion Regulation, and Psychopathology in Childhood and Adolescence: A Meta-Analysis and Narrative Review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
10. Craig C. D. Psychometric testing of the multi-modal coping inventory: A new measure of general coping styles. Unpublished doctoral dissertation, University of Chapel Hill, Chapel Hill, NC. 2005.
11. Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
12. Hašto, J., Vojtová, H. Posttraumatická stresová porucha. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2012. 190 s. ISBN 978-80-88952-71-8.



13. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The “BASIC Ph” model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England: Jessica Kingsley. 2013.
14. Lahad, M., Leykin, D. (2013). The Integrative Model of Resiliency –The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 11-32
15. Masten, A. S. (2014). Ordinary Magic: Resilience in Development. New York: Guilford Press.
16. Schreiber, V. Lidský stres. 2., upr. vyd. Praha: Academia, 2000, 106 s. ISBN 80-200-0240-5.
17. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience Definitions, Theory, and Challenges: Interdisciplinary Perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
18. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
19. Vojtová, H. Trauma a disociace. Praha: Portál, 2023. 208 s. ISBN 978-80-262-2013-8.
20. Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2016). The Development of Coping: Implications for Psychopathology and Resilience. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental Psychopathology* (3rd ed., pp. 485–544). Hoboken, NJ: Wiley.



Отримано: 14 травня 2026

Прорецензовано: 18 травня 2026

Прийнято до друку: 18 травня 2026

email: ruslana.kalamazh@oa.edu.ua

jkaraush88@gmail.com

iryana.hlashan@oa.edu.ua

DOI: <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2026-21-13-19>

Каламаж Р. В., Карауш Ю. В., Глашан І. А. Ціннісно-сміслові та метакогнітивні ресурси психологічної стійкості студентів ЗВО в умовах воєнного часу. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія» : серія «Психологія»*. Острог : Вид-во НаУОА, травень 2026. № 21. С. 13–19.

УДК: 159.9

Каламаж Руслана Володимирівна,*доктор психологічних наук, професор, проректор з навчально-виховної роботи**Національного університету «Острозька академія»,**ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0000-0002-2051-0732>***Карауш Юлія Володимирівна,***здобувачка вищої освіти спеціальності 053 «Психологія»**Національного університету «Острозька академія»***Глашан Ірина Анатоліївна,***здобувачка вищої освіти спеціальності 053 «Психологія»**Національного університету «Острозька академія»*

ЦІННІСНО-СМІСЛОВІ ТА МЕТАКОГНІТИВНІ РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Статтю присвячено вивченню внутрішніх ресурсів психологічної стійкості студентів закладів вищої освіти України в умовах хронічного воєнного стресу. На матеріалі двох незалежних емпіричних досліджень ($n_1 = 512$ і $n_2 = 88$) обґрунтовано модель двох взаємодоповнювальних складових стійкості – ціннісно-сміслові та метакогнітивної. Показано, що цінності блоку відкритості до змін (самостійність $r = +0,337$, стимуляція $r = +0,326$) і термінальні цінності особистісного зростання («розвиток» $r = +0,396$) виявляють найсильніші позитивні кореляції з резилієнтністю (CD-RISC-10), а метакогнітивна обізнаність (MAI) є значущим позитивним предиктором життєстійкості ($\beta = +0,475$) і резилієнтності ($\beta = +0,418$). Виявлено, що дисфункційні метакогнітивні переконання та ціннісний профіль «амбітних вразливих» (орієнтація на досягнення і владу) є симетричними чинниками вразливості до сприйнятого стресу. Запропоновано трактувати ціннісно-сміслову сферу як змістову, а метакогнітивну – як інструментальну функцію психологічної стійкості, що працюють синергетично.

Ключові слова: психологічна стійкість, резилієнтність, ціннісні орієнтації, метакогніція, життєстійкість, посттравматичне зростання, студенти ЗВО, воєнний стрес.

Ruslana Kalamazh,*Doctor of Psychological Sciences, Professor,**The National University of Ostroh Academy,**ORCID-ID: <https://orcid.org/0000-0002-2051-0732>***Yuliia Karaush,***Student of the Department of Psychology,**The National University of Ostroh Academy***Iryna Hlashan,***Student of the Department of Psychology,**The National University of Ostroh Academy*

VALUE-SEMANTIC AND METACOGNITIVE RESOURCES OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS IN WARTIME

The article explores internal resources of psychological resilience of higher education students in Ukraine under prolonged wartime stress. Based on two independent empirical studies ($n_1 = 512$ and $n_2 = 88$), the authors propose a model of two complementary systems of personal resilience resources – the value-semantic and the metacognitive. It is shown that values of openness to change (self-direction $r = +0.337$; stimulation $r = +0.326$) and terminal values of personal growth (development $r = +0.396$) demonstrate the strongest positive correlations with resilience (CD-RISC-10), while metacognitive awareness (MAI) is a significant positive predictor of hardiness ($\beta = +0.475$) and resilience ($\beta = +0.418$). Dysfunctional metacognitive beliefs (MCQ-NEG: $\beta = +0.465$ in the perceived stress model) and the value profile of «ambitious vulnerable» students (high orientation toward achievement and power with the highest perceived stress in the sample) emerge as symmetrical vulnerability factors. Cluster analysis on the larger sample identified three psychological profiles: «psychologically resilient» (37.9%), «ambitious vulnerable» (31.4%) and «psychologically vulnerable» (30.7%). The authors argue that the value-semantic sphere constitutes the content contour of resilience (the «for what» of holding on), while the metacognitive sphere constitutes its instrumental contour (the «how» of self-monitoring and self-regulation).

The two contours work synergistically and define distinct yet complementary targets for psychological services of higher education institutions.

Keywords: *psychological resilience, hardiness, value orientations, metacognition, post-traumatic growth, higher education students, wartime stress, perceived stress.*

Постановка проблеми. Психологічна стійкість студентської молоді в Україні набуває специфічних обрисів в умовах поєднання хронічного воєнного стресу, дистанційної та змішаної форм навчання. Згідно зі звітом Всесвітньої організації охорони здоров'я (2025), після трьох років повномасштабної війни близько 68% українців повідомляють про погіршення стану здоров'я, причому значну частку проблем становить психічне здоров'я молоді [32]. У такому контексті дослідницький фокус закономірно зміщується від питання «що руйнує особистість під час війни» до питання «які внутрішні ресурси дозволяють особистості зберігати функціональність, осмисленість і навіть простір для зростання». Це питання має не лише наукове, а й безпосереднє практичне значення для організації психологічних служб закладів вищої освіти.

Психологічну стійкість сьогодні розуміють не як стабільну рису, а як динамічне утворення, що інтегрує когнітивні, емоційні і смислові компоненти і піддається цілеспрямованому розвитку. У зарубіжній і вітчизняній традиції паралельно розгортаються декілька впливових ліній її дослідження: концепція витривалості (hardiness) С. Кобаси і С. Мадді [22; 24], модель резилієнтності К. Коннора і Дж. Девідсона [18], когнітивно-транзактний підхід Р. Лазаруса і С. Фолкман [23], салютогенетична концепція А. Антоновського [13], концепція «звичайного дива» А. Мاستен [25]. Спільним для всіх підходів є визнання того, що смисловий компонент і регулятивна функція мислення є інтегруючими механізмами стійкості. Водночас саме ці два компоненти у більшості емпіричних робіт вивчають ізольовано: ціннісно-смислову та метакогнітивну сфери досліджують окремо, а їхній синергетичний внесок у стійкість студентської молоді залишається недостатньо концептуалізованим.

З огляду на це проблема нашого дослідження полягає у такому: чи можливо описати психологічну стійкість студента ЗВО як систему, що одночасно спирається на змістову (ціннісно-смислова сфера як вектор «заради чого») та інструментальну (метакогнітивна сфера як механізм «яким чином») складові, і якою мірою кожна із цих складових взаємопов'язана з конкретними емпіричними показниками стійкості – резилієнтністю, життєстійкістю і сприйнятим стресом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема складових стійкості особистості представлена у роботах низки вітчизняних і зарубіжних дослідників. Класичними є праці В. Франкла [20] про сенс як умову витримування екстремального стресу, А. Антоновського [13] про відчуття зв'язності (sense of coherence) як салютогенний ресурс, С. Кобаси і С. Мадді [22; 24] про витривалість як систему трьох установок (залученість, контроль, прийняття виклику). Концепцію резилієнтності як процесу і як траєкторії розвинули А. Мастен [25] («звичайне диво»), Дж. Бонанно (типологія реакцій на травму) і М. Раттер (резилієнтність як динамічний концепт). Інструментальну операціоналізацію резилієнтності забезпечила Шкала К. Коннора і Дж. Девідсона CD-RISC [18], яку широко застосовують у студентських вибірках [16].

Ціннісно-смислова складова стійкості системно розгортається у двох взаємодоповнювальних теоріях. Класифікація М. Рокіча [27] на термінальні й інструментальні цінності задала рамку розрізнення цільових цінностей і засобів-цінностей. Теорія базових цінностей Ш. Шварца [29] виокремила десять універсальних мотиваційних типів, організованих у циркулярну структуру з двома осями (самотрансценденція/самозбагачення; відкритість до змін/збереження). У теорії самодетермінації Е. Десі і Р. Райана внутрішні (особистісний розвиток, близькі стосунки) і зовнішні (багатство, слава) цінності постають як різнополюсні чинники психологічного благополуччя. Емпіричні дослідження Л. Сагів і Ш. Шварца [29], а також Т. Кассера і Р. Райана [21] послідовно показують, що цінності самотрансценденції і відкритості до змін пов'язані з вищим рівнем психологічного добробуту, а цінності самозбагачення – з нижчим.

В українській психологічній традиції цей рівень розкривають З. Карпенко (аксіопсихологія) [7], М. Боришевський (духовний розвиток особистості) [3], Т. Титаренко (життєвий світ і життєтворчість) [11], С. Чиханцова (життєстійкість і цінності у юнацькому віці) [12], О. Кокун (психологічна стійкість в умовах війни) [9]. У дослідженні Ю. Котовської та О. Матласевич, проведеному на вибірці студентів, емпірично з'ясовано, що ціннісно-смислова складова психологічної стійкості пов'язана із посттравматичним зростанням [6]. Цей зв'язок також обґрунтовано у концепції посттравматичного зростання Р. Тадескі та Л. Калхоун, в основі якої лежить ідея про те, що після переживання травматичного досвіду людина не просто відновлюється, а часто переосмислює власне життя, систему цінностей та життєві смисли [8]. Для студентів в умовах війни це означає, що психологічна стійкість визначається не лише здатністю витримувати стрес, а й умінням знаходити новий сенс у пережитому досвіді.

Якщо розглядати психологічну стійкість студентів як багатокомпонентну систему, то її ціннісно-смислова складова містить: наявність життєвих цільових, усвідомлення сенсу власного життя, систему особистісних цінностей, віру у власні можливості, відповідальність за власний життєвий вибір, орієнтацію



на майбутнє. Саме ці характеристики забезпечують здатність людини не лише пережити кризу, а й інтегрувати травматичний досвід у власну біографію. Таким чином, ціннісно-сміслова сфера є не наслідком, а одним із вагомих механізмів посттравматичного зростання, що особливо важливо у часі війни.

Метакогнітивну складову стійкості вивчають у класичних роботах Дж. Флейвелла [19] (метапізнання як «пізнання про пізнання» з трьома компонентами – знання, досвід, цілі), А. Браун [15] (цикл планування-моніторинг-оцінка), Т. Нельсона і Л. Наренса [26] (двоповерхова модель об'єктного і метарівня), Г. Шроу і Р. Деннісона [28] (двокомпонентна структура: знання про пізнання і регуляція пізнання, операціоналізована в МАІ). Самостійну гілку утворила метакогнітивна терапія А. Веллса [30], яка показала, що психопатологічні стани підтримуються не змістом думок, а переконаннями людини про власні думки; інструментально цю модель реалізовано в MCQ-30 [31]. Окрему й важливу роль відіграє наукова школа Національного університету «Острозька академія»: у працях І. Пасічника, Р. Каламаж, М. Августюк, Е. Балашова, О. Матласевич [1; 2; 6; 10], Г. Гандзілевської та В. Волошиної-Нарожної [4; 5] предметно розгорнуто поняття метакогнітивного моніторингу і метакогнітивної компетентності студентів. Е. Балашов [2] обґрунтував зв'язок метакогнітивного моніторингу з ефективністю навчальної діяльності, а Г. Гандзілевська і В. Волошина-Нарожна [4] запропонували концепцію «архітекτονіки метакогнітивного потенціалу психічного здоров'я студентів», у якій метакогнітивні процеси постають як регулятори психологічної стійкості, що працюють на трьох рівнях: інформаційному, афективно-рефлексивному та регулятивно-операційному.

Попри ґрунтовну розробленість обох ліній окремо, інтегративних робіт, які б на одному дослідницькому полі поєднували ціннісно-сміслову та метакогнітивну складові стійкості студентів ЗВО, у вітчизняній літературі бракує. Саме цю прогалину наше дослідження прагне частково заповнити шляхом зіставлення двох незалежних емпіричних масивів, об'єднаних спільним фокусом на психологічну стійкість студентів у воєнний час.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та емпірично верифікувати зв'язок двох взаємодоповнювальних складових психологічної стійкості студентів ЗВО – ціннісно-смісловій та метакогнітивній – на матеріалі двох незалежних емпіричних досліджень української студентської молоді в умовах воєнного часу.

Завдання статті передбачають: 1) встановити характер зв'язку ціннісних орієнтацій (за Шварцем і Рокічем) із показниками психологічної стійкості (CD-RISC-10, PVS-III-R, PSS-4); 2) встановити характер зв'язку метакогнітивних чинників (МАІ, MCQ-30) із показниками стійкості (DRS-15, CD-RISC-10, PSS-10); 3) виявити психологічні профілі студентів за поєднанням ціннісно-стійкісних характеристик; 4) обґрунтувати концептуальну рамку взаємодії двох складових стійкості для психологічних служб ЗВО.

Виклад основного матеріалу. Емпірична верифікація запропонованої ідеї здійснена на двох незалежних масивах даних. Дослідження А проведене у березні-квітні 2026 р. на вибірці 512 студентів медичного ЗВО (79,9% – жінки; М вік = 19,58; SD = 5,43; 92,6% – денна форма) і застосувало комплекс із п'яти методик: опитувальник ціннісних портретів Шварца PVQ-21 (10 мотиваційних типів цінностей), методика термінальних цінностей Рокіча RVS [27], Шкала резилієнтності К. Коннора і Дж. Девідсона CD-RISC-10 [18], скорочена Шкала сприйнятого стресу С. Коена PSS-4 [17], Тест витривалості С. Мадді PVS-III-R. Дослідження Б проведене у травні 2026 р. на вибірці 88 студентів ЗВО (37 чоловіків, 51 жінка; 17-30 років) і застосувало МАІ-12 Г. Шроу і Р. Деннісона [28], MCQ-30 А. Веллса і С. Картрайт-Гаттон [31], Шкалу диспозиційної життєстійкості П. Бартона DRS-15 [14] (на основі моделі С. Мадді), CD-RISC-10, PSS-10. Обидва дослідження виконані з дотриманням етичних принципів Гельсінської декларації і APA.

Методологічним рішенням, яке ми застосували, є триангуляція операціоналізацій замість статистичного об'єднання вибірок. Обидва дослідження вимірюють резилієнтність однією шкалою (CD-RISC-10) і фіксують концепцію витривалості С. Мадді через дві паралельні операціоналізації (PVS-III-R у вибірці А і DRS-15 П. Бартона у вибірці Б); шкала сприйнятого стресу С. Коена представлена у скороченій (PSS-4) і повній (PSS-10) версіях. Така структура дозволяє нам зіставляти змістові висновки про роль внутрішніх ресурсів стійкості, не здійснюючи статистичне об'єднання різнорідних масивів.

Дослідження ціннісно-смісловій складовій стійкості (вибірка А, n = 512). Описова статистика засвідчила помірний рівень резилієнтності (CD-RISC-10: M = 26,24; SD = 6,73), помірний рівень стресу (PSS-4: M = 6,99) і середній рівень витривалості (M = 22,09). Ціннісний профіль вибірки виявив домінування самостійності (M = 4,36), благовоління (M = 4,35), гедонізму (M = 4,32) і безпеки (M = 4,32), а найнижчу позицію посіла конформність (M = 3,14). Підвищену значущість безпеки ми пов'язуємо з тривалою соціальною нестабільністю.

Кореляційний аналіз Пірсона виявив (див. таблиця 1), що найбільш послідовним ціннісним корелятом стійкості є цінність “самостійність”: вона значуще пов'язана з резилієнтністю ($r = +0,337$; $p < 0,001$), витривалістю ($r = +0,231$; $p < 0,001$) і обернено зі сприйнятим стресом ($r = -0,164$; $p < 0,001$). Близькі за силою позитивні зв'язки виявили цінності “стимуляція” ($r = +0,326$ з CD-RISC; $r = +0,284$ з витривалістю), “гедонізм” ($r = +0,285$ і $r = +0,215$ відповідно) і “благовоління” ($r = +0,233$ і $r = +0,177$).



Цінність “конформність” виявилася єдиною підшкалою PVQ-21 з від’ємним зв’язком із витривалістю ($r = -0,148$; $p < 0,001$) – теоретично передбачуваним результатом з огляду на полярну організацію ціннісного простору Ш. Шварца [29], де конформність і самостійність розташовані на протилежних боках.

Термінальні цінності за М. Рокічем [27] дали систематично сильніші кореляції зі стійкістю, ніж мотиваційні типи Ш. Шварца: «розвиток особистості» ($r = +0,396$ з резилієнтністю), «активне діяльне життя» ($r = +0,384$), «пізнання» ($r = +0,383$), «здоров'я» ($r = +0,363$), причому всі 10 термінальних цінностей виявили від’ємні зв’язки зі стресом. Цей результат ми трактуємо як емпіричне свідчення на користь тези про захисну роль ціннісної визначеності як такої: студенти з чітко вираженою ціннісною ієрархією – незалежно від конкретного змісту її верхніх позицій – переживають менший суб’єктивний стрес.

Таблиця 1

Кореляції Пірсона між типами цінностей PVQ-21 і показниками психологічної стійкості ($n = 512$)

Тип цінностей	CD-RISC-10	PSS-4	Витривалість	Залучення
Самостійність	+0,337**	-0,164**	+0,231**	+0,170**
Стимуляція	+0,326**	н.з.	+0,284**	+0,149**
Гедонізм	+0,285**	-0,112*	+0,215**	+0,153**
Благовоління	+0,233**	н.з.	+0,177**	+0,165**
Досягнення	+0,203**	н.з.	+0,106*	н.з.
Універсалізм	+0,198**	н.з.	+0,150**	+0,102*
Безпека	+0,127**	н.з.	н.з.	+0,087*
Влада	+0,112*	н.з.	н.з.	н.з.
Конформність	н.з.	н.з.	-0,148**	н.з.

Примітка. ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$; н.з. – статистично не значуще.

Кластерний аналіз методом k-середніх (на 10 стандартизованих змінних: 4 показники стійкості + 6 підшкाल PVQ-21) дозволив виокремити три якісно відмінні психологічні профілі студентів. Профіль «психологічно стійкі» ($n = 194$; 37,9%) – найвища резилієнтність ($M = 30,45$), найнижчий стрес ($M = 5,33$) і витривалість $M = 25,45$ при помірно вираженій орієнтації на цінності “самостійність” і “благовоління”. Профіль «амбітно вразливі» ($n = 161$; 31,4%) – найвищий стрес у вибірці ($M = 8,58$) і найнижча витривалість ($M = 19,53$) при найвищих показниках цінностей “досягнення” і “влади”. Профіль «психологічно вразливі» ($n = 157$; 30,7%) – низька стійкість при ціннісній дифузності (M усіх підшкाल PVQ-21 – найнижчі у вибірці). Відмінності між кластерами статистично значущі з великим розміром ефекту ($\eta^2 = 0,42$ для витривалості; $\eta^2 = 0,34$ для стресу).

Теоретично найцікавішим ми вважаємо профіль «амбітно вразливі»: він демонструє, що орієнтація на зовнішні маркери успіху (досягнення, влада) є не ресурсом стійкості, а чинником ризику хронічного стресу – результат, який узгоджується з висновками Т. Кассера і Р. Райана [21] щодо психологічних витрат матеріалістичної орієнтації. У воєнний час, коли зовнішні умови є нестабільними, а можливості реалізації амбіцій обмежені, така конфігурація особливо ризикована.

Дослідження метакогнітивної складової стійкості (вибірка Б, $n = 88$). Описова статистика виявила помірний рівень метакогнітивної обізнаності (MAI: $M = 45,04$; $SD = 5,95$ при діапазоні 12-60), помірний рівень життєстійкості (DRS-15: $M = 28,37$; CD-RISC-10: $M = 27,55$) і середній рівень сприйнятого стресу (PSS-10: $M = 18,42$), що узгоджується з міжнародними нормами для студентських вибірок воєнного періоду. Єдина статистично значуща гендерна відмінність стосується метакогнітивної обізнаності: жінки демонструють вищий рівень MAI порівняно з чоловіками ($M = 46,16$ проти $M = 42,66$; $t(86) = 2,30$; $p = 0,024$; $d = 0,48$), що узгоджується з міжнародними даними про більшу схильність жінок до рефлексії над власним пізнанням.

Кореляційний аналіз виявив послідовну структуру зв’язків між метакогнітивними чинниками і показниками стійкості (табл. 2). Метакогнітивна обізнаність позитивно пов’язана з обома показниками стійкості ($r = +0,468$ з DRS-15; $r = +0,417$ з CD-RISC-10) і обернено зі сприйнятим стресом ($r = -0,372$). Дисфункційні негативні метакогнітивні переконання (MCQ-NEG) виявили дзеркальну структуру: обернений зв’язок зі стійкістю ($r = -0,258$ з DRS-15; $r = -0,336$ з CD-RISC-10) і прямий – зі стресом ($r = +0,468$). Позитивні метакогнітивні переконання (MCQ-POS) не виявили значущих зв’язків із жодним показником стійкості – теоретично очікуваний результат, що відповідає неоднозначній функції цього конструкта у моделі А. Веллса [30; 31].



Таблиця 2

Кореляційна структура метакогнітивних чинників і показників стійкості (n = 88)

Показник	MAI	MCQ-POS	MCQ-NEG	DRS-15	CD-RISC	PSS-10
MAI	1,00	+0,07	-0,11	+0,468**	+0,417**	-0,372**
MCQ-POS	-	1,00	+0,11	-0,08	+0,03	+0,07
MCQ-NEG	-	-	1,00	-0,258**	-0,336**	+0,468**

Примітка. ** $p < 0,01$.

Множинний регресійний аналіз (три моделі з MAI, MCQ-POS, MCQ-NEG як предикторами) показав, що метакогнітивні чинники пояснюють 27,8% дисперсії життєстійкості ($R^2 = 0,278$), 27,1% дисперсії резилієнтності ($R^2 = 0,271$) і 35,5% дисперсії сприйнятого стресу ($R^2 = 0,355$) при великих розмірах ефекту F^2 Коена 0,38-0,55. У моделі стресу MAI є захисним предиктором ($\beta = -0,368$; $p < 0,001$), а MCQ-NEG – провідним предиктором ризику ($\beta = +0,465$; $p < 0,001$). У моделях життєстійкості і резилієнтності MAI є найсильнішим позитивним предиктором ($\beta = +0,475$ і $\beta = +0,418$ відповідно), а MCQ-NEG зберігає від'ємний внесок.

Синтез: дві складові стійкості. Зіставлення результатів обох досліджень дає підстави для концептуального синтезу. По-перше, обидві складові – ціннісно-сміслова і метакогнітивна – виявляють статистично значущі зв'язки з резилієнтністю (CD-RISC-10), причому сила цих зв'язків є порівнянною: $r = +0,337$ для цінності «самостійність» у дослідженні А і $r = +0,417$ для MAI у дослідженні Б. Це підтримує тезу про функціональну рівновагомність обох складових у структурі стійкості. По-друге, обидві складові мають свою «дзеркальну» вразливість: для ціннісної – це профіль «амбітних вразливих» з домінуванням зовнішніх цінностей і ціннісною дифузністю; для метакогнітивної – це дисфункційні негативні переконання щодо неконтрольованості й небезпечності власних думок. По-третє, ці дві складових виявляються відносно незалежними: метакогнітивна обізнаність переважно регулює *спосіб* протікання пізнавальних і регулятивних процесів, тоді як ціннісно-сміслова сфера задає *вектор* – заради чого ці процеси здійснюються.

Звідси випливає робоча модель: ціннісно-сміслова складова є змістовою основою стійкості («заради чого тримаюсь, навіщо мені витримувати»), а метакогнітивна – її інструментальним механізмом («як я моніторю власне напруження, як перерозподіляю увагу і як коригую дисфункційні переконання»). У моделі С. Мадді [24] ці дві складових теоретично кореспондують між собою: компонент *залучення* (укоріненість у значущих стосунках і діяльності, осмисленість участі у житті) реалізується насамперед через ціннісно-сміслову сферу – про що свідчать сильні кореляції залучення з термінальними цінностями «щасливого сімейного життя» ($r = +0,334$) і «кохання» ($r = +0,298$) у дослідженні А; натомість компонент *контролю* (переконаність у здатності впливати на хід подій) операціоналізується через метакогнітивну регуляцію – що підтверджує її висока пояснювальна сила в моделі сприйнятого стресу у дослідженні Б.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Виконане теоретико-емпіричне дослідження дозволяє сформулювати кілька узагальнень. Психологічна стійкість студентів ЗВО в умовах воєнного часу містить у собі дві взаємодоповнювальні складових – ціннісно-сміслову і метакогнітивну, – кожна з яких має самостійний внесок у показники резилієнтності, життєстійкості та переживання стресу. Ціннісно-сміслова складова реалізує себе через цінності блоку відкритості до змін (самостійність, стимуляція) і термінальні цінності особистісного зростання (розвиток, активне діяльне життя, пізнання). Метакогнітивна складова реалізує себе через адаптивну метакогнітивну обізнаність (планування, моніторинг, регуляцію пізнавальних дій) і протистоїть дисфункційним негативним переконанням щодо власних думок. Виокремлені кластерним аналізом психологічні профілі студентів – «психологічно стійкі», «амбітні вразливі» та «психологічно вразливі» – додають до теоретичної картини типологічний вимір і вказують на якісно відмінні ризикові конфігурації.

Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у лонгітюдному відстеженні динаміки виявлених профілів і взаємодії двох складових, у розробці інтегрованих психологічних інтервенцій, які одночасно опрацьовують ціннісний вектор і метакогнітивний механізм, у перевірці цих результатів на збалансованих вибірках, а також у вивченні ролі обох складових стійкості у внутрішньо переміщених студентів і студентів із військовим досвідом.

Література:

1. Августюк М. М. Ілюзія знання в метакогнітивному моніторингу навчальної діяльності студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка»*. 2014. Вип. 30. С. 3-7.
2. Балашов Е. М. Психологічні особливості метакогнітивного моніторингу в навчальній діяльності студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 4. С. 64-71.

3. Боришевський М. Й. Психологічні закономірності становлення та розвитку духовності особистості: монографія. Київ : Педагогічна думка, 2011. 200 с.
4. Гандзілевська Г. Б., Волошина-Нарожна В. О. Архітектоніка метакогнітивного потенціалу психічного здоров'я студентів. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2025. Вип. 2. С. 53-59.
5. Гандзілевська Г. Б., Цуркан В. В., Шкорвагова Є. Метакогнітивні техніки у контексті самопідтримки психічного здоров'я вчителів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2025. № 18. С. 28-36. DOI: 10.25264/2415-7384-2025-18-28-36.
6. Котовська Ю. О., Матласевич, О. В. Ресурсні та метакогнітивні предиктори посттравматичного зростання особистості студентів в умовах війни. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія» : серія «Психологія»* (№ 19). Острог, 2025. С. 71-80.
7. Карпенко З. С. Аксіопсихологія особистості. Київ : ТОВ «Міжнародна фінансова агенція», 1998. 216 с.
8. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
9. Кокур О. М. Психічне здоров'я особистості в умовах війни: монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 256 с.
10. Пасічник І. Д., Каламаж Р. В., Августюк М. М. Метакогнітивний моніторинг як регулятивний аспект метапізнання. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка»*. 2014. Вип. 28. С. 3-16.
11. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогли в умовах тривалої травми: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
12. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 211-231.
13. Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. San Francisco : Jossey-Bass, 1987. 218 p.
14. Bartone P. T. Test-retest reliability of the Dispositional Resilience Scale-15, a brief hardiness scale. *Psychological Reports*. 2007. Vol. 101(3). P. 943-944.
15. Brown A. L. Metacognition, executive control, self-regulation, and other more mysterious mechanisms. *Metacognition, Motivation, and Understanding*. Hillsdale, NJ : Erlbaum, 1987. P. 65-116.
16. Campbell-Sills L., Stein M. B. Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*. 2007. Vol. 20(6). P. 1019-1028. DOI: 10.1002/jts.20271.
17. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24(4). P. 385-396. DOI: 10.2307/2136404.
18. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18(2). P. 76-82. DOI: 10.1002/da.10113.
19. Flavell J. H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*. 1979. Vol. 34(10). P. 906-911.
20. Frankl V. E. Man's Search for Meaning. Boston : Beacon Press, 2006. 165 p.
21. Kasser T., Ryan R. M. Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1996. Vol. 22(3). P. 280-287. DOI: 10.1177/0146167296223006.
22. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37(1). P. 1-11. DOI: 10.1037/0022-3514.37.1.1.
23. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984. 445 p.
24. Maddi S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2002. Vol. 54(3). P. 173-185. DOI: 10.1037/1061-4087.54.3.173.
25. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56(3). P. 227-238. DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.227.
26. Nelson T. O., Narens L. Metamemory: A theoretical framework and new findings. *The Psychology of Learning and Motivation*. New York : Academic Press, 1990. Vol. 26. P. 125-173.
27. Rokeach M. The Nature of Human Values. New York : Free Press, 1973. 438 p.
28. Schraw G., Dennison R. S. Assessing metacognitive awareness. *Contemporary Educational Psychology*. 1994. Vol. 19. P. 460-475.
29. Schwartz S. H. Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*. 1992. Vol. 25. P. 1-65.
30. Wells A. Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression. New York : Guilford Press, 2011. 336 p.
31. Wells A., Cartwright-Hatton S. A short form of the Metacognitions Questionnaire: Properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy*. 2004. Vol. 42(4). P. 385-396.
32. World Health Organization. Three years of war: rising demand for mental health support, trauma care and rehabilitation. 2025. URL: <https://www.who.int/czechia/news/item/24-02-2025-three-years-of-war-rising-demand-for-mental-health-support-trauma-care-and-rehabilitation>



References:

1. Avhustiuk M. M. Iliuziia znannia v metakohnityvnomu monitorynhu navchalnoi diialnosti studentiv [The illusion of knowledge in the metacognitive monitoring of students' learning activities]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriiia «Psykhologhiia i pedahohika»*. 2014. Vyp. 30. S. 3-7. [in Ukrainian]
2. Balashov E. M. Psykholohichni osoblyvosti metakohnityvnoho monitorynhu v navchalnii diialnosti studentiv [Psychological characteristics of metacognitive monitoring in students' learning activities]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriiia «Psykhologhichni nauky»*. 2019. № 4. S. 64-71. [in Ukrainian]
3. Boryshevskiy M. Y. Psykholohichni zakonomirnosti stanovlennia ta rozvytku dukhovnosti osobystosti: monohrafiia. [Psychological Patterns of the Formation and Development of Spirituality in the Individual: a monograph]. Kyiv : Pedahohichna dumka, 2011. 200 s. [in Ukrainian]
4. Handzilevska H. B., Voloshyna-Narozhna V. O. Arkhitektonika metakohnityvnoho potentsialu psykhiichnoho zdorovia studentiv [The Architecture of the Metacognitive Potential of Students' Mental Health]. *Slobozhanskyi naukovyi visnyk. Seriiia: Psykhologhiia*. 2025. Vyp. 2. S. 53-59. [in Ukrainian]
5. Handzilevska H. B., Tsurkan V. V., Shkorvachova Ye. Metakohnityvni tekhniky u konteksti samopidtrymky psykhiichnoho zdorovia vchyteliv [Metacognitive techniques in the context of maintaining teachers' mental health]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriiia «Psykhologhiia»*. 2025. № 18. S. 28-36. DOI: 10.25264/2415-7384-2025-18-28-36. [in Ukrainian]
6. Kotovska Yu. O., Matlasevych, O. V. Resursni ta metakohnityvni predyktory posttravmatychnoho zrostantnia osobystosti studentiv v umovakh viiny [Resource-based and metacognitive predictors of post-traumatic personality growth among students in a war context]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia» : seriiia «Psykhologhiia»* (№ 19). Ostroh, 2025. S. 71-80. [in Ukrainian]
7. Karpenko Z. S. Aksiopsykhologhiia osobystosti [Axiopsychology of Personality]. Kyiv : TOV «Mizhnarodna finansova ahentsiia», 1998. 216 s. [in Ukrainian]
8. Klymchuk V. O. Psykhologhiia posttravmatychnoho zrostantnia: monohrafiia [The Psychology of Post-Traumatic Recovery: A Monograph]. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD, 2020. 125 s. [in Ukrainian]
9. Kokun O. M. Psykhichne zdorovia osobystosti v umovakh viiny: monohrafiia [Mental Health of the Individual in Conditions of Guilt: A Monograph]. Kyiv : Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 2023. 256 s. [in Ukrainian]
10. Pasichnyk I. D., Kalamazh R. V., Avhustiuk M. M. Metakohnityvnyi monitorynh yak rehuliatyvnyi aspekt metapiznannia [Metacognitive monitoring as a regulatory aspect of metacognition]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriiia «Psykhologhiia i pedahohika»*. 2014. Vyp. 28. S. 3-16. [in Ukrainian]
11. Tytarenko T. M. Psykhologhichne zdorovia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloї travmatyzatsii: monohrafiia [Mental Health of the Individual: Self-Help Resources in Situations of Prolonged Trauma: A Monograph]. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD, 2018. 160 s. [in Ukrainian]
12. Chykhantsova O. A. Zhyttiistiikist ta yii zviazok iz tsinnostiamy osobystosti. Problemy suchasnoi psykholohii [Life philosophy and its connection with personal values. Issues in contemporary psychology]. 2018. Vyp. 42. S. 211-231. [in Ukrainian]

Отримано: 4 травня 2026

Прорецензовано: 8 травня 2026

Прийнято до друку: 8 травня 2026

email: oap@ukr.net

DOI: <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2026-21-20-29>Панченко О. А. Психо-вісцеральне переживання травми війни. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»* : серія «Психологія». Острог : Вид-во НаУОА, травень 2026. № 21. С. 20–29.

УДК: 159.93:616-001

Панченко Олег Анатолійович,

почесний академік НАПН України,

доктор медичних наук, доктор наук з державного управління,

професор, заслужений лікар України, генеральний директор

ДНП «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр Міністерства охорони здоров'я України»,

ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0000-0001-9673-6685>

ПСИХО-ВІСЦЕРАЛЬНЕ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМИ ВІЙНИ

Сьогодні світ перебуває в точці історичної біфуркації, коли світова соціально-економічна і політична система дестабілізована, розгортаються «гібридні війни» та всесвітня торгова війна, людство стає свідком сьогодинського глобального травматичного процесу, коли одна полікриза змінює іншу. Руїнування геополітичного співробітництва в середньостроковій перспективі матиме ланцюгову реакцію в царині глобальних криз, які переростають навіть у відкриті збройні конфлікти, бойові дії на значних територіях, від чого страждають як збройні сили протиборчих сторін (регулярні армії держав, а також недержавні збройні групи, такі як повстанці або бунтівники), так і мирне населення, яке зазнає травми війни.

За даними літературних джерел і систематичних оглядів було проведено теоретичний аналіз та узагальнено інформацію про види травм війни, а також методи консультування й подолання наслідків травми. Збір та обробка наукової інформації здійснювалися із застосуванням класичного інструментарію систематизації. Доказову базу дослідження сформовано шляхом аналізу публікацій у таких авторитетних цифрових репозиторіях та базах даних, як ScienceDirect, Scopus і PubMed.

Із 2 травня 2014 року фахівцями ДНП «Науково-практичний медичний центр МОЗ України» проводилося скрипінгове дослідження емоційних реакцій на стресові події; психоемоційного та соматичного стану; актуальних ситуацій часу турбулентних змін, що викликали занепокоєність чи хвилювання; потреби в отриманні інформації; стану актуального функціонування; проявів тривоги, депресії, агресії. Особлива увага в межах цієї роботи приділялася впливу травматичних подій, пов'язаних із початком АТО, викликами пандемії коронавірусу та наслідками повномасштабного вторгнення в Україну. Станом на 1 січня 2025 року у дослідженні взяло участь 7328 дорослих, 3178 дітей.

Представлено авторську Октагон-систему «Психо-вісцеральне переживання травми війни». Модель спрямована на виявлення та подолання проявів травми війни, а також на формування цілісного розуміння психосоматичних реакцій людини на стресові фактори травми війни. Метод заснований на мисленнєвій переробці реакцій організму на травму та визначенні можливості їхнього нівелювання задля зменшення негативних наслідків травми. На відміну від підходів, які зосереджуються переважно на когнітивних і емоційних аспектах, психо-вісцеральне переживання акцентує увагу на тілесних відчуттях, що виникають у відповідь на травматичну подію.

Ключові слова: травма, психотравма, октагон система, стрес, посттравматичний стресовий розлад.

Oleg Panchenko,

Honorary Academician National Academy of Educational Sciences of Ukraine,

Doctor of Medical Sciences, Doctor of Science in Public Administration,

Professor, Honored Doctor of Ukraine General Director

State Non-Profit Enterprise «Scientific and Practical Medical Rehabilitation and Diagnostic Centre
of the Ministry of Health of Ukraine»,ORCID-ID: <https://orcid.org/0000-0001-9673-6685>

PSYCHO-VISCERAL EXPERIENCE OF WAR TRAUMA

Today, the world is at a historic fork in the road, with the global socio-economic and political system destabilized, hybrid wars and a global trade war unfolding. We are witnessing a traumatic global process, with one multi-crisis replacing another. The destruction of geopolitical cooperation in the medium term will have a chain reaction in the realm of global crises. These crises are even escalating into open armed conflicts and combat operations across large territories, affecting both the armed forces of the opposing sides (regular armies of states, as well as non-state armed groups such as insurgents or rebels) and the civilian population, which is suffering the trauma of war.

Based on data from the literature and systematic reviews, a theoretical analysis was conducted and information was summarised regarding the types of war-related trauma, as well as methods of counselling and coping with the consequences of trauma. The collection and processing of scientific information were carried out using classical systematisation tools. The evidence base for the study was formed by analysing publications in such authoritative digital repositories and databases as ScienceDirect, Scopus and PubMed.

From 2 May 2014, specialists from the State Non-Profit Enterprise «Scientific and Practical Medical Rehabilitation and Diagnostic Centre of the Ministry of Health of Ukraine» conducted a screening study of emotional reactions to stressful events; psychological and physical well-being; current situations during a period of turbulent change that caused anxiety or concern; the need for information; current functioning; and manifestations of anxiety, depression and aggression. Particular attention within this study is paid to the impact of traumatic events associated with the start of the ATO, the challenges of the coronavirus pandemic, and the consequences of the full-scale invasion of Ukraine. As of 1 January 2025, 7,328 adults and 3,178 children had taken part in the study.

An author's octagon system called "Psycho-visceral experience of war trauma" was created. The Octagon System is designed to identify and address the manifestations of war trauma, as well as to foster a holistic understanding of a person's psychosomatic reactions to the stressors of war trauma. The method is based on the cognitive processing of the body's reactions to trauma and the identification of ways to mitigate them in order to reduce the negative consequences of trauma. Unlike approaches that focus primarily on cognitive and emotional aspects, psycho-visceral experience emphasises the bodily sensations that arise in response to a traumatic event.

Keywords: *trauma, psychological trauma, actogonic system, stress, post-traumatic stress disorder.*

Постановка проблеми. Сьогодні світ перебуває в точці історичної біфуркації, коли світова соціально-економічна і політична система дестабілізована, відбувається руйнування геополітичного співробітництва, що в середньостроковій перспективі матиме ланцюгову реакцію в царині глобальних криз. Останні переростають у гібридні війни і навіть у відкриті збройні конфлікти та бойові дії на значних територіях, від чого страждають як збройні сили протидіючих сторін, так і мирне населення. Цей феномен отримав назву «травма війни». У сучасній психології він окреслюється узагальнювальними термінами «травма» або «психотравма» та охоплює надзвичайно широкий спектр подій, що несуть загрозу психічному та фізичному благополуччю людини. До категорії потенційно травмуючих інцидентів належать як катастрофи (природні лиха, техногенні аварії, ДТП чи критичні захворювання), так і цілеспрямовані акти агресії. Зокрема, йдеться про різні форми насильства – від фізичного та сексуального, до викрадень, катувань, терористичних актів та тривалого перебування у зоні воєнних дій. Попри те, що кожна з цих ситуацій має свою унікальну природу, специфічну мову опису та власну етіологію страждань, їх об'єднує спільний деструктивний вплив на особистість. Травматичний досвід не є статичним: він змінюється залежно від характеру загрози, її інтенсивності, частоти повторення та тривалості. При цьому важливим є чинник суб'єктивної значущості: сприйняття події конкретним індивідом є унікальним і може суттєво трансформуватися з плином часу, визначаючи глибину та тривалість подальших психологічних переживань. У разі міжособистісного насильства травмувальна подія набуває різних колективних значень і соціальних відгуків, різної соціальної інтерпретації, що містить у собі як реакцію жертви, так і реагування сім'ї, спільноти та широкої громадськості загалом на цю подію. Проте травма, травматичний стрес (traumatic stress), як і будь-який інший вид стресу, крім складних і витончених різноманітних психологічних проявів, на нейробіологічному рівні являє собою неспецифічну реакцію нашого організму на різні травмувальні події. Ця загальна відповідна реакція зумовлена залученням переважно примітивних структур нашої центральної нервової системи, і підпорядковується певній закономірності. Отже, дослідження наслідків травмувальних подій для особистості є надзвичайно актуальним напрямом сучасної психологічної науки.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Слово «травматичний» (traumatic) уперше трапляється у виданні Оксфордського словника 1656 року, де травму визначають як термін, що «стосується ран та їх загоєння» (pertaining to wounds or the cure of wounds). Лише наприкінці XIX століття цей термін почали використовувати для позначення психологічного стресу та шкоди, що розвинулися внаслідок насильства та втрат [20].

Травма, згідно з Г. Фішером, це панцир, що заковує душу і тіло в заморожені сльози, демобілізація, зрив захисних механізмів індивіда, зниження чутливості, переживання дисбалансу між небезпечними ситуаціями та особистісними можливостями їх подолання [12].

Картина переживання травмованого індивіда: почуття безпорадності, незахищеності, тривале потрясіння в розумінні себе та світу, відчуття покинутості, відкинутості, втрати та тривоги, нереалізованості потреб незавершених почуттів та емоцій на основі незавершених дій [15].

Мета статті полягає у дослідженні особливостей психо-вісцерального переживання травми війни, розроблення моделі системи «Психо-вісцеральне переживання травми війни».

За даними літературних джерел і систематичних оглядів було проведено теоретичний аналіз та узагальнено інформацію про види травм війни, а також методи консультування й подолання наслідків травми. Збір та обробка наукової інформації здійснювалися із застосуванням класичного інструментарію систематизації. Доказову базу дослідження сформовано шляхом аналізу публікацій у таких авторитетних цифрових репозиторіях та базах даних, як ScienceDirect, Scopus і PubMed.

Виклад основного матеріалу. Травматичний досвід формується під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників, що порушують психоемоційну рівновагу особистості та зумовлюють різні види

психотравматизації залежно від характеру їх впливу. Види травм: соціогенна (воєнні конфлікти та війни, тероризм, екстремізм, техногенні катастрофи, соціальні трансформації, міграції, релігійні конфлікти, втрата ідентичності, модусу існування особистості); біогенна (трансгенераційна, симбіотична карма роду, преморбідна диспозиція, архетипічні несвідомі моделі, рефлекс покірності, дисонанс палео, – і нових секретних територій мозку); психогенна (внутрішньоособистісна конфліктність, образа, розлука, насильство, аб'юз, деривація, зрада, втрата, суб'єктність, безпорадність, тривожність, тривале потрясіння).

У структурі біогенних травм особливо слід відзначити трансгенераційну (симбіотичну) травму, що характеризується повторенням родових помилок, «карми роду», перейнятої травми батьків. «Карма роду» представляє несвідому програму роду. Трансгенераційна травма може проходити через кілька поколінь однієї сім'ї. За наявності травми в поколіннях, діти, які народжуються, вже вплетені в травму своїх батьків. Тоді в сім'ї можуть спостерігатися повторювані сценарії життя. На думку авторів S. Dekel, T. Ein-Dor, Z. Solomon: «Кожен із нас є ланкою в ланцюзі поколінь, і часом нам доводиться, на власний подив, «оплачувати борги» наших предків. Ця своєрідна «невидима відданість родині» підштовхує нас до неусвідомленого повторення приємних ситуацій або сумних подій (синдром предків). Якщо мати чи батько травмовані, вони не можуть повністю емоційно відкритися дитині, оскільки їх лякає контакт із травмованими частинами себе. Дитина, емоційно тісно пов'язана зі своїми батьками, також стає залученою до переживання цієї травми, і згодом у своїх стосунках повторюватиме рано засвоєні патерни переплетення» [10]. Програма долі – це несвідомий план, що поступово розгортається, який отримано з генами від батьків і постійно підкріплюється інформацією з раннього дитинства, в основному під впливом способу життя батьків [24].

Згідно з психоаналітичним підходом Н. Абрахама та М. Тьорьока «впровадження» феноменів «склепу» і «привидів» у нащадків відбувається внаслідок травми [6]. Етіологічно ці прояви провокуються несправедливими подіями (смертю родича в полоні, загибеллю під час бойових дій, зникненню безвісті, відсутності можливості поховання, перебуванню у місцях позбавлення волі, тяжкими соматичними захворюваннями) або сімейними таємницями, що розглядаються як ганебні (вбивство, інцест, ув'язнення, поміщення до психіатричної клініки, банкрутство, позашлюбні діти, СНІД, наркоманія, ігрова залежність, втрата родинних статків). Такі патерни можуть передаватися з покоління в покоління, несучи з собою приховану небезпеку повторної травматизації в майбутніх поколіннях. Травматичний досвід може спричиняти серйозні порушення прив'язаності, які, своєю чергою, збільшують імовірність травматизації в житті кожного окремого члена системи.

Психогенні травми являють собою проєкцію кризи екзистенції суб'єкта: звістка про наявність важкого захворювання або необхідність проведення складної операції, втрата близької людини, релігійні конфлікти. Найяскравішими прикладами психотравм є приниження, загроза життю та здоров'ю. Як зазначають дослідники, травма зачіпає досить глибокі душевні переживання особистості, відображає внутрішньоособистісний психічний конфлікт, що формується на фоні соматичного виснаження, насамперед у осіб з преморбідною схильністю до психогенних реакцій [19]. Симптоматика відрізняється гострим перебігом та афективною насиченістю суб'єктивних страждань. Клінічну структуру визначає поєднання інтенсивного образного мислення з іпохондричною фіксацією на змінах соматичного та психічного самопочуття. Внутрішня дезорганізація та відчуття дискомфорту стають об'єктом постійного хворобливого аналізу, що підсилюється стійким занепокоєнням і страхом перед майбутнім.

Соціогенні травми. Нормою життя стали регулярні звістки про технічні катастрофи, соціальні загрози, воєнні конфлікти. Стихійні лиха, що існували завжди, тепер більшою мірою, ніж колись, провокують відчуття самотності та безвиході, відсутність підтримки, зумовлюючи зростання тяжкості психологічної травми.

Наслідки травми охоплюють глибинні рівні психіки та чинять тривалий вплив на соматичний стан, когнітивні процеси, емоційну сферу та життєдіяльність людини загалом [8]. Мобінг супроводжується стійким почуттям провини. Людина-жертва парадоксальним чином занурює себе у стресовий контекст. Наслідком фізичного чи емоційного аб'юзу є посттравматичний стресовий розлад, уповільнення розвитку, поведінкові проблеми жертви та формування залежностей.

Болісні переживання можуть активувати психотравматичну алекситимію, тобто «витіснення» почуттів високої інтенсивності зі сфери усвідомлення та неможливість їхнього подальшого вербального опису і вираження. Алекситимія може бути і результатом «соціальної заборони» на прояви почуттів, коли вмикаються механізми психологічного захисту та установки повсякденної свідомості, «що слізи – ознака слабкості», «сильна особистість має бути непроникною» [18].

Парадоксально, але процес переживання травмувальної події має цілком певну фазову динаміку і є нормальним елементом психологічного розвитку людини. Боротьба руйнівних сил часто народжує нові форми усвідомлення, пробудження і свободи. Більше того, саме засвоєння досвіду переживання травми веде людину до якісних змін у житті, відкриває нестандартні можливості.

Але іноді незавершене переживання в минулому блокує доступ до почуттів і не дає можливості безпосередньо адекватно реагувати в сьогоденні. А. Waddington зі співавторами зазначає, що «людина, яка пережила травмуючу подію, але не відреагувала на неї, ніби залишається в минулому. Травмуюча подія притягує до себе людину і не відпускає її. З цієї причини існує досить велика ймовірність для таких людей повторення травмуючої ситуації в майбутньому. Вони прагнуть пережити травмуючу подію заново, щоб відреагувати на неї» [22]. Приклад: ветерани війни їдуть воювати в нові «гарячі точки». Наслідки психологічної травматизації часто виражаються в аутоагресивній поведінці та схильності до адикцій. У порівнянні з загальною популяцією, такі індивіди частіше стають жертвами нещасних випадків, мають вищий суїцидальний ризик та вдаються до вживання стимулюючих речовин (алкоголю, наркотиків) як засобів дезадаптивної саморегуляції.

Травма війни є одним із найпотужніших стресогенних чинників, що запускає каскад адаптаційних і дезадаптаційних процесів в організмі. Звичайною реакцією ендокринної системи на психотравму є активація більшості її ланок, насамперед гіпоталамо-гіпофізарно-наднирничкової осі (ГГН-вісь). Під впливом травматичної події спостерігається посилене виділення кортикотропін-рилізінг-гормону гіпоталамусом, що стимулює секрецію адренотропічного гормону (АКТГ) гіпофізом, який, своєю чергою, активує наднирники до синтезу глюкокортикоїдів, зокрема кортизолу [25].

Гострий стрес зазвичай виникає у відповідь на раптову травматичну подію та характеризується інтенсивними емоційними реакціями [1]. Наслідки гострого стресу можуть проявлятися вже протягом перших хвилин або годин після впливу стресора, викликаючи адаптивні фізіологічні зміни в організмі. Зокрема, спостерігається активація симпатичної нервової системи, що супроводжується підвищенням частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, частоти дихання, розширенням зіниць, мобілізацією енергетичних резервів і зростанням рівня глюкози в крові [5]. Одночасно активується ГГН-вісь, що призводить до підвищеного вивільнення гормонів – адреналіну, норадреналіну та кортизолу. Зростання рівня кортизолу в сироватці крові може спостерігатися навіть у перші хвилини після психотравми, як частина захисної адаптаційної реакції, що мобілізує організм до дії [14].

Хронічний стрес, на відміну від гострого, чинить тривалий і часто кумулятивний вплив. За результатами досліджень [7, 13, 17] довготривалий стрес суттєво змінює функціонування імунної системи, сприяє формуванню посттравматичного стресового розладу (ПТСР), а також викликає нейроендокринні порушення. Під впливом тривалого стресу рівень кортизолу може підвищуватися або знижуватися залежно від характеру стресора, інтенсивності впливу та тривалості його дії. Зниження кортизолу пов'язане з дезадаптацією гіпоталамо-гіпофізарно-наднирничкової осі та пригніченням її функціонування [21]. Engel S. зі співавторами вважають, що «знижений, так само як і підвищений рівень кортизолу, є прогностичними біомаркерами підвищеного ризику ПТСР» [11]. Кореляційні зв'язки ПТСР із показниками кортизолу слугують відображенням специфіки адаптивних можливостей організму. Вони ілюструють складну архітектуру стресових реакцій, що формуються у відповідь на критичні події, та вказують на особливості гормонального супроводу патологічних станів. Порушення гормональної регуляції при цьому є не лише наслідком травми, а й чинником, що впливає на клінічний перебіг психічних розладів. Як зазначають деякі автори, «ці зміни можуть проявлятися вже на етапі гострого стресового розладу (ГСР), який часто передує ПТСР. ГСР описує важкі гострі посттравматичні стресові реакції, що розвиваються протягом перших днів або тижнів після травмуючої події та супроводжується інтенсивними тривожними реакціями, дисоціативними симптомами, порушенням сну, гіперзбудженням» [16, 23]. У цей проміжок часу спостерігається інтенсивна мобілізація ендокринних ресурсів, де концентрація кортизолу виступає ключовим індикатором біологічної відповіді на стрес. Критичним моментом є динаміка ГСР: якщо симптоматика не зникає природним шляхом протягом місяця, а вчасна психотерапевтична чи медикаментозна підтримка відсутня, ймовірність трансформації стану в хронічну форму ПТСР значно зростає.

Репродуктивна система також зазнає впливу стресу. Психоемоційний стрес порушує роботу гіпоталамо-гіпофізарно-гонадної осі, що призводить до змін у рівнях андрогенів і естрогенів. Стрес може порушувати синтез і секрецію гонадотропінів, впливаючи на функціонування репродуктивної системи та формування структури мозку. Водночас інші дослідження виявили підвищення рівня тестостерону під час потенційно стресових подій [9], що, ймовірно, має адаптивний захисний ефект. Припускають, що тестостерон чинить анксиолітичну та антидепресивну дію шляхом взаємодії з рецепторами кортикотропін-рилізінг-гормону та андрогеновими рецепторами [2], що відкриває перспективи для подальшого вивчення гендерних особливостей стресової реакції та вдосконалення підходів до лікування ПТСР.

Не менш небезпечним видається розвиток віддалених психічних розладів, ступінь тяжкості яких може бути пов'язана з несвоєчасним наданням допомоги в гострому періоді травми. У разі збільшення часового інтервалу між моментом отримання психічної травми та початком надання допомоги, а також у випадках недостатньої допомоги частина постраждалих виходить із поля зору психологів і соціальних працівників, і ці обставини збільшують у 3-4 рази ймовірність розвитку посттравматичного стресового розладу.

У гострому періоді яскраво виражені емоційні деформації, фобії, реактивна депресія, адаптивні складнощі, психосоматичні порушення, що проявляються в соматичних відчуттях, таких як «грудки в горлі», біль у грудній клітці, скутості дихання, тяжкості в руках і ногах.

Хронічна форма проєкції травматичного досвіду вирізняється «ефектом» пролонгованості кризових станів, довготривалими наслідками травматичного стресу. Вона виникає через певний період часу і триває від шести місяців і більше. Учасники бойових дій згадують пережите та відтворюють травматичний досвід через перегляд відеоматеріалів, пов'язаних із воєнними подіями. Чіткий запит «відео травми» характеризується високою частотністю актуалізації емоційної пам'яті.

Феномен ретравматизації веде людину до спогадів, коли їй загрожувала смертельна небезпека та вона втратила близьких. Типовими є постійне відчуття страху, жаху і безпорадності та стани, пов'язані з нав'язливим, мимовільним виникненням небажаних вражень. Непрожита й погано інкапсульована психологічна травма за певних обставин знову дає про себе знати, повертається й, мов нав'язлива сила, невідступно веде до травматичної події.

Психологічні наслідки травматичного досвіду не є рівнозначними. Переживання на суб'єктивному рівні залежать від стадії процесу і специфіки психотипу [8]. Воно може мати лабільну, гостру, хронічну та пролонговану форму перебігу. Лабільна модель, яку називають резистентною, характеризується доволі швидким виходом з-під влади шоку, стійкістю до впливу різних чинників загроз, актуалізацією бар'єрних функцій.

Сучасні підходи до психологічної допомоги та психотерапії все більше орієнтуються на глибинне опрацювання травматичного досвіду особистості та переосмислення життєвих подій.

Наразі соціального резонансу набули психотехнології, засновані на ретроспективній роботі. Це робота особистості з усвідомлення ставлення до себе і свого життя, що охоплює ретроспективну роботу, під час якої людина «переміщається» у своє минуле, згадує своє життя, переживає життєві події, які вже відбулися та переосмислює їх. У досвіді особистості існують певні вихідні основи, з яких беруть початок лінії трансформації психічних змістів, розгортання яких людина переживає в актуальний момент.

Така логіка міркувань дає змогу виокремити різні види ретроспективної роботи. Перший – передбачає рух процесів від актуального моменту («тут і тепер», сьогодення) до попереднього, тобто до минулого. Психоаналітична практика побудована головним чином, відповідно до цієї форми руху роботи. У другому підвиді ретроспективна робота відбувається як рух від передбачуваного, уявлюваного, сфантазованого майбутнього до сьогодення. Йдеться про психологічне розроблення актуальної життєвої ситуації у контексті очікуваного уявного майбутнього.

У контексті викладеного слід зазначити, що активні бойові дії на території України є визначальним фактором погіршення психосоматичного статусу населення, провокуючи тривалі негативні зміни у сфері ментального та фізичного здоров'я населення [4]. Із 2 травня 2014 року фахівцями ДНП «Науково-практичний медичний центр МОЗ України» проводилося скринінгове дослідження емоційних реакцій на стресові події; психоемоційного та соматичного стану; актуальних ситуацій часу турбулентних змін, що викликали занепокоєність чи хвилювання; потреби в отриманні інформації; стану актуального функціонування; проявів тривоги, депресії, агресії [3]. Особлива увага в межах цієї роботи приділялася впливу травматичних подій, пов'язаних із початком АТО, викликами пандемії коронавірусу та наслідками повномасштабного вторгнення в Україну. Станом на 1 січня 2025 року у дослідженні взяли участь 7328 дорослих, 3178 дітей. Усі учасники дослідження були поінформовані про мету та завдання роботи, надали письмову інформовану згоду на участь у дослідженні. Скринінг проводився із дотриманням етичних принципів психологічних досліджень.

За результатами проведеного скринінгу відзначається суттєве зростання негативних емоцій серед населення. Протягом усього періоду дослідження під час різних стресових подій, провідне місце серед емоцій населення займає тривога (рис. 1).

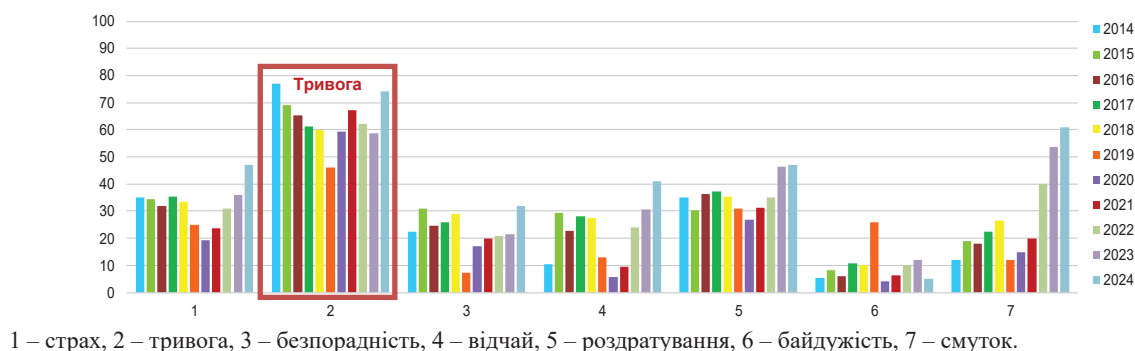
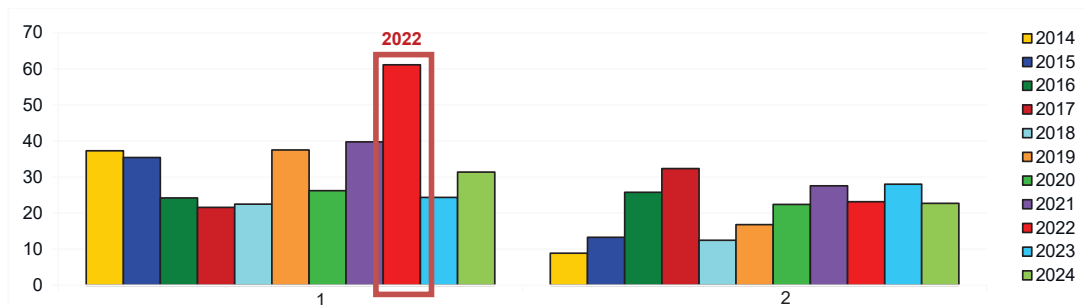


Рис. 1. Емоції, виявлені у населення в зоні воєнного конфлікту.

Як емоційна реакція на небезпеку, тривога відображає хронічне психоемоційне напруження та високий рівень психологічного дискомфорту й може сприяти розвитку психічних та психосоматичних розладів.

Друге місце за поширеністю займає почуття смутку, яке характеризується тенденцією зростання, з 12% у 2014 році до 60,7% у 2024 році, що свідчить про накопичення емоційного виснаження населення. Такі емоції, як страх, відчай, роздратування і безпорадність зберігаються на стабільно високому рівні, демонструючи помірні коливання у динаміці. Водночас показники байдужості залишаються найнижчими, що може свідчити про збереження емоційної залученості населення до подій, незважаючи на тривалий вплив стресових чинників і накопичену втому.

Дослідження особливостей проявів постстресових психічних розладів здійснювалося із застосуванням Міссісіпської шкали (рис. 2).



1 – окремі ознаки ПТСР, 2 – ПТСР

Рис. 2. Результати діагностики посттравматичного розладу за допомогою Міссісіпської шкали

За результатами дослідження (рис. 2) у 2024 році було виявлено ПТСР у 22,7% осіб, окремі його прояви зафіксовано у 31,4%, тоді як у 45,7% не виявлено ознак психопатологічних порушень. Спостерігається зростання частки осіб із окремими ознаками ПТСР до рівня показників 2014 року, тоді як поширеність ПТСР зросла приблизно втричі порівняно з початковим етапом дослідження.

Слід підкреслити, що в умовах воєнного конфлікту, інформаційне середовище відіграє суттєву роль, значною мірою впливаючи на психічний стан і психологічне благополуччя населення. Пережитий досвід перебування в зоні бойових дій має тривалий вплив і не минає безслідно, що відображається на емоційному стані людей, спричиняючи зростання тривоги, страху, агресії, панічних реакцій, а також почуття відчаю та приреченості. Формуються групи населення, які зазнають впливу інтенсивних стресогенних чинників та можуть належати до груп підвищеного ризику розвитку психічних і поведінкових розладів. Одним із завдань дослідження було вивчення ставлення респондентів до інформаційного простору, в якому вони перебувають (рис. 3).



Рис. 3. Результати дослідження сприйняття інформації населенням, яке мешкає в регіоні бойових дій

Аналіз результатів дослідження (рис. 3) свідчив, що на початку воєнних дій потреба в новій інформації досягала максимального значення в 77,6% опитаних, тоді як у 2019 році вона знизилася до 18,25%, а у 2022 року знову зросла до 68,5%, і у 2024 році залишається на високому рівні 65,5%. Водночас спостерігається значне коливання показника кількості осіб, які не виявляють інтересу до інформації: з 2,7% у 2014 році цей показник зріс до 46,5% у 2019 році, після чого різко зменшився у 2020 році та знову демонструє тенденцію до зростання у 2024 році.

Результати багаторічних скринінгових досліджень стали підґрунтям для розробки авторської Октагон-системи «Психо-вісцеральне переживання травми війни (ПВПТВ)» (рис. 4) при консультуванні осіб з травмою війни. Це система організації досвіду (психологічного переживання, яке складається з окремих взаємопов'язаних елементів) встановлення контакту з навколишнім середовищем, а також спосіб організації реакцій (переживань) індивіда на те, що відбувається.

Мета терапії травми полягає в опрацюванні травматичного зчеплення і відновленні гнучких взаємозв'язків в системі функціонування людини.

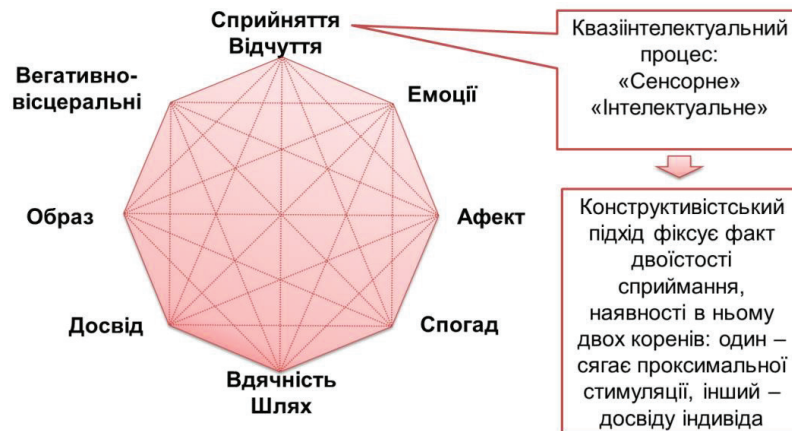


Рис. 4. Октагон система «Психо-вісцеральне переживання травми війни»

На першому ступені зцілення «завершуються» травматичні реакції та активуються ресурси організму, що були заблоковані травмувальним впливом. Переживання – це суб'єктивний процес усвідомлення людиною значущих для неї явищ, подій, відносин, що супроводжується певними емоційними реакціями і відображенням у свідомості. Це не просто зовнішня подія, а те, як людина сприймає, оцінює та інтегрує її у власний життєвий досвід. У роботі з травмою необхідно віддавати «належне тілу». Травма формується на тілесному рівні, і саме через тіло можливе її зцілення. Концепцію ресурсів визначають як позитивне самовідчуття, відчуття свого Я – своєї сили та життєвості, що супроводжується позитивними переживаннями на рівні тіла. Це те, що допомагає людині зберігати й підтримувати стійке відчуття себе та власної внутрішньої цілісності перед обличчям можливого руйнування під час травми, яке виникає насамперед через знижену активацію індивідуальних ресурсів, необхідних для подолання травмувальної події. До утворення травматичних симптомів призводять такі чинники, як нездатність ефективно протидіяти стресогенному фактору, відсутність можливості опору або втечі, неможливість розрядити енергію, заблоковану в стані заціпеніння. Ці ресурси вбудовані в інстинктивне реагування, що проявляється в мимовільних тілесних реакціях людини.

Сприйняття не є пасивним процесом: воно формується під впливом попереднього досвіду, знань, інтересів і мотивацій людини. Таке явище називають апперцепцією. Саме завдяки їй ми осмислюємо побачене, почуте й відчуте, спираючись на вже наявний досвід і знання.

Важливо розрізнити відчуття як початковий етап обробки сенсорної інформації та сприйняття, яке є більш складним процесом, що включає організацію та інтерпретацію відчуттів.

Водночас сприйняття тісно пов'язане з емоційною сферою. Те, що ми бачимо чи чуємо, може викликати певні почуття, а емоції, у свою чергу, впливають на те, як ми інтерпретуємо навколишню дійсність.

У психології травми війни емоції відіграють ключову роль, часто проявляючись у вигляді гострого стресу, тривоги, депресії, гніву, страху, а також уникнення травматичних подій. Важливо розуміти, що переживання травматичного досвіду війни має етапи, включаючи заперечення, агресію, пошук пояснень, горе та прийняття.

Вегетативно-вісцеральні переживання травми війни стосуються тілесних, фізіологічних проявів психологічної травми, що виникають внаслідок дисрегуляції вегетативної нервової системи та інших внутрішніх систем організму. У контексті травми війни це означає, що пережитий досвід впливає не лише на психіку – проявляючись через тривогу, депресію чи флешбеки, – а й на тіло: через тілесний дискомфорт, напруження, порушення роботи внутрішніх органів і фізіологічних функцій.

Тривалий і інтенсивний стрес, викликаний війною (загроза життю, втрати, руйнування, невизначеність), призводить до хронічного перезбудження симпатичної нервової системи та виснаження її ресурсів.

Наступний крок спрямований на переосмислення свого образу, іміджевого стилю, зміну субмодальностей стресорного образу, характеристик сприйняття навколишнього світу, зміну масштабу травматичних подій. Використовуються позитивні, візуалізовані образи, притчі, казки, метафори, елементи провокативної терапії Ф. Фареллі. Доцільним є звернення до таких напрямів, як логотерапія В. Франкла, екзистенційно-гуманістична психотерапія Дж. Б'юдженталя, гештальт-терапія Ф. Перлза. У межах екзистенційної парадигми, репрезентованої І. Яломом, травматичний досвід розглядається як зіткнення індивіда з неминучими умовами існування, відомими як «даності буття». Смерть, свобода, відчуженість та відсутність очевидного сенсу стають тими векторами, навколо яких вибудовується хвороблива реакція суб'єкта. Трансформація травми передбачає не лише симптоматичне полегшення, а й радикальну зміну Я-концепції через пізнання прихованого потенціалу. Завершення психологічної роботи над травмою неможливе без проживання складних етичних та емоційних станів, зокрема подяки та вибачення, які дозволяють змінити ставлення до пережитої ситуації та інтегрувати її в життєвий досвід.

Афект – процес емоційної стабілізації особистості, який потребує зміщення фокуса з деструктивних переживань на конструктивні стани. Замість концентрації на проблематиці, індивіду варто зосередитися на пошуку стратегій подолання стресу. Традиційно першим етапом такої роботи вважається формування вербальних конструктів (афірмацій), що репрезентують бажану мету – від лаконічних понять («стійкість», «здоров'я») до розгорнутих цільових установок. Проте ефективність суто словесних формул часто є обмеженою. Це пояснюється специфікою підсвідомості, яка виявляє низьку сензитивність до абстрактних слів, натомість демонструючи високу сприйнятливості до сенсорних та чуттєвих образів, що моделюються у внутрішньому просторі свідомості. У разі травматичних станів використовується парадоксальна інтенція. Її завдання полягає в тому, щоб зламати, розірвати кругові механізми та патерни реагування фобій і нав'язливих станів. Від людини вимагається, щоб вона захотіла здійснення того (при фобії) або відповідно сама здійснила те, чого вона так побоюється, подолання захисних механізмів проєкції, ретрофлексії, інтроєкції, злиття.

Спогад – це процес запам'ятовування, збереження та відтворення минулого досвіду, який може містити факти, події, емоції та інші аспекти життя.

Досвід впливає на те, як людина сприймає світ, як поводить себе в різних ситуаціях, та які рішення приймає. Метод включає когнітивно-поведінкову терапію, травмофокусовану когнітивну терапію, експозиційну терапію та інші підходи, спрямовані на зниження симптомів ПТСР та покращення психологічного стану.

Вдячність, як психологічний феномен, є глибоким і важливим аспектом особистісного розвитку та добробуту. Вона містить визнання та оцінку цінності того, що людина має, відчуття подяки за позитивні речі в житті, а також вираження цієї вдячності іншим. Практика вдячності допомагає краще справлятися зі стресом та життєвими труднощами, збільшуючи психологічну стійкість. Важливо не лише відчувати вдячність, але й висловлювати її словами або діями на адресу тих, хто допоміг або був поруч.

Висновки. У сучасному житті травма зустрічається на кожному кроці, наш світ буквально наповнений нею. Не тільки військові та жертви нападу або насильства, а й більшість із нас колись зазнали травматичного впливу. Як джерела травми, так і їхні наслідки можуть бути вкрай різноманітними та часто прихованими від нашого усвідомлення.

Октагон-система «Психо-вісцеральне переживання травми війни» спрямована на визначення та подолання проявів травми війни та сприяє розумінню психосоматичного реагування людини на стресові фактори травми війни. Метод заснований на мисленнєвій переробці того, як тіло реагує на травму і як ці реакції можна нівелювати, щоб зменшити негативні наслідки травми. Замість того, щоб зосереджуватися виключно на думках та емоціях, психо-вісцеральне переживання спрямовує увагу на тілесні відчуття, що виникають у відповідь на травматичну подію. У процесі реабілітації пацієнт разом із терапевтом досліджують тілесні відчуття, пов'язані з психотравмою. Усвідомлення та завершення травматичних реакцій особистості відбувається через різноманітні психотерапевтичні техніки та засоби.

Механізми реагування на ситуації загрози життю та проживання травматичних епізодів вбудовані в біоінформосоціальну модель відновлення здоров'я людини. Концентрація та подальше конструктивне вивільнення мобілізованих захисних сил є ключем до збереження психічної цілісності під час загрози. Завершення реакції на стресор через зниження накопиченого напруження виступає механізмом переходу від патологічного стресового стану до нормативного функціонування особистості.

Література:

1. Лурін І.А., Селюкова Н.Ю., Коренева Є.М., Бойко М.О., Місюра К.В., Негодуйко В.В. Зміни в ендокринній системі чоловіків з посттравматичним стресовим розладом, отриманим внаслідок бойової травми. *Проблеми ендокринної патології*. 2023. Том 80. № 4. С. 66–76. <https://doi.org/10.21856/j-PEP.2023.4.08>
2. Лурін І.А., Хорошун Е.М., Селюкова Н.Ю., Рехвіашвілі М.А., Макаров В.В., Бойко М.О., Негодуйко В.В., Місюра К.В. Гормональний стан чоловіків-комбатантів залежно від обсягу ранового ушкодження тіла.

International Journal of Endocrinology. 2024. Том 20. № 5. С. 349–356. <https://doi.org/10.22141/2224-0721.20.5.2024.1419>

3. Панченко О.А. Державне управління інформаційною безпекою в епоху турбулентності: дис. ... д-ра наук з держ. упр.: 25.00.05/ Нац. ун-т цивільного захисту України. Харків, 2020. 521 с.

4. Панченко О.А., Кабанцева А.В., Жогіна О.О., Сердюк І.А. Комплексна медико-психологічна реабілітація при травмі війни (клінічний випадок). *Медичні перспективи*. 2024. Том 29. № 3. С. 235–44. <https://doi.org/10.26641/2307-0404.2024.3.313425>

5. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с. <https://doi.org/10.36994/978-966-388-665-7-2023-266>

6. Abraham N., Torok M. L'Ecorce et le noyau. Paris: Aubier-Flammarion. 1978. 482 p.

7. Alotiby A. Immunology of Stress: A Review Article. *Journal of Clinical Medicine*. 2024. Vol. 13. Issue 21. 6394. <https://doi.org/10.3390/jcm13216394>

8. Bugental J.F.T. The Art of the Psychotherapist: How to develop the skills that take psychotherapy beyond science. New York : W. W. Norton & Company, 1992. 336 p.

9. Choi S.Y. Synaptic and circuit development of the primary sensory cortex. *Experimental & Molecular Medicine*. 2018. Vol. 50. № 4. P. 1–9. <https://doi.org/10.1038/s12276-018-0029-x>

10. Dekel S., Ein-Dor T., Solomon Z. Posttraumatic growth and posttraumatic distress: A longitudinal study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2012. Vol. 4. Issue 1. P. 1–8. <https://doi.org/10.1037/a0021865>

11. Engel S., Laufer S., Klusmann H., Schulze L., Schumacher S., Knaevelsrud C. Cortisol response to traumatic stress to predict PTSD symptom development – a systematic review and meta-analysis of experimental studies. *European Journal of Psychotraumatology*. 2023. Vol. 14. № 2. 2225153. <https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2225153>

12. Fischer G. Methodological Issues in Psychotraumatology – Qualitative and Quantitative Strategies of Research. In: Stiftung für Kinder (Ed.). *Children – War and Persecution*. Osnabrück: secolo Verlag. 1995. P. 49–55.

13. Ishikawa Y., Furuyashiki T. The impact of stress on immune systems and its relevance to mental illness. *Neuroscience Research*. 2022. Vol. 175. P. 16–24. <https://doi.org/10.1016/j.neures.2021.09.005>

14. Kalaitzaki A.E., Tamiolaki A. Russia-Ukraine War: Jeopardizing the mental health gains already been obtained globally. *Asian Journal of Psychiatry*. 2022. Vol. 78. 103285. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2022.103285>

15. Kalsched D. The Inner World of Trauma. Archetypal Defenses of the Personal Spirit. London, New York : Routledge, 1996. 240 p.

16. Kassam-Adams N., Palmieri P.A., Rork K., Delahanty D.L., Kenardy J., Kohser K.L. et al. Acute Stress Symptoms in Children: Results From an International Data Archive. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2012. Vol. 51. Issue 8. P. 812–820. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2012.05.013>

17. Kuzmenko A., Makarenko S. Influence of Stress Factors on the Development of Post-Traumatic Stress Disorder in Children: Risk Factors. *International Journal of Statistics in Medical Research*. 2024. Vol. 13. P. 166–180. <https://doi.org/10.6000/1929-6029.2024.13.15>

18. Leroy A., Beigne M., Petyt G., Derambure P., Vaiva G., & Amad A. Psychogenic non-epileptic seizures treated with guided transcranial direct current stimulation: A case report. *Brain Stimulation*. 2019. Vol. 12. Issue 3. P. 794–796. <https://doi.org/10.1016/j.brs.2019.01.019>

19. Payne P., Levine P.A., & Crane-Godreau M.A. Somatic experiencing: using interoception and proprioception as core elements of trauma therapy. *Front Psychol*. 2015. Vol. 6. 93. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00093>

20. Pedersen D. Rethinking Trauma as a Global Challenge. In: Schouler-Ocak, M. (eds) *Trauma and Migration*. Springer, Cham, 2015. P. 9–31. https://doi.org/10.1007/978-3-319-17335-1_2

21. Segerstrom S.C., Miller G.E. Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-Analytic Study of 30 Years of Inquiry. *Psychological Bulletin*. 2004. Vol. 130. Issue 4. P. 601–630. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.601>

22. Waddington A., Ampelas J.F., Mauriac F., Bronchard M., Zeltner L., Mallat V. Etat de stress post-traumatique: le syndrome aux différents visages. *Encephale*. 2003. Vol. 29. 1. P. 20–27.

23. Walker J.R., Teague B., Memarzia J., Meiser-Stedman R. Acute stress disorder in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis of prevalence following exposure to a traumatic event. *Journal of Affective Disorders Reports*. 2020. Vol. 2. 100041. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2020.100041>

24. Yalom I.D. Existential psychotherapy. New York: Basic Books, 1980. 460 p.

25. Yehuda R., Halligan S. L., Grossman R., Golier J.A., Wong C. The cortisol and glucocorticoid receptor response to low dose dexamethasone administration in aging combat veterans and holocaust survivors with and without posttraumatic stress disorder. *Biological Psychiatry*. 2002. Vol. 52. Issue 5. P. 393–403. [https://doi.org/10.1016/s0006-3223\(02\)01357-4](https://doi.org/10.1016/s0006-3223(02)01357-4)

References:

1. Lurin, I. A., Seliukova, N. Yu., Koreneva, E. M., Boiko, M. O., Misyura, K. V., & Negoduyko, V. V. (2023). *Zminy v endokrynniy systemi cholovikiv z posttravmatychnym stresovym rozladom, otrymanym vnaslidok boyovoyi travmy* [Changes in the endocrine system of men with post-traumatic stress disorder resulting from combat trauma]. *Problems of Endocrine Pathology*, 80(4), 66–76. <https://doi.org/10.21856/j-PEP.2023.4.08> [in Ukrainian].

2. Lurin, I. A., Khoroshun, E. M., Seliukova, N. Yu., Rekhviashvili, M. A., Makarov, V. V., Boiko, M. O., Negoduiko, V. V., & Misyura, K. V. (2024). *Hormonalnyy stan cholovikiv-kombatantiv zalezno vid obsyahu ranovoho ushkodzhennya tila* [Hormonal status of male combatants depending on the extent of wound damage to the body]. *International Journal of Endocrinology*, 20(5), 349–356. <https://doi.org/10.22141/2224-0721.20.5.2024.1419> [in Ukrainian].
3. Panchenko, O. A. (2020). *Derzhavne upravlinnya informatsiynoyu bezpekoyu v epokhu turbulentnosti* [State management of information security in an era of turbulence]. diss. ... Doctor of Science in Public Administration: 25.00.05/ National University of Civil Defense of Ukraine. Kharkiv, 521 p. [in Ukrainian].
4. Panchenko, O. A., Kabantseva, A. V., Zhogina, O. O., & Serdyuk, I. A. (2024). *Kompleksna medyko-psykholohichna reabilitatsiya pry travmi viyny (klinichnyy vypadok)* [Comprehensive Medical and Psychological Rehabilitation in War Trauma (clinical case)]. *Medicni Perspektivi*, 29(3), 235–244. <https://doi.org/10.26641/2307-0404.2024.3.313425> [in Ukrainian].
5. *Psykhohihiya stresu ta stresovykh rozladiv*. [Psychology of stress and stress disorders]. (2023). Textbook. / Compiled by O. Yu. Ovcharenko. Kyiv: University "Ukraine", 266 p. <https://doi.org/10.36994/978-966-388-665-7-2023-266> [in Ukrainian].
6. Abraham, N., & Torok, M. (1978). *L'Ecorce et le noyau*. Paris : Aubier-Flammarion, 482 p.
7. Alotiby, A. (2024). Immunology of Stress: A Review Article. *Journal of Clinical Medicine*, 13(21), 6394. <https://doi.org/10.3390/jcm13216394>
8. Bugental, J. F. T. (1992). *The Art of the Psychotherapist: How to develop the skills that take psychotherapy beyond science*. New York : W. W. Norton & Company, 336 p.
9. Choi, S. Y. (2018). Synaptic and circuit development of the primary sensory cortex. *Experimental & Molecular Medicine*, 50(4), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s12276-018-0029-x>.
10. Dekel, S., Ein-Dor, T., & Solomon, Z. (2012). Posttraumatic growth and posttraumatic distress: A longitudinal study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.1037/a0021865>
11. Engel, S., Laufer, S., Klusmann, H., Schulze, L., Schumacher, S., & Knaevelsrud, C. (2023). Cortisol response to traumatic stress to predict PTSD symptom development – a systematic review and meta-analysis of experimental studies. *European Journal of Psychotraumatology*, 14(2), 2225153. <https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2225153>
12. Fischer, G. (1995). Methodological Issues in Psychotraumatology – Qualitative and Quantitative Strategies of Research. In: *Stiftung für Kinder* (Ed.). *Children – War and Persecution*. Osnabrück: secolo Verlag, 49–55.
13. Ishikawa, Y., & Furuyashiki, T. (2022). The impact of stress on immune systems and its relevance to mental illness. *Neuroscience Research*, 175, 16–24. <https://doi.org/10.1016/j.neures.2021.09.005>
14. Kalaitzaki, A. E., Tamiolaki, A. (2022). Russia-Ukraine War: Jeopardizing the mental health gains already been obtained globally. *Asian Journal of Psychiatry*, 78, 103285. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2022.103285>
15. Kalsched, D. (1996). *The Inner World of Trauma. Archetypal Defenses of the Personal Spirit*. London, New York : Routledge. 240 p.
16. Kassam-Adams, N., Palmieri, P. A., Rork, K., Delahanty, D. L., Kenardy, J., Kohser, K. L. et al. (2012). Acute Stress Symptoms in Children: Results From an International Data Archive. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 51(8), 812–820. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2012.05.013>
17. Kuzmenko, A., & Makarenko, S. (2024). Influence of Stress Factors on the Development of Post-Traumatic Stress Disorder in Children: Risk Factors. *International Journal of Statistics in Medical Research*, 13, 166–180. <https://doi.org/10.6000/1929-6029.2024.13.15>
18. Leroy, A., Beigne, M., Petyt, G., Derambure, P., Vaiva, G., & Amad, A. (2019). Psychogenic non-epileptic seizures treated with guided transcranial direct current stimulation: A case report. *Brain Stimulation*, 12(3), 794–796. <https://doi.org/10.1016/j.brs.2019.01.019>
19. Payne, P., Levine, P. A., & Crane-Godreau, M. A. (2015). Somatic experiencing: using interoception and proprioception as core elements of trauma therapy. *Front Psychol*, 6, 93. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00093>
20. Pedersen, D. (2015). Rethinking Trauma as a Global Challenge. In: Schouler-Ocak, M. (eds) *Trauma and Migration*. Springer, Cham., 9–31 https://doi.org/10.1007/978-3-319-17335-1_2
21. Segerstrom, S. C., & Miller, G. E. (2004). Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-Analytic Study of 30 Years of Inquiry. *Psychological Bulletin*, 130(4), 601–630. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.601>
22. Waddington, A., Ampelas, J. F., Mauriac, F., Bronchard, M., Zeltner, L., & Mallat, V. (2003). Etat de stress post-traumatique: le syndrome aux différents visages. *Encephale*, 29(1), 20–27.
23. Walker, J. R., Teague, B., Memarzia, J., & Meiser-Stedman, R. (2020). Acute stress disorder in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis of prevalence following exposure to a traumatic event. *Journal of Affective Disorders Reports*, 2, 100041. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2020.100041>
24. Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York : Basic Books. 460 p.
25. Yehuda, R., Halligan, S. L., Grossman, R., Golier, J. A., Wong, C. (2002). The cortisol and glucocorticoid receptor response to low dose dexamethasone administration in aging combat veterans and holocaust survivors with and without posttraumatic stress disorder. *Biological Psychiatry*, 52(5), 393–403. [https://doi.org/10.1016/s0006-3223\(02\)01357-4](https://doi.org/10.1016/s0006-3223(02)01357-4)

Отримано: 11 травня 2026

Прорецензовано: 15 травня 2026

Прийнято до друку: 15 травня 2026

email: vadyr.rybachuk@oa.edu.ua

DOI: <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2026-21-30-35>

Рибачук В. А. Ціннісні установки як предиктори стресостійкості військовослужбовців Збройних Сил України: результати емпіричного дослідження. Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія». Острог: Вид-во НаУОА, травень 2026. № 21. С. 30–35.

УДК: 159.9

Рибачук Вадим Анатолійович,
офіцер-психолог Збройних Сил України,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності «Психологія»,
Національний університет «Острозька академія»

ЦІННІСНІ УСТАНОВКИ ЯК ПРЕДИКТОРИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

У статті представлено результати емпіричного дослідження зв'язку ціннісних установок і стресостійкості (*hardiness*) військовослужбовців ЗСУ в умовах активних бойових дій ($N = 595$). Первісну гіпотезу про захисну роль вираженого ціннісного профілю підтверджено частково: перелік значущих корелятив розділюється за знаком зв'язку. Цінності агентного спрямування (досягнення, цілеспрямованість, осмисленість існування, відповідальність, компетентність, інтелект, самостійність) виявились позитивно пов'язаними зі стресостійкістю (зведений показник $r = +0,368$; $p < 0,001$), тоді як цінності екстернального спрямування (потурання собі, мир на Землі, поблажливість, смирення, соціальне визнання, благочестя) – негативно ($r = -0,348$; $p < 0,001$); поділ значущих корелятив на два кластери здійснено *postfactum* для зручності викладу. Рівень бойового навантаження (CES) не має статистично значущого зв'язку зі стресостійкістю ($r = +0,056$). Ціннісні установки пояснюють статистично значущу частку варіації *hardiness* поверх рис особистості ($\Delta R^2 = 0,027$; $p < 0,001$). Розведено зв'язки релігійності як переконання та благочестя як поведінкової покірності, обговорено контекстуальну інтерпретацію результатів і обмеження дослідження.

Ключові слова: стресостійкість, *hardiness*, ціннісні установки, теорія Шварца, агентні цінності, екстернальні цінності, комбатанти, ЗСУ.

Vadym Rybachuk,
psychological officer in the Armed Forces of Ukraine,
Master's degree candidate in Psychology at the National University of Ostroh Academy

VALUE ORIENTATIONS AS PREDICTORS OF HARDINESS IN UKRAINIAN ARMED FORCES PERSONNEL: EMPIRICAL FINDINGS

This study examines the relationship between value orientations and psychological hardiness among Ukrainian Armed Forces personnel ($N = 595$) with verified combat experience. The data were collected in five waves (December 2024 – April 2026) using the Schwartz Value Survey (SVS, 58 items), the Maddi Hardiness Scale (45 items, $\alpha = 0.921$), the Ten-Item Personality Inventory (TIPI), and the Combat Exposure Scale (CES). The TIPI served as a competing explanatory model to test whether basic personality traits, rather than values, account for individual differences in hardiness; the CES served as a methodological filter verifying combat experience (respondents with zero combat exposure, $n = 30$, were excluded). The study tested a single hypothesis: that personnel with well-defined priorities of particular values – self-direction, daring, achievement, national security, self-discipline, tradition, sense of existence, spiritual life, and religiosity – would demonstrate higher hardiness. The hypothesis was partially supported: the list of significant correlates split by sign. Values of an agentic orientation (achievement, goal-directedness, sense of existence, responsibility, competence, intellect, self-direction) were positively associated with hardiness (composite $r = +0.368$, $p < 0.001$), whereas values of an external orientation (indulgence, peace on earth, forgiveness, humility, social recognition, piety) were negatively associated (composite $r = -0.348$, $p < 0.001$). The grouping of significant correlates into two clusters – agentic and external – was performed *post hoc*, solely for convenience of presentation; the cluster labels are the author's working terms. Additional findings include the absence of a significant association between combat exposure and hardiness ($r = +0.056$, ns) and the incremental validity of value orientations beyond personality traits ($\Delta R^2 = 0.027$, $F(2,587) = 13.71$, $p < 0.001$). Religiosity as belief ($r = -0.028$, ns) and piety as behavioral submission ($r = -0.134$, $p < 0.01$) showed divergent associations. The discussion addresses the semantics of the “peace on earth” value in the Ukrainian political context of 2025–2026, limitations of the cross-sectional design, and implications for psychological training programs.

Keywords: hardiness, value orientations, Schwartz values, agentic values, external values, combat exposure, Ukrainian Armed Forces.

Постановка проблеми. Повномасштабне збройне вторгнення росії проти України, що триває з лютого 2022 року, сформувало якісно нові вимоги до психологічної стійкості особового складу. Тривалий конфлікт трансформує характер навантаження: від гострих реакцій на бойові епізоди – до хронічного

стресу, що накопичується місяцями і роками. У цих умовах центральним стає питання не «як пережити бій», а «як зберегти психологічну функціональність упродовж тривалого часу» [1; 2].

Стресостійкість (hardiness) – стійка психологічна установка, що дозволяє особистості зберегти функціональність у тривалому стресі – складається з трьох компонентів: залученості (commitment), контролю (control) і виклику (challenge) [1]. Ціннісні установки теоретично підтримують ці компоненти: залученість визначається значущістю того, що людина робить; контроль – переконанням у здатності впливати; виклик – готовністю до труднощів [3].

Практичний досвід систематичного психодіагностичного моніторингу підрозділів ЗСУ виявив стійку закономірність: військовослужбовці з вираженими ціннісними пріоритетами демонстрували вищий морально-психологічний стан навіть за несприятливих об'єктивних чинників. Моніторинг морально-психологічного стану (МПС, N = 950) здійснювався автором у межах службової діяльності відповідно до затвердженої методики [4]; дані використано у знеособленому та агрегованому вигляді. Аналіз показав, що шкала моральної налаштованості (ціннісні орієнтації, моральні принципи, патріотичні переконання) значуще корелює із загальним рівнем МПС ($r = +0,873$; $p < 0,001$) і з самооцінкою психологічної стійкості ($r = +0,388$; $p < 0,001$). Аналіз результатів методики «Адаптивність-200» [5] (N = 165) виявив: нижчий рівень відхилення від військово-профільної спрямованості (ВПС) пов'язаний з кращою загальною адаптивністю (РСБС: $r = +0,639$; $p < 0,001$), а кращий морально-нормативний профіль (МН) – з кращою поведінковою регуляцією ($r = +0,400$; $p < 0,001$).

Ці польові спостереження мають і теоретичне підґрунтя. З одного боку, екзистенційна традиція (В. Франкл [6]) пов'язує здатність витримувати граничні випробування з ціннісною осмисленістю існування. З іншого – трансакційна модель стресу Р. Лазаруса і С. Фолкмана [7] розглядає ціннісні пріоритети як основу первинної когнітивної оцінки ситуації: саме значущість того, що поставлено на карту, визначає, чи буде подія сприйнята як загроза або як виклик. Поєднання цих двох ліній стало підставою для формулювання гіпотези дослідження.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Концепція hardiness С. Мадді [1; 2] спирається на екзистенційну традицію і визначає психологічну стійкість як «мужність бути» – здатність займати активну позицію навіть щодо непереборних обставин. Теорія базових людських цінностей Ш. Шварца [3; 8] є найбільш верифікованим кроскультурним підходом до вимірювання ціннісних пріоритетів, що виділяє десять мотиваційних типів. А. Антоновський [9] описав «почуття зв'язності» як захисний ресурс у стресових умовах, де ціннісна осмисленість є ключовим компонентом.

Вітчизняні дослідження психологічних особливостей комбатантів фокусуються переважно на посттравматичних і дезадаптивних станах. О. Блінов у монографічному [10] та дисертаційному [11] дослідженнях бойового стресу визначив бойову психічну травму як «руйнування базових цінностей особистості», що теоретично обґрунтовує роль ціннісних установок у психологічній адаптації. О. Юркова та співавтори [12] описали превалюючі психічні стани комбатантів в умовах активних бойових дій, серед яких ключовими є бойовий стрес і емоційне вигорання. О. Стуліка та О. Захарченко [13] емпірично дослідили ціннісні орієнтації комбатантів (методика Рокіча, $n = 64$) і виявили, що відповідальність, незалежність, сила волі є стабільними цінностями як діючих, так і демобілізованих військовослужбовців. К. Нагорняк [14] представила попередні результати адаптації ціннісного інструментарію Шварца в Україні, що підтверджує застосовність цього підходу до української вибірки.

Невирішеною частиною загальної проблеми залишається безпосереднє емпіричне вивчення зв'язку ціннісного профілю і hardiness на великій вибірці комбатантів ЗСУ ($N > 500$) в умовах активних бойових дій, а також оцінка того, чи додають ціннісні установки пояснювальної сили поверх базових рис особистості. Саме цій прогалині присвячено пропоновану статтю.

Мета дослідження – виявити характер і силу зв'язку між ціннісними установками (SVS Ш. Шварца) і стресостійкістю (hardiness С. Мадді) військовослужбовців ЗСУ в умовах активних бойових дій, а також оцінити інкрементальну валідність ціннісних установок щодо hardiness поверх рис особистості.

Гіпотеза дослідження: військовослужбовці з яскраво вираженими пріоритетами певних ціннісних орієнтацій матимуть вищий рівень стресостійкості. Передбачалось, що захисну функцію виконуватимуть цінності: самостійність, сміливість, досягнення, національна безпека, самодисципліна, традиція, осмисленість існування, духовне життя і релігійність. Підставою для гіпотези слугували наведені вище дані відомчого моніторингу та теоретична традиція осмисленості як ресурсу стійкості [6]. Окремо передбачалась перевірка альтернативної пояснювальної моделі: припущення, що індивідуальні відмінності у стресостійкості пояснюються не ціннісними орієнтаціями, а базовими рисами особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження реалізоване у поперечному (кроссекційному) дизайні. Вибірку склали $N = 595$ військовослужбовців ЗСУ з підтвердженим бойовим досвідом (після виключення осіб з нульовим показником бойового навантаження CES, $n = 30$). Збір даних відбувався упродовж жовтня 2025 – квітня 2026 року через закриті комунікаційні канали підрозділів; участь була добровільною та анонімною.

Застосовані методики: (1) Schwartz Value Survey (SVS; [8]) у версії з 58 пунктами, що включає додатковий пункт «Релігійність» для врахування культурної специфіки вибірки; застосовано MRAT-центрування індивідуальних відповідей; (2) шкала hardiness С. Мадді [1] (45 пунктів; $\alpha = 0,921$); (3) Ten-Item Personality Inventory (TIPI; [15]) – включений до дизайну як інструмент перевірки конкуруючої пояснювальної моделі: чи не є базові риси особистості сильнішим предиктором стресостійкості, ніж ціннісні орієнтації; (4) Combat Exposure Scale (CES; [16]) – 7 пунктів; первинна функція шкали в дизайні дослідження методологічна – верифікація бойового досвіду респондентів і виключення з аналізу осіб без такого досвіду ($CES = 0$), оскільки дослідження стосується саме комбатантів.

Методи аналізу: описова статистика, α Кронбаха, кореляційний аналіз Пірсона (стійкість результатів перевірено коефіцієнтом Спірмена, розбіжності $\Delta < 0,05$ за всіма парами), ієрархічний регресійний аналіз. Нормальність розподілів перевірялась тестом Д'Агостіно – Пірсона.

У результаті проведеного емпіричного дослідження було одержано такі результати. *Психометричні показники*. Шкала hardiness: $\alpha = 0,921$ (загальний показник); субшкали: залученість $\alpha = 0,755$, контроль $\alpha = 0,699$, виклик $\alpha = 0,874$. Міжсубшкальні кореляції: $r = 0,720-0,802$ ($p < 0,001$) – структурна узгодженість шкали підтверджена.

Гіпотеза підтвердилась частково: перелік цінностей, що значуще корелюють з hardiness, розділився за знаком зв'язку. Частина цінностей продемонструвала очікувані позитивні кореляції, тоді як інша частина – зокрема традиційно-релігійні цінності, від яких очікувалась стоїчна захисна функція, – виявила значущі негативні зв'язки. Саме цей розкол є головним емпіричним результатом дослідження.

На основі виявленого розколу значущі кореляції було згруповано у два кластери – агентний (цінності активної суб'єктної позиції) та екстернальний (цінності прийняття, покірності й орієнтації на зовнішнє схвалення). Наголосимо: цей поділ здійснено постфактум і виключно для зручності подальшого викладу й посилань у тексті; назви кластерів є авторськими робочими термінами, а саме групування не є окремим висновком дослідження, апріорною типологією чи самостійним вимірювальним конструктом. Перевірка гіпотези здійснювалась на рівні окремих цінностей, як їх було сформульовано.

Усі сім цінностей агентного кластеру демонструють значущий позитивний зв'язок з hardiness та з кожним із трьох його компонентів (табл. 1). Зведений показник кластеру: $r = +0,368$ ($p < 0,001$). Змістово агентні цінності орієнтують особистість на активну суб'єктну позицію, що узгоджується з концепцією внутрішнього локусу контролю Дж. Роттера [17]. У цій частині гіпотеза знайшла підтвердження: до кластеру увійшли, зокрема, передбачені гіпотезою самостійність, досягнення та осмисленість існування.

Таблиця 1

Кореляції Пірсона: цінності агентного спрямування $\times$ субшкали hardiness (N = 595)

Цінність	Залученість	Контроль	Виклик	Hardiness
Досягнення	+0,264***	+0,319***	+0,270***	+0,305***
Цілеспрямованість	+0,193***	+0,267***	+0,264***	+0,265***
Осмисленість існування	+0,223***	+0,230***	+0,231***	+0,248***
Відповідальність	+0,202***	+0,189***	+0,201***	+0,215***
Компетентність	+0,186***	+0,207***	+0,176***	+0,203***
Інтелект	+0,206***	+0,194***	+0,163***	+0,199***
Самостійність	+0,127**	+0,189***	+0,125**	+0,154***
Агентний кластер (зведено)	+0,317***	+0,366***	+0,338***	+0,368***

Примітка. *** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$. Останній рядок – зведений показник агентного кластеру.

Натомість для частини цінностей, передбачених гіпотезою як захисні – насамперед традиційно-релігійного спрямування, – зв'язок виявився протилежним за знаком: очікувана стоїчна захисна функція емпірично не реалізується. Цінності прийняття, смиренності й орієнтації на зовнішнє схвалення пов'язані з нижчим рівнем hardiness за всіма компонентами (табл. 2). Зведений показник екстернального кластеру: $r = -0,348$ ($p < 0,001$). Цей результат є найбільш теоретично значущою знахідкою дослідження і детальніше розглядається в обговоренні.

Побічною знахідкою, що виявилася в ході аналізу, став характер зв'язку бойового навантаження зі стресостійкістю: показник CES, первинно включений до дизайну як фільтр верифікації бойового досвіду, не має значущого прямого зв'язку з hardiness ($r = +0,056$; ns). Інтенсивність бойових контактів сама по собі не пов'язана з рівнем стресостійкості.

Таблиця 2

Кореляції Пірсона: цінності екстернального спрямування × субшкали *hardiness* (N = 595)

Цінність	Залученість	Контроль	Виклик	Hardiness
Потурання собі	–0,230***	–0,207***	–0,221***	–0,239***
Мир на Землі	–0,144***	–0,186***	–0,179***	–0,185***
Поблажливості	–0,146***	–0,173***	–0,160***	–0,173***
Смирення	–0,149***	–0,180***	–0,150***	–0,171***
Соціальне визнання	–0,135**	–0,147***	–0,140***	–0,152***
Благочестя	–0,114**	–0,143***	–0,119**	–0,134**
Екстернальний кластер (зведено)	–0,301***	–0,343***	–0,321***	–0,348***
Релігійність (контрольний показник)	–0,048 ns	–0,047 ns	+0,000 ns	–0,028 ns

Примітка. *** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; ns – статистично незначуще. Релігійність наведена окремо як контрольний показник.

Інкрементальна валідність ціннісних установок. За результатами ієрархічної регресії, крок 1 (риси ТІРІ) пояснює $R^2 = 0,405$ варіації *hardiness*; крок 2 (ТІРІ + зведені кластерні показники) – $R^2 = 0,431$; приріст $\Delta R^2 = 0,027$; $F(2,587) = 13,71$; $p < 0,001$. Стандартизовані коефіцієнти: агентний кластер $\beta = +0,109$; екстернальний кластер $\beta = -0,090$. Отже, альтернативна пояснювальна модель не знімає ціннісного чинника: риси особистості справді є потужним предиктором, проте ціннісні установки пояснюють статистично значущу частку варіації *hardiness*, що не зводиться до рисового профілю.

Позитивний зв'язок агентних цінностей з *hardiness* узгоджується з теоретичними очікуваннями. Цінності досягнення, цілеспрямованості, відповідальності й компетентності підтримують усі три компоненти стресостійкості: вони наповнюють діяльність значущістю (залученість), закріплюють переконання у власній спроможності впливати на події (контроль) і нормалізують труднощі як частину осмисленого шляху (виклик). Цей патерн відповідає концепції внутрішнього локусу контролю [17] та екзистенційному розумінню стійкості як активної позиції щодо обставин [1; 6].

Негативний зв'язок екстернальних цінностей потребує обережнішої інтерпретації. По-перше, принципово важливим є розведення релігійності та благочестя: релігійність як переконання поводить нейтрально ($r = -0,028$; ns), тоді як благочестя як поведінкова покірність значуще пов'язане з нижчим *hardiness* ($r = -0,134$; $p < 0,01$). Це свідчить, що з нижчою стресостійкістю асоційована не релігійна віра як така, а поведінкова орієнтація на пасивне підкорення. Такий результат перегукується з концепцією моральної травми Б. Літца та співавторів [18]: вразливість визначається не змістом переконань, а способом їхнього функціонування у поведінці.

По-друге, на окрему увагу заслуговує негативний зв'язок цінності «Мир на Землі» з *hardiness* ($r = -0,185$; $p < 0,001$), який на перший погляд видається парадоксальним: в абстрактній логіці оборонної війни саме цінність миру мала би резонувати з мотивацією тих, хто цю війну веде. Інтерпретація має враховувати семантику цієї цінності в українському суспільно-політичному дискурсі 2025–2026 років, у якому риторика «миру» та «мирних переговорів» стійко асоціюється з позиціями, що передбачають поступки агресору аж до фактичної капітуляції, тоді як патріотичний табір, до якого належить більшість військовослужбовців, артикулює продовження спротиву заради досягнення миру на прийнятних умовах у майбутньому. У такому контексті висока пріоритетність «миру тут і тепер» для комбатанта може відображати не просоціальну установку, а виснаження і згасання готовності до боротьби, тоді як військовослужбовці зі збереженою готовністю битися фактично воюють у тому числі проти настання такого «миру». Наголосимо: це інтерпретаційна гіпотеза, сформульована на основі отриманих даних; вона потребує окремої перевірки, зокрема порівняння з мирними вибірками та з вибірками інших періодів війни, де семантичне навантаження цієї цінності може бути іншим.

По-третє, відсутність зв'язку бойового навантаження зі стресостійкістю є аргументом проти побутового уявлення про «загартовування стресом»: більший обсяг бойового досвіду сам по собі не супроводжується вищим *hardiness*. Це узгоджується з розумінням *hardiness* як стабільного диспозиційного ресурсу, що формується до і поза екстремальним досвідом [1; 2], та опосередковано – з даними про деструктивний потенціал кумулятивного бойового стресу [10; 11; 12].

По-четверте, приріст пояснюваної варіації за рахунок цінностей ($\Delta R^2 = 2,7\%$) є кількісно невеликим, але змістовно вагомим: він фіксується поверх потужного рисового блоку ($R^2 = 0,405$) і свідчить, що ціннісний профіль не зводиться до особистісних рис. З прикладного погляду це принципово: на відміну від відносно стабільних рис, ціннісні акценти піддаються цілеспрямованому формуванню засобами психологічної підготовки, що робить їх перспективною мішенню відповідних програм.

Отримані результати узгоджуються з даними попередніх польових спостережень: за матеріалами моніторингу МПС (N = 950) шкала моральної налаштованості значуще пов'язана з психологічною стійкістю ($r = +0,388$; $p < 0,001$); за даними «Адаптивності-200» (N = 165) військово-профільна спрямованість

пов'язана із загальною адаптивністю ($r = +0,639$; $p < 0,001$). Домінування відповідальності, незалежності й сили волі в ціннісному профілі комбатантів, виявлене О. Стулікою та О. Захарченко [13], перетинається з агентним патерном цього дослідження, що підвищує конвергентну переконливість висновків.

По-перше, поперечний дизайн не дозволяє робити висновки про причиново-наслідкові зв'язки: напрям впливу між цінностями і hardiness (або дія третіх змінних) залишається відкритим питанням. По-друге, всі дані отримано методом самозвіту, що створює ризик дисперсії спільного методу. По-третє, групування цінностей у два кластери здійснено постфактум; воно виконує суто описову функцію, а його конструктивна валідність потребує підтвердження конфірмаційними методами на незалежній вибірці. По-четверте, множинність порівнянь підвищує ризик хибнопозитивних результатів; водночас ключові кореляції значущі на рівні $p < 0,001$ і залишаються значущими навіть за консервативного порогу з поправкою Бонферроні, а стійкість оцінок додатково підтверджена непараметричним аналізом. По-п'яте, вибірка є не випадковою (доступною), що обмежує генералізацію результатів на весь особовий склад ЗСУ. По-шосте, стислий інструмент ТІРІ дає лише експрес-оцінку рис, тож рисовий блок регресії може бути недооціненим.

Висновки та перспективи подальших розвідок. Результати дослідження дозволяють сформулювати такі висновки. По-перше, гіпотеза дослідження підтвердилась частково: перелік цінностей, що значуще пов'язані зі стресостійкістю, розділилися за знаком зв'язку. Цінності агентного спрямування (досягнення, цілеспрямованість, осмисленість існування, відповідальність, компетентність, інтелект, самостійність) позитивно і значуще пов'язані з hardiness через усі три його компоненти; натомість передбачена гіпотезою захисна функція традиційно-релігійних цінностей не підтвердилась – цінності екстернального спрямування пов'язані з нижчим рівнем hardiness. По-друге, з нижчою стійкістю асоційована не релігійна віра як така (релігійність: $r = -0,028$; ns), а поведінкова орієнтація на покірність (благочестя: $r = -0,134$; $p < 0,01$). По-третє, побічною знахідкою дослідження є відсутність зв'язку рівня бойового навантаження зі стресостійкістю ($r = +0,056$; ns), що суперечить уявленню про «загартовування через стрес». По-четверте, перевірка альтернативної пояснювальної моделі показала: риси особистості є потужним предиктором стресостійкості, однак ціннісні установки мають інкрементальну валідність ($\Delta R^2 = 2,7\%$) поверх рис – і як більш модифіковані конструкти є перспективною мішенню програм психологічної підготовки.

Перспективи подальших розвідок передбачають: лонгітюдне дослідження для з'ясування напряму зв'язків між ціннісними установками і hardiness; конфірмаційну перевірку виділених ціннісних кластерів на незалежній вибірці; емпіричну оцінку ефективності програм психологічної підготовки, орієнтованих на розвиток агентних ціннісних акцентів; а також вивчення зв'язку екстернальних ціннісних орієнтацій з ризиком моральної травми у комбатантів.

Література:

1. Maddi S. R. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Vol. 44, No. 3. P. 279–298. DOI: 10.1177/0022167804266101.
2. Maddi S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2002. Vol. 54, No. 3. P. 175–185. DOI: 10.1037/1061-4087.54.3.175.
3. Schwartz S. H. An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture*. 2012. Vol. 2, No. 1. DOI: 10.9707/2307-0919.1116.
4. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 29.04.2017 № 153 «Про затвердження Інструкції з оцінювання морально-психологічного стану особового складу Збройних Сил України».
5. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
6. Frankl V. E. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press, 1959. 154 p.
7. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984. 445 p.
8. Schwartz S. H. Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*. 1992. Vol. 25. P. 1–65. DOI: 10.1016/S0065-2601(08)60281-6.
9. Antonovsky A. *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass, 1987. 218 p.
10. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми: монографія. Київ: Талком, 2018. 434 с.
11. Блінов О. А. Психологія бойового стресу: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.04. Київ, 2020. 660 с.
12. Юркова О. І., Кравченко К. О., Попков Б. О., Пирогов К. О. Особливості психічних станів комбатантів в умовах бойових дій. *Наукові перспективи*. 2024. № 11(53). С. 1620–1634. DOI: 10.52058/2708-7530-2024-11(53)-1620-1634.
13. Stulika O., Zaharchenko O. Psychological characteristics of the value orientations of military servicemen in the context of adaptation to the conditions of peaceful existence. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2020. Вип. 62. С. 229–241. DOI: 10.34142/23129387.2020.62.13.

14. Нагорняк К. М. Уточнена теорія базових цінностей Ш. Шварца: попередні результати адаптації методики PVQ-57 в Україні. *Наукові записки НаУКМА. Соціологічні науки*. 2017. Т. 196. С. 34–42.
15. Gosling S. D., Rentfrow P. J., Swann W. B. A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*. 2003. Vol. 37, No. 6. P. 504–528. DOI: 10.1016/S0092-6566(03)00046-1.
16. Keane T. M., Fairbank J. A., Caddell J. M., Zimering R. T., Taylor K. L., Mora C. A. Clinical evaluation of a measure to assess combat exposure. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1989. Vol. 1, No. 1. P. 53–55. DOI: 10.1037/1040-3590.1.1.53.
17. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*. 1966. Vol. 80, No. 1. P. 1–28. DOI: 10.1037/h0092976.
18. Litz B. T., Stein N., Delaney E., Lebowitz L., Nash W. P., Silva C., Maguen S. Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*. 2009. Vol. 29, No. 8. P. 695–706. DOI: 10.1016/j.cpr.2009.07.003.

References:

1. Maddi S. R. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Vol. 44, No. 3. P. 279–298. DOI: 10.1177/0022167804266101.
2. Maddi S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2002. Vol. 54, No. 3. P. 175–185. DOI: 10.1037/1061-4087.54.3.175.
3. Schwartz S. H. An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture*. 2012. Vol. 2, No. 1. DOI: 10.9707/2307-0919.1116.
4. Nakaz Heneralnoho shtabu Zbroinykh Syl Ukrainy vid 29.04.2017 № 153 «Pro zatverdzhennia Instruksii z otsiniuvannia moralno-psykholohichnoho stanu osobovoho skladu Zbroinykh Syl Ukrainy» [Order of the General Staff of the Armed Forces of Ukraine of 29.04.2017 No. 153 “On approval of the Instruction for assessing the moral and psychological state of the personnel of the Armed Forces of Ukraine”].
5. Ahaiev N. A., Kokun O. M., Pishko I. O., Lozinska N. S., Ostapchuk V. V., Tkachenko V. V. Zbirnyk metodyk dlia diahnostryky nehatyvykh psykhychnykh staniv viiskovosluzhbovtiv: metodychnyi posibnyk [Collection of methods for diagnosing negative mental states of military personnel: a methodological manual]. Kyiv: NDTs HP ZSU, 2016. 234 s.
6. Frankl V. E. *Man’s Search for Meaning*. Boston: Beacon Press, 1959. 154 p.
7. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984. 445 p.
8. Schwartz S. H. Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*. 1992. Vol. 25. P. 1–65. DOI: 10.1016/S0065-2601(08)60281-6.
9. Antonovsky A. *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass, 1987. 218 p.
10. Blinov O. A. *Psykholohiia boiovoi psykhychnoi travmy: monohrafiia* [Psychology of combat mental trauma: monograph]. Kyiv: Talkom, 2018. 434 s.
11. Blinov O. A. *Psykholohiia boiovoho stresu* [Psychology of combat stress]: dys. ... d-ra psykhol. nauk: 19.00.04. Kyiv, 2020. 660 s.
12. Yurkova O. I., Kravchenko K. O., Popkov B. O., Pyrohov K. O. Osoblyvosti psykhychnykh staniv kombataniv v umovakh boiovykh dii [Peculiarities of mental states of combatants in combat conditions]. *Naukovi perspektyvy*. 2024. No. 11(53). S. 1620–1634. DOI: 10.52058/2708-7530-2024-11(53)-1620-1634.
13. Stulika O., Zaharchenko O. Psychological characteristics of the value orientations of military servicemen in the context of adaptation to the conditions of peaceful existence. *Visnyk KhNPU imeni H. S. Skovorody. Psykholohiia*. 2020. Vyp. 62. S. 229–241. DOI: 10.34142/23129387.2020.62.13.
14. Nahorniak K. M. Utochnena teoriia bazovykh tsinnosti Sh. Shvartsa: poperedni rezultaty adaptatsii metodyky PVQ-57 v Ukraini [Refined Schwartz theory of basic values: preliminary results of the PVQ-57 adaptation in Ukraine]. *Naukovi zapysky NaUKMA. Sotsiolohichni nauky*. 2017. T. 196. S. 34–42.
15. Gosling S. D., Rentfrow P. J., Swann W. B. A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*. 2003. Vol. 37, No. 6. P. 504–528. DOI: 10.1016/S0092-6566(03)00046-1.
16. Keane T. M., Fairbank J. A., Caddell J. M., Zimering R. T., Taylor K. L., Mora C. A. Clinical evaluation of a measure to assess combat exposure. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1989. Vol. 1, No. 1. P. 53–55. DOI: 10.1037/1040-3590.1.1.53.
17. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*. 1966. Vol. 80, No. 1. P. 1–28. DOI: 10.1037/h0092976.
18. Litz B. T., Stein N., Delaney E., Lebowitz L., Nash W. P., Silva C., Maguen S. Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*. 2009. Vol. 29, No. 8. P. 695–706. DOI: 10.1016/j.cpr.2009.07.003.



Отримано: 10 березня 2026

Прорецензовано: 16 березня 2026

Прийнято до друку: 16 березня 2026

email: hmilar@ukr.net

olexan_psi@ukr.net

DOI: <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2026-21-36-43>

Хмільяр О. Ф., Несеєвря О. А. Трансформація особистісної ідентичності та психологічний супровід військовослужбовців на етапах ампутації кінцівки й протезування. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»* : серія «Психологія». Острого : Вид-во НаУОА, травень 2026. № 21. С. 36–43.

УДК: 159.923:[616-089.873:355.41]

Хмільяр Олег Федорович,

доктор психологічних наук, професор,

начальник науково-дослідного центру проблем фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій,

Національний університет оборони України,

ORCID-ідентифікатор: <http://orcid.org/0000-0003-2693-1906>**Несеєвря Олег Анатолійович,**

ад'юнкт кафедри суспільних наук,

Національний університет оборони України,

ORCID-ідентифікатор: <http://orcid.org/0000-0001-6723-5531>

ТРАНСФОРМАЦІЯ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА ЕТАПАХ АМПУТАЦІЇ КІНЦІВКИ Й ПРОТЕЗУВАННЯ

В науковій статті розкрито особливості функціонування психіки військовослужбовця на різних етапах ампутації кінцівки. Встановлено, що ампутація викликаючи значні зміни в повсякденному житті військовослужбовця породжує в нього стан самоізоляції, відчаю, депресію, нервозність, тривогу, знижує самооцінку штовхає до визнання власного безсилля. З'ясовано, що очікуючи операції з ампутації кінцівки військовослужбовець переживає кризу тілесності, яка виражається в глибокому емоційному шокові, що нерідко переростає в стан «психологічної смерті» колишнього «Я» й може породити ПТСР. Виявлено, що думки військовослужбовця, який очікує на ампутацію кінцівки досить строкаті, амбівалентно-забарвлені, спустошливо-символічні. За характером свого протікання вони ототожнюються з класичними стадіями протікання горя.

Ключові слова: бойова травма, особистість військовослужбовця, ампутація кінцівки, депривація, емоційний шок, депресія, психологічна смерть, горе, ідентичність.

Oleh Khmiliar,

Doctor of Psychological Sciences, Professor,

Head of the Research Center for Issues of Physical Education,

Special Physical Training, and Sports,

Educational and Scientific Institute of Physical Culture, Sports and Health Technologies,

National Defense University of Ukraine,

ORCID-ID: <https://orcid.org/0000-0003-2693-1906>**Oleh Nesevria,**

PhD student of social sciences department,

National Defense University of Ukraine,

ORCID-ID: <https://orcid.org/0000-0001-6723-5531>

TRANSFORMATION OF PERSONAL IDENTITY AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF MILITARY SERVICEMEN AT THE STAGES OF LIMB AMPUTATION AND PROSTHESIS

The scientific article reveals the peculiarities of the functioning of the psyche of a serviceman at different stages of limb amputation. It has been established that amputation, causing significant changes in the daily life of a serviceman, generates in him a state of self-isolation, despair, depression, nervousness, anxiety, lowers self-esteem and pushes him to recognize his own powerlessness. It has been found that while waiting for the operation to amputation of a limb, a serviceman experiences a crisis of corporeality, which is expressed in deep emotional shock, which often develops into a state of "psychological death" of the former "I" and can give rise to PTSD. It was found that the thoughts of a serviceman who is awaiting amputation of a limb are quite colorful, ambivalent, and devastatingly symbolic. By the nature of their course, they are identified with the classical stages of grief.

The psychological features of interaction with a serviceman at different stages of his preparation for surgery and in the postoperative period are established. It is outlined that at each of the stages he should be maximally involved in making various kinds of decisions in order to regain a sense of control over his own life.

On the pages of the article, important attention is paid to the algorithm of working with the environment of a serviceman who is undergoing amputation of a limb. It is shown that communication with a soldier who is awaiting amputation of a limb should be filled with specifics as opposed to various kinds of abstractions. An important aspect is the disclosure by the



authors of the article of the idea that those individuals who, having lost a limb, in particular a hand, begin to think with their whole body and words, adapt best to the surrounding world. Under such conditions, bodily thought becomes the regulator of their actions.

It has been established that at the postoperative stage of rehabilitation in servicemen, two ambivalent states dominate: mental numbness and initial adaptation to a new physicality. The main mental reactions that accompany the life of a serviceman after amputation are revealed. Among them are emotional numbness, disorientation, phantom pain. The thoughts of a serviceman during this period of life are filled with tragic dramatization, and the state of emotional shock develops into prolonged anxiety, which is significantly intensified by existential uncertainty, round-the-clock reflections, insomnia and negative expectations. An amputated limb is often perceived as a loss of independence.

Keywords: *combat trauma, serviceman's personality, limb amputation, deprivation, emotional shock, depression, psychological death, grief, identity.*

Постановка проблеми. Ампутація кінцівки – надзвичайно травматична операція для психіки військовослужбовця, яка, руйнуючи звичну «Я-концепцію», змушує його проходити через кризу ідентичності. Декодуючись особистістю як агресія на її тілесну цілісність, окрім фізичних страждань вона ініціює й посилює десятки дисгармонійних функцій, які порушують благополуччя військовослужбовця. За даними Р. Бекратера-Бодмана, страх втратити видиму частину тіла призводить до справжнього відчуття розпаду самого тіла [1]. Результати низки досліджень [2; 3] переконливо доводять, що ампутація не лише викликає значні зміни в повсякденному житті військового, а й породжує стан відчаю, депресію, нервозність, тривогу, знижує самооцінку, ізолює та штовхає до визнання власного безсилля. Образ фізичного «Я», який раніше асоціювався із силою, дієздатністю та професійною спроможністю воїна, раптово руйнується. Це запускає складний і тривалий процес трансформації особистісної ідентичності військовослужбовця, у якому кожен етап – від госпіталізації й очікування хірургічного втручання до фантомного періоду та фінального протезування й адаптації – висуває специфічні виклики перед психікою військовослужбовця. Одразу наголосимо, що рішення про ампутацію кінцівки є важким психологічним випробуванням не лише для військового, а й для його родини та медичного персоналу [4].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Згідно з дослідженнями В. Енгстрома [5], ампутація кінцівки тягне за собою десятки різноспрямованих проблем, передусім впливаючи на провідні функції, відчуття та образ тіла особистості. Незважаючи на те, що психічні реакції окремо взятих військовослужбовців сильно різняться одна від одної й залежать від багатьох чинників і змінних, здебільшого переважаючим досвідом військовослужбовця з ампутованою кінцівкою є втрата: не лише очевидна втрата кінцівки, а й пов'язана з цим втрата функції, самооцінки, кар'єри та стосунків [6].

Тривалі спостереження В. Енгстрома показують, що чимало психологічних реакцій військовослужбовця на ампутацію кінцівки можуть бути минулими, деякі носитимуть корисний та конструктивний характер, водночас більшість із них вимагатимуть тривалого як психологічного, так і психіатричного супроводу [5].

Близько 30 % військовослужбовців з ампутованими кінцівками страждають від депресії. За результатами досліджень М. Джоуса [7], К. Шівастава [8], Р. Сагара, А. Саху [9] психологічна хворобливість, зниження самооцінки, спотворене уявлення про власне тіло, підвищена залежність і значні рівні соціальної ізоляції спостерігаються під час короткострокового й довгострокового термінів після ампутації.

Мета статті – розкрити глибинні трансформації психіки військовослужбовця під час проходження всіх етапів втрати кінцівки, дослідити процес прийняття нової реальності та шляхи відновлення цілісності особистісної ідентичності.

Виклад основного матеріалу. Незалежно від причин ампутації (важке поранення, захворювання, травмування) майже в кожного військовослужбовця першою емоційною реакцією на ампутацію є емоційний шок, глибокий відчай, важкий стан самозанепаду, нестерпний душевний біль. Значною мірою реакція на повідомлення про ампутацію залежить від того, чи була вона запланованою заздалегідь, є наслідком тривалого хронічного захворювання, чи викликана раптовістю внаслідок поранення, інфекції, травмування. Ампутація завжди породжує кризу тілесного «Я».

Криза тілесності: від емоційного шоку до «психологічної смерті» колишнього «Я». Нерідко емоційний шок і відчай переростають у психологічну смерть, основними ознаками якої є глибока зажуреність військовослужбовця, втрата образу «Воїна», розлад у стосунках з оточенням, почуття ревності до здорових осіб, ненависті та безперспективності життя, а також апатія, консервативність, ригідність, відчуття безпорадності та соціальне відчуження [6]. Військовослужбовець відчуває, що разом із частиною тіла він утратить силу, корисність і статус захисника.

Інтерпретація наукових підходів Д. Варивончика [10], В. Краснова [2], З. Фрейда [11] дає підстави стверджувати про наявність взаємозв'язку між базальною тривогою (внутрішньою тривогою, що виникає на ранніх етапах життя), ампутацією й тенденцією до психологічної смерті. Виявлено, що військовослужбовець, отримавши повідомлення про ампутацію кінцівки в найближчому майбутньому, переживає



сильне відчуття обмеження, покинутості, самоізоляції, а навколишній світ сприймає як загрозовий та мертвий, відчуваючи себе поза світом живих. У своїй уяві він «вмирає» для військового підрозділу, оскільки боїться стати тягарем для побратимів і викликати жалість у рідних.

Нами підтверджено тісний взаємозв'язок між станом психологічної смерті та психічною травмою військовослужбовця, зумовленою ампутацією кінцівки. Психічна травма на цьому етапі ним може символічно ототожнюватися зі своєрідною смертю свого колишнього «Я». Окреслені висновки базуються на проведеному аналізі релевантних наукових джерел і потребують подальшого дослідження й обговорення. Найбільш яскраво ознаки психологічної смерті виражаються у ставленні військовослужбовця до самого себе, рідних та близьких осіб, предметного світу. Раптове емоційне оніміння здатне викликати стан «робота», за якого військовик перестає реагувати на зовнішні подразники, не виявляючи ні гніву, ні радості, ні смутку. Для стороннього спостерігача, рідних і навіть самого військовослужбовця може скластися враження, що він уже не присутній у власному житті [12].

За даними Пауля Федерна, тенденція тяжіння до психологічної смерті у військовослужбовця спостерігається тоді, коли енергія *мортидо* (дезінтеграція та розпад, протистояння життю й розвитку, потяг до смерті як бажання, орієнтоване на самознищення) переважає над *лібідо* (енергетичною основою двох основних потягів людини – до задоволення та життя) у його ставленні до навколишнього світу й самого себе. Нерідко зіткнення двох амбівалентних енергетичних потоків проявляється у крайніх руйнівних діях, асоціальній поведінці, вбивстві, суїциді та інших негативних проявах [13]. Фруструючого забарвлення для військовослужбовця набувають розмови щодо планів на життя після госпіталю, адже деперсоналізація робить їх неможливими або ж безглуздими.

Вважаємо, що в такій критичній точці життя дуже важливо переключити увагу військовослужбовця із втрати на функціональність, яка залишилася. За влучним висловлюванням О. Чабана, головне завдання в такий момент – не вдаватися до «порожніх», безпідставних надій на кшталт *«усе буде добре»*, а допомогти йому втримати зв'язок із реальністю та власною суб'єктністю. Категорично не варто жаліти військовослужбовця, оскільки жалість вбиває воїна швидше за травму; знецінювати втрату фразами на кшталт *«Головне, що ти живий»*, *«Ти ще будеш багатим»*, тому що життя без кінцівки в цей момент може здаватися йому гіршим за смерть; давати обіцянки, які не зможете виконати [14].

Найкращою стратегією на етапі психологічної смерті ми вважаємо вміння осіб, які перебувають поруч із військовослужбовцем, легалізувати його емоції: *«Ти маєш повне право зараз злитися, ненавидіти весь світ або мовчати»*, – зазначає військовий психолог Тетяна Смірнова. *Твоя реакція буде нормальною на ненормальні обставини»* [15, с. 110]. Таке наративне висловлювання знімає провину за «слабкість».

Оточення військовослужбовця, якому ампутують кінцівку, також має вміти витримати його мовчання й біль, а не прагнути негайно розвеселити. У такі моменти увагу слід акцентувати на особистості воїна, а не на його тілі: *«Ти втрачаєш ногу/руку, але не втрачаєш свій досвід, розум і те, ким ти є для нас»*, – пише Тетяна Смірнова [15, с. 110]. Заразом важливо підкреслити, що цінність військовослужбовця як особистості ні на йоту не зменшується.

Спілкування з воїном, який очікує ампутацію кінцівки, варто максимально наповнити конкретикою на протипагу різного роду абстракціям. *«Сучасна медицина дає змогу будь-якій людині повернути мобільність. Як тільки твоя рана загоїться, ми знайдемо найкращий у світі центр протезування»*, – такі слова, як зазначає П. Криворучко, покликані відродити у військовослужбовця віру в майбутнє й сповнити його життя надією [16, с. 108]. Доречно такого роду висловлювання максимально підкріплювати прикладом «своїх» [17]. Військовослужбовець має бачити дії своїх побратимів, які, гідно пройшовши цей шлях, повернулися не лише до активного життя, а й навіть у стрій [18]. Він має максимально залучатися до ухвалення різного роду рішень задля повернення відчуття контролю над власним життям, яке подумки він щойно «втратив».

Згідно з логікою В. Енгстрома, реакція військовослужбовця на ампутацію не завжди є виключно негативною. У разі, коли ампутація відбувається після важкого поранення (хвороби), втрати низки функцій, – військовик уже міг пройти ряд стадій горя, тому сама ампутація протікатиме менш стресово [5].

Дослідження професорів В. Мура та С. Малоне [19] показують, що біля 29 % військовослужбовців, отримавши інформацію про майбутню ампутацію, розцінюють її як сигнал полегшення (позбавлення) від вчорашніх страждань і початок нового етапу життя. Водночас такого роду прийняття за жодних обставин не буде позбавлене різного рівня тривожності та занепокоєння й протікатиме в латентній формі.

Декодуючи позитивні думки щодо ампутації кінцівки, нами услід за науковими розвідками Д. Варивончика [10], П. Галлахера й М. Маклахлана [20] встановлено, що для 49 % досліджуваних ампутація кінцівки не лише усунула фізичний біль, а й стала дієвим чинником формування характеру, переорієнтувала ціннісно-життєву сферу, окреслила нові пріоритети, виробила цілу палітру унікальних умінь, покликаних справлятися з різного роду життєвими проблемами.

Андре Моруа на сторінках літературно-філософських розвідок *«Мистецтво жити»* зазначає, що найкраще адаптуються до реального світу ті особистості, які, втративши кінцівку, зокрема руку, починають



думати усім тілом і словами. Тілесна думка стає регулятором їх дій [21, с. 9]. Згідно з ідеями дослідника, людина, думаючи руками, працює з предметами, водночас людина, думаючи словами, працює із сигналами. Отже, людина, яка думає руками, впливає на світ у вузьких межах. Вона діє на те, чого торкається. Думаючи словами, людина приводить у рух всесвіт.

Андре Моруа зауважує, втративши руки, людина зменшує обсяг виконання складних фізичних дій, замінюючи їх внутрішнім мовленням та імпульсами всього тіла [21, с. 10]. Згідно з концепцією «думати тілом і словами», для військовослужбовця без рук слова стають єдиною реальністю, кожна дія перетворюється на текст, а мислення стає єдиним простором, у якому він «вибудовує» свій світ, називаючи речі й дії покроково. Для героя культового антивоєнного роману Далтона Трамбо «Джонні отримав гвинтівку» втрата всіх кінцівок у Першій світовій війні перетворює тіло молодого солдата Джо Бонгема на приймач і передавач інформації – дієвий інструмент висловлення думок та збереження зв'язку з реальністю [22]. З погляду сучасної психотерапії, перетворення військовослужбовцем з ампутацією всього тіла на інструмент зв'язку з навколишнім світом є класичним прикладом соматосенсорної компенсації й перепрошивки моторної кори через біомеханіку тіла [22].

Думки солдата, який очікує на ампутацію кінцівки, досить строкаті, амбівалентно забарвлені, спустошливо символічні. Нерідко вони ототожнюються з класичними стадіями протікання горя (рис. 1).

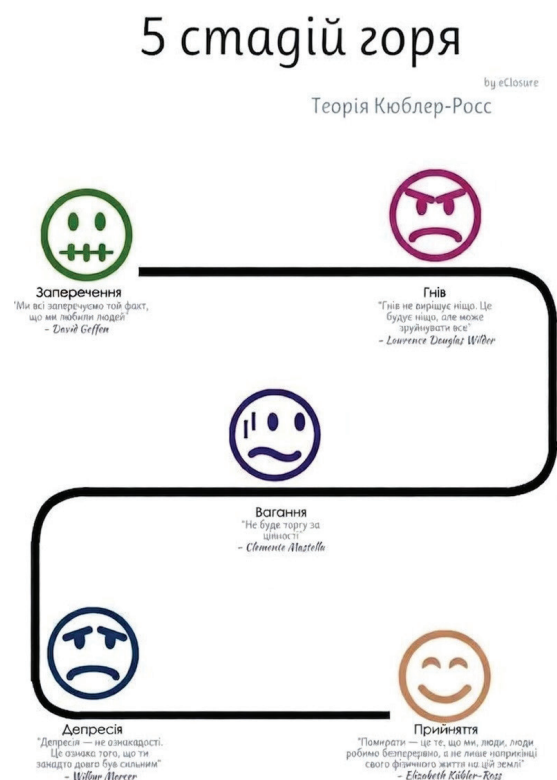


Рис. 1. Переживання стадій горя особистістю на етапі очікування ампутації кінцівки (за Кюблер-Росс)

На стадії *заперечення* військовослужбовець часто відмовляється брати участь в обговоренні процедури майбутньої ампутації. Ця стадія менш виражена, якщо ампутація неминуха, коли внаслідок поранення кінцівка повністю пошкоджена або ж коли ампутація відбувається після тривалої хвороби чи втрати кінцівкою своєї функції.

Стадія *гніву* нерідко може характеризуватися негативними висловлюваннями в бік медичного персоналу, командування, держави, ворога. Відповідно до класичної схеми Кюблера-Росса гнів слідує за запереченням, сигналізує про захисну функцію психіки, щоб справитися з шоком [23]. Вдаючись до пошуку винного, психіка військовослужбовця намагається знайти зовнішній об'єкт для спрямування емоційного болю.

На цій стадії військовослужбовець здатний відчувати лютю, що саме він отримав таке складне поранення, звинувачує командирів у тривалій евакуації до місця лікування, що в підсумку призвело до втрати дорогоцінного часу й ампутації. Стадія гніву критично важлива для психореабілітації, оскільки гнів у цьому контексті є енергією, якою слід правильно розпорядитися.



На стадії *вагання (торгу)*, як зауважує Кюблер-Росс, військовослужбовець немовби прагне «домовитися» зі своєю долею, Богом, рідними, медичним персоналом і навіть із самим собою про відтермінування неминучої операції і в такий спосіб змінити реальність. Цю стадію, з одного боку, слід розцінювати як своєрідний рубікон («точку неповернення»), а з іншого, – як своєрідну спробу повернути контроль над ситуацією, що здається неконтрольованою [23].

Стадія *вагання (торгу)* надзвичайно виснажлива, оскільки завдяки своїй уяві військовослужбовець витрачає величезну кількість розумової енергії на різного роду сценарії («*Надія на диво-технології*», «*Компроміс із лікарем*», «*Спроба відмотати час назад*»), які неможливо реалізувати, як-от: «*За кордоном вже навчилися вирошувати нові кінцівки*», «*Іноземні лікарі уміють зберегти руку/ногу*», «*Я знайду компроміс із лікарем і він залишить бодай кілька сантиметрів вище кукси*», «*Я переконаю відрізати лише до коліна, а не вище й це прискорить моє одужання*», «*Якби я вийшов із посадки на хвилинку пізніше...*», «*Навіщо я повернувся?*», «*Інтуїція мені підказувала інший шлях*».

Як бачимо психологічна підтримка на стадії *вагання (торгу)* вимагає терпіння, адже це період, коли ілюзії захищають психіку військовослужбовця від повного розпачу. Перехід до стадії *депресії* потрібно розцінювати як ознаку *прийняття* ним факту втрати й припинення боротьби з минулим. На шляху до майбутнього одужання цей етап є досить болючим, але необхідним кроком. Стадія депресії вимагає від оточення військовослужбовця уважного дотримання низки правил, серед яких:

1) слухання без заперечень (допомагає вивільнити ментальну енергію, витрачену на нереальні сценарії);

2) м'якого повернення до реальності (дає змогу перевести вагання (торг) із символічної площини «повернути своє минуле» у площину «отримати найкращу заміну»);

3) нівелювання провини військовослужбовця («*За умов, у яких перебував, ти діяв найкращим чином*»);

4) легалізації суму (військовослужбовець має відгорювати втрату). Нерідко стадія депресії набуває форм завченої безпорадності, глибокої апатії, відчуття пасивності та пригніченості [23].

Не менш важливим у житті військовослужбовця є післяопераційний етап, *гострий* період якого розпочинається одразу після ампутації й може тривати від десяти годин до п'яти-семи днів. *Стабілізуючий* період протікання цього етапу залежить як від причини ампутації, так і стану кінцівки, й триває до моменту загоєння швів та початкового формування кукси. Головна мета цього етапу, як наголошує Д. Варивончик, – стабілізація стану військовослужбовця-пацієнта, запобігання ускладненням і підготовка до майбутнього протезування [10]. Психологічні реакції, що спостерігаються на цьому етапі, як зазначають С. Джон і М. Рейсі, містять занепокоєння щодо безпеки, страх перед ускладненнями й болем, а в деяких випадках втрату пильності та просторової орієнтації [24]. Згодом акцент військовослужбовців зміщується в бік соціальної реінтеграції. 19–25 % із них на цій стадії на рівні почуттів переживають різного роду заперечення, що проявляються у вигляді бравати, змагальності, чорного гумору, надмірної говірливості чи навпаки – мінімізації дій. Водночас, як пишуть С. Джон і М. Рейсі, який би рівень оптимізму не випромінював військовослужбовець, стан смутку надовго стане його життєвим супутником [24]. Резюмуючи, можемо констатувати, що увесь окреслений вище етап є критичним періодом у житті військовослужбовця.

На післяопераційному (внутрішньолікарняному) етапі реабілітації нами констатовано два амбівалентних стани, які домінують у військовослужбовців-пацієнтів: 1) психічного заціпеніння та 2) початкової адаптації до нової тілесності. Психіка солдата в цей період функціонує в режимі захисту від надмірного стресу, поєднуючи фізіологічні реакції на травму з початком процесу переживання втрати. Серед основних реакцій домінує емоційне оніміння, дезорієнтація, зароджується фантомний біль, який створює когнітивний дисонанс між зоровим сприйняттям та внутрішніми відчуттями.

Мовлення солдата в перший тиждень після ампутації наповнене трагічною драматизацією, а думки про смерть не залишають його психіку ні вдень ні вночі. «*Прокинувшись після операції я відчув себе немовби у в'язниці, з якої ніколи не повернуся*», – згадує сержант С.

Стан емоційного шоку переростає у затяжну тривогу. При цьому думки солдата переповнені проєкціями похмурого майбутнього, у якому окрім смутку, безпорадності, відчаю й безкінечних душевних терзань немає місця іншим почуттям. Стан тривоги суттєво посилює екзистенційна невизначеність, цілодобові роздуми, безсоння і негативні очікування. «*Я ніколи не змирюся з думкою, що в мене більше немає ноги. Жоден, навіть найкращий протез її не замінить*», – каже солдат Ю.

Оскільки ампутація кінцівки пов'язана не лише з фізичною втратою та зміною образу тіла, а й з раптовим розривом відчуття повноцінності, у багатьох солдат, за якими ми вели спостереження, виникає стан розчарування та гніву. Вони не бажають сприймати співчуття, яке мимовільно лунає на їх адресу з боку інших осіб. Негативне ставлення також відчувається до осіб, які в усьому їм прагнуть допомогти (догодити) [25]. Жалість, яку солдат читає в очах рідних, друзів і знайомих, посилює його депресію й породжує стан соціального уникнення. Наслідком цього стає соціальна депривація особистості [26].



Ампутована кінцівка подекуди сприймається як забрана незалежність. «У мене миттєво виникає стан розчарування й навіть роздратування, коли для того, щоб зробити найелементарнішу дію, мені треба когось покликати. Я дорослий, а дію як немовля... але я звикну. Я зможу!», – розмірковує молодший лейтенант Н.

За даними професорів С. Джона і М. Рейсі, надзвичайно важливим етапом життя військовослужбовця з ампутованою кінцівкою є реабілітація після виписки зі шпиталю, удома. Саме на цьому етапі для нього факт втраченої кінцівки стає найбільш очевидним [24]. Військовослужбовець переживає стан «другого усвідомлення», втрату власної ідентичності як «функціонального воїна», а також хронічний фантомний біль, який посилюють смуток, горе та емоційна нестабільність. Водночас стан горя не є лінійним, а емоції постійно коливаються. Утрата кінцівки, викликаючи відчуття спотвореності власного тіла, досить швидко призводить до різкого зниження самооцінки та почуття неповноцінності.

Через почуття сорому щодо свого зовнішнього вигляду й небажання викликати жалі із боку оточення військовослужбовці часто прагнуть уникати спілкування з друзями та знайомими. Перехід від повної автономії на полі бою до залежності від близьких у побутових потребах, як зауважує Л. П'янківська, породжує сильний психологічний дискомфорт та агресію [25]. Згідно з дослідженнями С. Джона і М. Рейсі, на цьому етапі життя військовослужбовця з ампутованою кінцівкою на перший план виходять три проблемні сфери: 1) повернення до колишньої оплачуваної роботи (хобі); 2) соціальне схвалення; 3) сексуальна адаптація [24]. Неабияку цінність в актуалізованих нами питаннях відіграє наявність родини, близької людини, здатної надати необхідну психологічну підтримку.

Висновки. У результаті проведеного дослідження комплексно проаналізовано динаміку функціонування психіки військовослужбовця на всіх етапах втрати кінцівки – від доопераційного періоду до тривалої реабілітації. Доведено, що ампутація є не лише фізичною травмою, а глибокою екзистенційною кризою, яка запускає незворотну трансформацію особистісної ідентичності. Успішність інтеграції нового образу «Я» та відновлення цілісності особистості військового критично залежать від своєчасного, поетапного психологічного супроводу, спрямованого на переосмислення життєвих смислів та адаптацію до нової соціальної реальності.

Встановлено, що кожен етап ампутації кінцівки вимагає специфічних підходів до психологічної підтримки військовослужбовця через глибоку перебудову його психічної структури. Втрата кінцівки руйнує базові уявлення людини про себе, проте подальша трансформація особистісної ідентичності не обов'язково є деструктивною. За умов фахової підтримки вона може стати точкою посттравматичного зростання. Ключовим фактором реабілітації вважаємо перехід від переживання втрати до формування нової, життєздатної ідентичності, яка інтегрує набутий досвід.

Література:

1. Bekrater-Bodmann R., Schredl M., Diers M. et al. Postamputation pain is associated with the recall of an impaired body representation in dreams – results from a nation-wide survey on limb amputees. *PLoS One*. 2015. Vol. 10, no. 3.
2. Khmiliar O., Krasnov V., Piankivska L., Handzilevska H., Osodlo V. Servicemen in the Phantom Pain «Captivity»: Associative-Narrative Analysis of the Problem. *Psychiatry, Psychotherapy and Clinical Psychology*, 2020. Vol. 11, № 3. P. 632–643.
3. Flor H., Nikolajsen L., Jensen T. S. Phantom limb pain: a case of maladaptive CNS plasticity?. *Nature Reviews Neuroscience*. 2006. Vol. 7, no. 11. P. 873–881.
4. Хмільяр О. Ф., Несеєвря О. А. Фантомний біль особистості військовослужбовця як особлива одиниця аналізу психіки. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Психологія. 2025. № 1. С. 36–40.
5. Engstrom B, Van de Ven, C. *Therapy for Amputees*. 3-e ed. ; ред. Churchill Livingstone. 1999.
6. Красницька О. В. Депривація військовослужбовців, які виконують завдання у відриві від основних сил та в умовах полону. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 2 (66). С. 50–63. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-50-63>
7. Ghous M. Depression: Prevalence among amputees. *Professional Medical Journal*, 2015; 22(2). P. 263–266.
8. Srivastava K, Saldanha D, Chaudhury S, Ryal V, Goyal S, Bhattacharyya D, Basannar D. A Study of Psychological Correlates after Amputation. *Medical Journal Armed Forces India*. 2010. 66 (4). P. 367–373.
9. Sahu A, Sagar R, Sarkar S, Sagar S. Psychological effects of amputation: A review of studies from India. *Industrial Psychiatry Journal*. 2016. 25(1) P. 4–10. doi: 10.4103/0972-6748.196041.
10. Варивончик Д. В., Ханюкова І. Я., Гондуленко Н. О. Аналіз динаміки первинної інвалідності в Україні (2020–2024 роки). *Медичні перспективи*. 2025. Т. 30, № 4. С. 97–115.
11. Фрейд З. Ми і смерть. По той бік принципу насолоди. Київ : Yakaboo. 2024. С. 89–108.
12. Хмільяр О. Ф. Думки солдата з ампутованою кінцівкою. Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації: методологія дослідження, реалії та перспективи : зб. матеріалів II міжнар. наук.-практ. конф. (29 березня 2024 р.). Київ : ЦП «КОМПРИНТ», 2024. С. 203–204.
13. Federn P. Ego psychology and the psychoses. Basic Books. 2002. P. 34–35.

14. Чабан О. С., Хаустова О. О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги. *Український медичний часопис*. 2022. № 4 (150). С. 1–11.
15. Смірнова Т. М. Травмо-фокусована психотерапія: від стабілізації до зцілення. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2025. № 2 (67). С. 108–113.
16. Криворучко П. П., Хміляр О. Ф. Основи психологічної допомоги Київ : Національна академія оборони України, 2009. 216 с.
17. Красницька О. В. Мотиваційна промова командира як засіб формування психічної стійкості військово-вослужбовців та спонуки до дії. *Військова освіта*. 2022. № 1 (45). С. 123–135. <https://doi.org/10.33099/2617-1783/2022-45/123-135>.
18. Тревіс Міллз. Повернутись у стрій. 12 принципів воїна, щоб відновити та перелаштувати своє життя. Київ : Наш Формат, 2025. 192 с.
19. Moore W. S., Malone S. J. Lower Extremity Amputation. Philadelphia : WB Saunders, 1989. chap 26.
20. Gallagher P., MacLachlan M. Positive meaning in amputation and thoughts about the amputated limb. *Prosthetics and Orthotics International*. 2000. <https://doi.org/10.1080/03093640008726548>.
21. Андре Моруа. Мистецтво жити. Київ : Априорі, 2024. 168 с.
22. Далтон Трамбо. Джонні отримав гвинтівку. Київ : Молодь, 1987. 152 с.
23. Кюблер-Росс Е., Кесслер Д. Про горе та скорботу : пошук сенсу втрати крізь п'ять стадій переживання. Київ : Po4itayka, 2024. 352 с.
24. John C., Racy M. D. Psychological Adaptation to Amputation. *Atlas of Limb Prosthetics: Surgical, Prosthetic, and Rehabilitation Principles*. www.oandplibrary.org/alp/chap28-01.asp (Accessed 19th November 2018).
25. Хміляр О. Ф., Пянківська Л. В. Суїцидальний намір: діагностика, фрустрація, профілактика. *Науковий журнал Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій «Габітус»*. 2023. Вип. 52. С. 190–196.
26. Красницька О. В. Профілактика соціальної депривації особистості. *Ввічливість. Humanitas*. 2021. № 3. С. 52–59. <https://doi.org/10.32782/humanitas/2021.3.8>

References:

1. Bekrater-Bodmann R., Schredl M., Diers M. et al. Postamputation pain is associated with the recall of an impaired body representation in dreams – results from a nation-wide survey on limb amputees. *PLoS One*. 2015. Vol. 10, no. 3.
2. Khmiliar O., Krasnov V., Piankivska L., Handzilevska H., Osodlo V. Servicemen in the Phantom Pain «Captivity»: Associative-Narrative Analysis of the Problem. *Psychiatry, Psychotherapy and Clinical Psychology*, 2020. Vol. 11, № 3. R. 632–643.
3. Flor H., Nikolajsen L., Jensen T. S. Phantom limb pain: a case of maladaptive CNS plasticity?. *Nature Reviews Neuroscience*. 2006. Vol. 7, no. 11. P. 873–881.
4. Khmiliar O. F., Nesevria O. A. Fantomnyi bil osobystosti viiskovosluzhbovtisia yak osoblyva odyntysia analizu psykhyky. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu*. 2025. Serii: Psykholohiia (1). S. 36–40.
5. Engstrom B., Van de Ven, C. *Therapy for Amputees*. 3-e red. Churchill Livingstone. 1999.
6. Krasnytska O. V. Depryvatsiia viiskovosluzhbovtisiv, yaki vykonuiut zavdannia u vidryvi vid osnovnykh syl ta v umovakh polonu. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*. 2022. № 2 (66). S. 50–63. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-50-63>
7. Ghous M. Depression: Prevalence among amputees. *Professional Medical Journal*, 2015; 22(2). P. 263–266.
8. Srivastava K., Saldanha D., Chaudhury S., Ryali V., Goyal S., Bhattacharyya D., Basannar D. A Study of Psychological Correlates after Amputation. *Medical Journal Armed Forces India*. 2010. 66 (4). P. 367–373.
9. Sahu A., Sagar R., Sarkar S., Sagar S. Psychological effects of amputation: A review of studies from India. *Industrial Psychiatry Journal*. 2016. 25(1) P. 4–10. doi: 10.4103/0972-6748.196041.
10. Varyvonchik D. V., Khaniukova I. Ya., Hondulenko N. O. Analiz dynamiky pervynnoi invalidnosti v Ukraini (2020-2024 roky). *Medychni perspektyvy*. 2025. T. 30, № 4. S. 97–115.
11. Freid Z. My i smert. Po toi bik pryntsyphu nasolody. *Yakaboo*. 2024. S. 89–108.
12. Khmiliar O. F. Dumky soldata z amputovanoi kintsivkoii. *Materialy II Mizhnarodnoi nauko-vo-praktychnoi konferentsii «Psykholohichne zdorovia osobystosti v konteksti protsesiv hlobalizatsii: metodolohiia doslidzhennia, realii ta perspektyvy»*, 29 bereznia 2024 r., Kyiv : TsP «KOMPRYNТ», 2024. S. 203–204.
13. Federn P. *Ego psychology and the psychoses*. Basic Books. 2002. P. 34–35.
14. Chaban O. S., Khaustova O. O. Medyko-psykholohichni naslidky dystresu viiny v Ukraini: shcho my ochikuemo ta shcho potribno vrakhovuvaty pry nadanni medychnoi dopomohy. *Ukrainskyi medychnyi chasopys*. 2022; 4 (150). S. 1-11.
15. Smirnova T. M. Travmo-fokusovana psykhoterapiia: vid stabilizatsii do ztsilennia. *Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom. Psykholohiia*, 2025, 2 (67). S. 108–113.
16. Kryvoruchko P. P., Khmiliar O. F. *Osnovy psykholohichnoi dopomohy K. : Natsionalna akademiia oborony Ukrainy*, 2009. 216 s.
17. Krasnytska O. V. Motyvatsiina promova komandrya yak zasib formuvannia psykhychnoi stiikosti viiskovosluzhbovtisiv ta sponuky do dii. *Viiskova osvita*. 2022. № 1 (45). S. 123–135. <https://doi.org/10.33099/2617-1783/2022-45/123-135>.



18. Trevis Millz. Povernutys u strii. 12 pryntsypiv voyna, shchob vidnovyty ta perelashtuvaty svoje zhyttia. Nash Format, 2025. 192 s.
19. Moore W. S., Malone S. J. Lower Extremity Amputation. Philadelphia : WB Saunders, 1989. chap 26.
20. Gallagher P., MacLachlan M. Positive meaning in amputation and thoughts about the amputated limb. Prosthetics and Orthotics International. 2000. <https://doi.org/10.1080/03093640008726548>.
21. Andre Morua. Mystetstvo zhyty. Apriori, 2024. 168 s.
22. Dalton Trambo. Dzhonni otrymav hvyntivku / per. z anhl. Kyiv : Molod, 1987. 152 s.
23. Kiubler-Ross E., Kessler D. Pro hore ta skorbotu : poshuk sensu vtraty kriz piat stadii perezhyvannia /per. z anhl. Kyiv : Po4itayka, 2024. 352 s.
24. John C., Racy M. D. Psychological Adaptation to Amputation. Atlas of Limb Prosthetics: Surgical, Prosthetic, and Rehabilitation Principles. www.oandplibrary.org/alp/chap28-01.asp (Accessed 19th November 2018).
25. Khmiliar O. F., Piankivska L. V. Suitsydalnyi namir: diahnozyka, frustratsiia, profilaktyka. Naukovyi zhurnal Prychornomorskoho naukovo-doslidnoho instytutu ekonomiky ta innovatsii «Habitus». 2023. Vyp. 52. S. 190–196.
26. Krasnytska O. V. Profilaktyka sotsialnoi deprivatsii osobystosti. Vvichlyvist. Humanitas. 2021. № 3. S. 52–59.

ПРОБЛЕМИ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТА ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ



Отримано: 10 березня 2026

Прорецензовано: 16 березня 2026

Прийнято до друку: 16 березня 2026

email: lisovenko@onua.edu.ua

annadkmay5@gmail.com

DOI: <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2026-21-45-50>

Лісовенко А. П., Душина А. Ф. Взаємозв'язок прокрастинації та ірраціональних думок у студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»* : серія «Психологія». Острог : Вид-во НаУОА, травень 2026. № 21. С. 45–50.

УДК : 159.923.4:159.964.2

Лісовенко Анна Павлівна,

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»,
ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0000-0003-1794-270X>

Душина Анна Федорівна,

здобувач 4 курсу факультету психології, політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»,
ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0009-0008-8266-8966>

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ІРРАЦІОНАЛЬНИХ ДУМОК У СТУДЕНТІВ

Досліджено зв'язок між академічною прокрастинацією та ірраціональними переконаннями студентів в умовах стресу. За допомогою опитувальника А. Елліса, методики Дж. Лея та кореляційного аналізу Спірмена емпірично підтверджено когнітивно-емотивну природу відкладання справ. Результати обґрунтовують доцільність інтеграції методів КПТ в освітню практику та розробки психологічних програм корекції дисфункційного мислення задля підвищення саморегуляції й ментального благополуччя молоді.

Ключові слова: прокрастинація, ірраціональні установки, дисфункційне мислення, когнітивні викривлення, кореляційний аналіз, КПТ.

Anna Lisovenko,

candidate of psychological sciences, associate professor, associate professor of the Department of Psychology,
National University "Odessa Law Academy",
ORCID-ID: <https://orcid.org/0000-0003-1794-270X>

Anna Dushina,

student of the 4th year of higher education at the Faculty of Psychology, Political Science and Sociology,
Odessa Law Academy National University,
ORCID-ID: <https://orcid.org/0009-0008-8266-8966>

THE CORRELATION BETWEEN PROCRASTINATION AND IRRATIONAL THOUGHTS IN STUDENTS

Procrastination is a key challenge for modern students facing high cognitive load, rapid learning pace, and intense competition. Under stress and information overload, students struggle with time management, resulting in task postponement, distraction, and low self-regulation. This problem stems from internal cognitive mechanisms, specifically irrational beliefs – dysfunctional thinking patterns described in A. Ellis's rational-emotive-behavioral therapy (REBT). Beliefs like excessive perfectionism, fear of mistakes, or dependency on others' approval create destructive patterns. They provoke task avoidance, emotional tension, and academic stress, forming psychological barriers that reduce motivation and self-organization. Thus, procrastination is a behavioral consequence of maladaptive cognitive templates rooted in self-criticism and low frustration tolerance. The study aimed to determine the relationship between academic procrastination and irrational beliefs among students. It was hypothesized that higher scores on Ellis's irrational thinking scale would correlate with higher procrastination levels, assessed via J. Lay's methodology, validating the cognitive-emotional nature of task avoidance. The research utilized psychometric instruments, including A. Ellis's questionnaire of irrational attitudes and a methodology examining students' cognitive-behavioral procrastination characteristics. Data processing involved Spearman's correlation analysis, a technique suitable for samples without normal distribution constraints, which identified statistically significant associations between cognitive errors and procrastination. The results provide a framework for developing targeted psychological interventions to prevent academic procrastination. These programs should focus on cognitive restructuring, enhancing self-acceptance, building stress resilience, and developing effective self-motivation. The findings support integrating CBT and REBT principles into educational psychology to strengthen student support and safeguard mental well-being.

Keywords: procrastination, irrational attitudes, dysfunctional thinking, cognitive distortions, correlational analysis, CBT.

Постановка проблеми. У сучасних умовах швидкого інформаційного обігу, зростаючих академічних вимог і нестабільності соціально-економічного життя проблема прокрастинації серед студентів стає надзвичайно актуальною. Психологічна природа цього явища виходить за межі простої схильності



«відкладати справи на потім» і охоплює складну взаємодію емоційних, когнітивних і поведінкових механізмів, які безпосередньо впливають на навчальну ефективність, самоорганізацію та психосоціальне благополуччя. Зокрема, академічна прокрастинація є розповсюдженою формою адаптаційної дезрегуляції, яка проявляється у постійному відкладанні виконання навчальних завдань, униканні відповідальності, підвищеній внутрішній напрузі й негативних емоціях через почуття власної неефективності.

Емпіричні дані, отримані в рамках авторського дослідження серед 68 студентів, свідчать про те, що понад 41% учасників часто відкладають виконання завдань навіть за наявності достатнього часу, а 60% систематично відчують провину та підвищену самокритику через порушення дедлайнів. Ця статистика відображає масштабність проблеми прокрастинації у студентському середовищі та виявляє її міцний зв'язок із особистісними когнітивними патернами і внутрішніми переконаннями. Відстрочення роботи не тільки негативно позначається на навчальній продуктивності й зниженні задоволення від професійного вдосконалення, але також стає причиною хронічного емоційного виснаження, фрустрації та стресу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Теоретико-методологічна основа цього дослідження ґрунтується на концепціях раціонально-емоційно-поведінкової терапії (РЕПТ) Альберта Елліса та когнітивно-поведінкового підходу, які розглядають прокрастинацію як наслідок стійких ірраціональних переконань, жорстких нормативних установок («повинностей») та когнітивних викривлень.

У наукових дослідженнях питання прокрастинації детально аналізував Дж. Лей, котрий визначив її як патологічну форму ухилення від завдань, що супроводжується ірраціональним перенесенням справ на пізніший термін, попри усвідомлення ймовірних негативних наслідків. На відміну від тимчасового зволікання, прокрастинація має тенденцію до хронічного прояву, викликаючи емоційну напругу та внутрішній конфлікт між необхідністю дії та прагненням уникнути неприємних відчуттів. Таке явище розглядається як окремий тип порушення саморегуляції, де основну роль відіграє стратегія уникнення психологічного стресу, спричиненого страхом невдачі, оцінюванням чи невизначеністю.

У рамках когнітивно-поведінкової парадигми особливо важливу роль у формуванні прокрастинації відіграє система ірраціональних переконань особистості. З досліджень А. Елліса, засновника раціонально-емоційно-поведінкової терапії, випливає, що психоемоційні проблеми, тривожність, занижена самооцінка та труднощі у поведінці обумовлені не стільки самими подіями, скільки їхньою інтерпретацією через призму нераціонального мислення людини. У середовищі студентства такими типово ірраціональними переконаннями стають думки на кшталт: «Я повинен бути ідеальним», «Будь-яка помилка свідчить про мою нездатність» чи «Невдача є катастрофою, яку я не зможу пережити». Подібні ментальні установки породжують завищені очікування від себе, нетерпимість до невизначеностей і страх оцінювання, що часто підштовхує до уникання діяльності як тимчасового способу позбутися тривоги [2; 4; 5; 9]. Отже, ірраціональні переконання є ключовим когнітивним чинником розвитку прокрастинаційної поведінки.

У межах загальної типології прокрастинації виділяють кілька основних її форм: загальну (повсякденну), академічну, вирішувальну та невротичну. Загальна, або щоденна, прокрастинація проявляється у відкладанні буденних справ, таких як виконання побутових обов'язків чи організаційних завдань. Хоча вона може не спричиняти негайних негативних наслідків, але з часом формує звичку не завершувати справи, створюючи проблему тривалого характеру. Академічна прокрастинація стосується навчальної діяльності та пов'язана з проблемами самоорганізації, недостатньою мотивацією, страхом перед оцінюванням і тривогою щодо можливих невдач. Невротична прокрастинація говорить про схильність уникати прийняття важливих рішень чи дій через високий рівень внутрішніх сумнівів, тривожності або емоційних конфліктів, де зволікання стає способом уникнення небажаних психологічних переживань. Вирішувальна прокрастинація характеризується труднощами у виборі між можливими альтернативами, що призводить до затримок у прийнятті рішень і подальших діях [7].

Додатково варто згадати розподіл на активну та пасивну прокрастинацію, який став окремим напрямом досліджень завдяки роботам А.Х. Чун Чу (А.Н. Chun Chu) та Д.Н. Чхоя (J.N. Choi) [8], а також поглядам П. Стала, що перевернули традиційне уявлення про відкладання справ як про виключно деструктивний феномен. Пасивна прокрастинація є класичним дезадаптивним варіантом, коли людина відкладає завдання несвідомо або всупереч власним намірам. Це часто супроводжується почуттям провини, тривоги та зниженням ефективності роботи, що призводить до невиконання завдань у межах дедлайнів. Натомість активна прокрастинація відображає ситуацію, коли особа свідомо затягує початок діяльності для використання стресового тиску часу як ресурсу для концентрації та підвищення мотивації. Попри відтермінування, у таких випадках можливе досягнення високих результатів. Дослідники зазначають, що активна прокрастинація не завжди супроводжується значними затримками у виконанні справ, тоді як пасивна зазвичай статистично демонструє більш виражене відкладання та гірші результати в підсумку [7; 8; 10; 11].

Мета і завдання дослідження. Метою дослідження є визначити та емпірично перевірити характер взаємозв'язку між рівнем академічної прокрастинації, інтенсивністю ірраціональних переконань



та емоційним вигоранням у студентів, підтвердивши когнітивно-емотивну природу явища відкладання справ.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз когнітивних механізмів формування прокрастинації через призму ірраціональних установок особистості.
2. Емпірично дослідити рівень академічної прокрастинації у студентів.
3. Визначити специфіку і вираженість ірраціональних переконань студентів.
4. Провести кореляційний аналіз для виявлення статистично значущих зв'язків між когнітивними викривленнями та прокрастинацією.

Виклад основного матеріалу. Раціонально-емоційно-поведінкова терапія (РЕПТ), розроблена А. Еллісом, є фундаментальним напрямом когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), що акцентує увагу на ролі ірраціональних переконань як ключового фактору розвитку психологічних дисфункцій, зокрема прокрастинації. Згідно з АВС-моделлю (А – активуюча подія (activating event), В – ірраціональні переконання (irrational beliefs), С – емоційні та поведінкові наслідки (emotional/behavioral consequences)), проблеми не генеруються самими подіями, а виникають через їхню суб'єктивну ірраціональну інтерпретацію, яка провокує непродуктивні емоції, такі як тривога, сором, та дезадаптивну поведінку, наприклад уникнення [9].

Ірраціональні переконання класифікуються на первинні та вторинні. Основні типи первинних переконань включають:

- Повиненствування – це категоричні вимоги, які особистість накладає на себе чи інших, наприклад сформульовані як «я маю бути ідеальним у всьому» або «інші повинні поводитися так, як я вважаю правильним». Такі установки формують жорсткий внутрішній тиск, що може паралізувати ініціативу через страх не відповідати очікуванням.
- Катастрофізація – тенденція до гіперболізації негативних аспектів ситуації. Наприклад установка, що «якщо я не отримаю найвищий бал, це буде катастрофою» сприяє підвищенню тривожності та спонукає до уникнення.
- Занижена толерантність до фрустрації – несприйнятливість до дискомфорту, виражена в установках на кшталт «я не можу терпіти рутинні завдання» або «це надто складно». Цей тип переконань блокує ініціювання дій і розглядається А. Еллісом як основний чинник прокрастинації [1; 9].

У студентському середовищі зазначені ірраціональні переконання суттєво впливають на порушення поведінкової саморегуляції. Наприклад, повиненствування стимулює перфекціонізм, що часто супроводжується відкладанням виконання завдань через нав'язливий страх недосягнення ідеального результату. Катастрофізація спричиняє паніку перед дедлайнами, спонукаючи студентів переходити до короткострокових способів зняття стресу, таких як використання соціальних мереж. Занижена толерантність до фрустрації призводить до психологічного застою перед масштабними завданнями. Усі зазначені процеси генерують емоційні реакції, такі як сором або відчуття безпорадності, створюючи порочне коло. Уникання виконує функцію тимчасового полегшення ситуації, але закріплює прокрастинацію.

Також прокрастинація є складним явищем з глибоким когнітивно-нейропсихологічним підґрунтям, де вагому роль відіграє активація системи стрес-реакції, що включає гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь (ГГН-вісь). Під впливом стресових факторів, таких як академічний тиск чи страх перед невдачею, гіпоталамус запускає каскадний процес: стимуляція → виділення адренокортикотропний гормон (АКТГ – гормон, що відіграє ключову роль у регуляції функціонування кори надниркових залоз) → активація кори наднирників, що зрештою спричиняє підвищену секрецію кортизолу, гормону стресу. Постійно високий рівень кортизолу, в свою чергу, викликає атрофування префронтальної кори мозку, що порушує виконавчі функції, як-от планування чи контроль імпульсів, і посилює лімбічну реакцію «заморожування» [1]. Цей нейрофізіологічний механізм підриває звичний цикл «думка – емоція – дія», ключовий для когнітивно-поведінкового підходу. Ірраціональні переконання (відповідно до концепцій Елліса) породжують негативні емоції, такі як тривога або сором, які активують ГГН-вісь і блокують здатність до адаптивних дій, провокуючи уникання. У студентів, схильних до прокрастинації, це зазвичай проявляється у формі такого циклу: ірраціональна думка («Я повинен бути ідеальним») → емоційне напруження чи паніка → нейрофізіологічне пригнічення активності префронтальної кори → відкладання завдань (наприклад, скролінг соцмереж замість навчання) [3; 4].

Для емпіричного аналізу зв'язку між прокрастинацією та ірраціональними установками було використано діагностичний інструментарій, а саме: авторську анкету, яка включає шкали оцінки академічної прокрастинації, показників емоційного та нейропсихологічного виснаження, когнітивно-поведінкових викривлень, а також опитувальник для виявлення ірраціональних установок за методикою А. Елліса. Статистична обробка даних виконувалась за допомогою кореляційного аналізу із використанням коефіцієнта кореляції Спірмена (ρ) на вибірці студентів юнацького віку ($N = 68$). Це дозволило визначити взаємозв'язки між рівнем прокрастинації, інтенсивністю емоційного та нейропсихологічного виснаження



і рівнем прояву ірраціональних переконань. Розглянемо взаємозв'язки між показниками прокрастинації та ірраціональних установок.

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки між показниками прокрастинації та ірраціональних думок (N=68)

	КПБ	БЕВ	БІУ	НПБ	БВПВУ
Кат		-0.258*			
ПСб	-0.253*		-0.364**		
ПІн					
НФТ					
СОц		-0.382**	-0.450***	-0.290*	

Примітка. 1) Показники прокрастинації: КПБ – Когнітивно-поведінковий блок; БЕВ – Блок емоційного вигорання; БІУ – Блок ірраціональних установок; НПБ – Нейропсихологічний блок; БВПВУ – Блок взаємозв'язку прокрастинації, вигорання та установок. 2) Типи ірраціональних установок: Кат – Катастрофізація; ПСб – Повинність у відношенні до себе; ПІн – Повинність у відношенні до інших; НФТ – Низька фрустраційна толерантність; СОц – Самооцінка. 3) * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$.

Проаналізуємо наявні кореляції між компонентами ірраціональних установок і блоками прокрастинації та вигорання (додатні зв'язки характеризуються раціональними настановами, а від'ємні – ірраціональними):

1. Блок «Катастрофізація» – постійний очікуваний страх найгіршого.

– Емоційне вигорання ($\rho = -0.258^*$, $p < 0.05$). Виявлено від'ємний зв'язок: вищий рівень катастрофічних очікувань у вибірці асоціюється з сильнішим емоційним виснаженням. Це може свідчити про те, що постійне когнітивне пророкування найгірших сценаріїв розвитку подій виснажує адаптаційні ресурси психіки. Людина, яка перебуває в стані хронічного очікування катастрофи, витрачає надмірну кількість емоційної енергії на тривогу та внутрішнє напруження. Як наслідок, настає фаза виснаження, коли психіка більше не здатна компенсувати стресове навантаження, що прямо веде до формування симптомів емоційного вигорання.

Блок «Повинність у відношенні до себе» – диктат «я зобов'язаний». Цей компонент відображає переконання «я завжди маю відповідати найвищим стандартам», що є основою перфекціоністичного мислення й поведінки.

– Когнітивно-поведінковий блок ($\rho = -0.253^*$, $p < 0.05$). Від'ємна кореляція свідчить, що чим сильнішою стає нав'язлива внутрішня установка «я мушу», тим менше людина використовує адаптивні стратегії саморегуляції. Це включає зниження здатності до планування, конструктивного самодіалогу та активної поведінки загалом, посилюючи ризик виникнення прокрастинації.

– Блок ірраціональних установок ($\rho = -0.364^{**}$, $p < 0.01$). Цей показник демонструє вагомий зв'язок між внутрішнім диктатом «повинен» та насиченістю ірраціональних переконань. Це підтверджує тезу теорії раціонально-емоційної терапії (REBT), згідно з якою надмірні самовимоги є основою недоцільних когнітивних установок: невідповідність ідеалу сприймається як ознака власної слабкості й нездатності. Така структура мислення сприяє емоційному вигоранню і прокрастинації, позаяк будь-які дії розглядаються через призму невідповідності власним очікуванням.

2. Блок «Самооцінка» – крихкість самоприйняття. Самооцінка в дослідженні представлена як загальний показник прийняття чи неприйняття себе, а також чутливості до помилок і впливу зовнішніх оцінок.

– Емоційне вигорання ($\rho = -0.382^{**}$, $p < 0.01$). Сильний обернений зв'язок засвідчує, що нижча самооцінка та оціночна залежність відповідає більш високим рівням емоційного виснаження. Люди, які вважають себе менш цінними, частіше переживають навантаження як підтвердження своєї неспроможності замість тимчасового виклику.

– Блок ірраціональних установок ($\rho = -0.450^{***}$, $p < 0.001$). Один із найсильніших від'ємних зв'язків у дослідженні: чим гірше індивід оцінює себе і чим більше залежить від соціальних оцінок, тим більше в його мисленні домінують ірраціональні переконання. Виявлено взаємозв'язки між низьким рівнем самоприйняття і загальною схильністю до катастрофізації, оцінкових суджень та нетерпимості до фрустрацій, що сприяє психологічному дискомфорту і посилює відкладання важливих справ.

– Нейропсихологічний блок ($\rho = -0.290^*$, $p < 0.05$). Виявлений від'ємний зв'язок із нейропсихологічними показниками свідчить про вплив низької самооцінки на когнітивні функції.

Отримані результати узгоджуються та доповнюють попередні дослідження [4; 5] і показують, що ключовими психологічними чинниками студентської прокрастинації та емоційного вигорання виступає поєднання ригідних «повинностей» щодо себе та зниженої самооцінки, які інтегруються в єдину систему ірраціональних переконань і супроводжуються погіршенням когнітивно-поведінкових стратегій та нейропсихологічного функціонування. У такій конфігурації прокрастинація постає не як проста організаційна проблема часу, а як прояв глибинного конфлікту між надмірно завищеними вимогами до себе,



самознеціненням і дефіцитом безумовного самоприйняття, що й зумовлює вразливість до виснаження в навчальній діяльності.

Висновки: 1. Дослідження емпірично підтвердило, що схильність студентів до прокрастинації пов'язана з системою ірраціональних переконань, описаних у рамках раціонально-емоційно-поведінкової терапії (РЕПТ). Зокрема, йдеться про ригідні «повинності», тенденцію до катастрофізації, знижений рівень фрустраційної толерантності та низьке самоприйняття. Це дозволяє розглядати прокрастинацію не лише як поведінкове відкладання справ, а як прояв глибинних когнітивно-емоційних дисфункцій.

2. Виявлені кореляції демонструють, що суворі вимоги до себе та надмірно негативне ставлення до власних помилок формують нерозривний комплекс ірраціональних думок. Така система підриває ефективність когнітивно-поведінкових стратегій саморегуляції, погіршує нейропсихологічні функції та сприяє зростанню емоційного вигорання. Високий рівень прокрастинації підсилює емоційне виснаження та створює відчуття когнітивної перевантаженості.

3. Отримані результати свідчать на користь розуміння студентської прокрастинації з позиції АВС-моделі Альберта Елліса. У цій моделі активуючі події навчальної діяльності (А) впливають на емоційно-поведінкові наслідки (С) не прямим чином, а через ірраціональні переконання (В). Це підкреслює ключову роль когнітивного компонента у виникненні труднощів із саморегуляцією в процесі навчання. Упровадження когнітивно-поведінкового підходу в освітній процес може стати дієвим засобом для зниження проявів прокрастинації, запобігання емоційному вигоранню та загального покращення психічного стану студентства.

Література:

1. Гуменюк У. І. Психологічні особливості конструкту ірраціональних переконань людини. 2010. С. 1-18. URL: <https://files01.core.ac.uk/download/pdf/12241309.pdf>
2. Калашин В.Ф. Практика управління емоційним станом. Раціонально-емотивна терапія. К.: Шк. Світ, 2012. 128 с. URL: <https://surl.li/cdyeal>
3. Камінська А. Робота з прокрастинацією методом КПТ. 2017. 70 с. URL: <https://surl.li/bsxqrp>
4. Лісовенко А. Ф. Причини та методи корекції прокрастинації особистості. *Європейські орієнтири розвитку України в умовах війни та глобальних викликів XXI століття: синергія наукових, освітніх та технологічних рішень: у 2 т.: матеріали Міжнар. наук.- практ. конф. (м. Одеса, 19 травня 2023 р.)* / за заг. ред. С.В. Ківалова. Одеса: Вид. «Юридика», 2023. Т. 1. С.260-264. <http://dspace.onua.edu.ua/handle/11300/26118>
5. Лісовенко А.Ф., Третьякова Т.М., Цільмак О.М. Чинники прокрастинації та її зв'язок з психологічним благополуччям особистості. *Перспективи та інновації науки (Серія «Психологія»)*. Київ, 2023. № 4(22). С. 461-472. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-4\(22\)-460-472](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-4(22)-460-472)
6. Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її відображення у свідомості особистості. *Зб. наук. праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: психол.* 2019. №213. С. 213-231. URL: https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/psy_zbirnyk/article/download/176/157/560
7. Beydokhti T.B., Moonaghi H.K. Academic procrastination and its characteristics: a narrative review. *Future of Medical Education Journal*. 2018. Vol. 22, № 4. P. 43-50. URL: https://www.academia.edu/114712149/Academic_procrastination_and_its_characteristics_A_Narrative_Review
8. Chu A. H. C., & Choi J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of «active» procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264.
9. Ellis A., Dryden W. The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy. New York : Springer Publishing Company, 1997. 272 с. URL: <https://books.google.com.ua/books?id=pPeFALg673MC>
10. Ferrari J. R., Díaz-Morales J. F. Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*. 2007. Vol. 41, iss. 3. P. 707-714. URL: <https://ru.scribd.com/document/694362059/Ferrari-Diaz-Morales-2007-Procrastination-Time-Perspective>
11. Lay C. H. At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*. 1986. Vol. 20, № 4. P. 474-495. URL: <https://surl.li/laizgr>

References:

1. Humeniuk U. I. (2010). *Psykhologichni osoblyvosti konstruktiv irratsionalnykh perekonan liudyny* [Psychological features of the construct of human irrational beliefs]. <https://files01.core.ac.uk/download/pdf/12241309.pdf>
2. Kaloshyn V. F. (2012). *Praktyka upravlinnia emotsiinym stanom. Ratsionalno-emotyivna terapiia* [The practice of emotional state management. Rational-emotive therapy]. Shkilnyi Svit. <https://surl.li/cdyeal>
3. Kaminska A. (2017). *Robota z prokrastynatsiieiu metodom KPT* [Working with procrastination using the CBT method]. <https://surl.li/bsxqrp>
4. Lisovenko A. F. (2023). *Prychyny ta metody korektsii prokrastynatsii osoblyvosti* [Causes and methods of correction of personality procrastination]. In S. V. Kivalov (Ed.), *Yevropeyski orientyry rozvytku Ukrainy v umovakh viiny ta hlobalnykh vyklykiv XXI stolittia: synerhiia naukovykh, osvitynykh ta tekhnologichnykh rishen* [European landmarks of Ukraine's development in the conditions of war and global challenges of the XXI century: Synergy of scientific, educational and technological solutions] (Vol. 1, pp. 260–264). Yuridyka. <http://dspace.onua.edu.ua/handle/11300/26118>



5. Lisovenko A. F., Tretiakova T. M., & Tsilmak O. M. (2023). Chynnyky prokrastynatsii ta ii zviazok z psykhologichnym blahopoluchchiam osoblyvosti [Factors of procrastination and its connection with the psychological well-being of the individual]. *Perspectives and Innovations of Science (Psychology Series)*, 4(22), 461–472. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-4\(22\)-460-472](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-4(22)-460-472)
6. Rudomanenko Yu. (2019). Sutnist prokrastynatsii ta ii vidobrazhennia u svidomosti osoblyvosti [The essence of procrastination and its reflection in the consciousness of the individual]. *Collection of Scientific Papers of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine. Series: Psychology*, 213, 213–231. https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/psy_zbirnyk/article/download/176/157/560
7. Baloochi Beydokhti T., & Karimi Moonaghi H. (2018). Academic procrastination and its characteristics: A narrative review. *Future of Medical Education Journal*, 22(4), 43–50. https://www.academia.edu/114712149/Academic_procrastination_and_its_characteristics_A_Narrative_Review
8. Chu A. H. C., & Choi J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
9. Ellis A., & Dryden W. (1997). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. Springer Publishing Company. <https://books.google.com.ua/books?id=pPeFALg673MC>
10. Ferrari J. R., & Díaz-Morales J. F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, 41(3), 707–714. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.06.006>
11. Lay C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474–495. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3)



Отримано: 10 березня 2026

Прорецензовано: 16 березня 2026

Прийнято до друку: 16 березня 2026

email: yelyzaveta.tymoshchuk@oa.edu.ua

viktoriia.kalamazh@oa.edu.ua

volodymyr.romaniuk@oa.edu.ua

DOI: <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2026-21-51-57>

Тимошук Є. А., Каламаж В. О., Романюк В. О. Теоретико-психологічна модель формування саморегуляції майбутніх педагогів в умовах невизначеності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія» : серія «Психологія»*. Острог : Вид-во НаУОА, травень 2026. № 21. С. 51–57.

УДК: 159.9:316.6.

Тимошук Єлизавета Анатоліївна,
докторка філософії в галузі психології, старша викладачка,
Національний університет «Острозька академія»,
ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0000-0002-0619-6724>

Каламаж Вікторія Олегівна,
кандидатка психологічних наук,
Національний університет «Острозька академія»,
ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0000-0001-6479-4776>

Романюк Володимир Олександрович,
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти спеціальності «Психологія»
Національного університету «Острозька академія»,
ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0009-0001-4188-2279>

ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНА МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

У статті здійснено теоретико-психологічне обґрунтування моделі формування саморегуляції майбутніх педагогів в умовах невизначеності як багаторівневої інтегративної системи, що забезпечує цілеспрямовану організацію діяльності, управління поведінкою та адаптацію до змінних умов професійного становлення. Актуальність дослідження зумовлена зростанням рівня невизначеності освітнього середовища в умовах суспільних трансформацій та воєнного часу, що висуває підвищені вимоги до психологічної стійкості й саморегуляційної компетентності майбутніх педагогів. Метою статті є обґрунтування теоретико-психологічної моделі формування саморегуляції майбутніх педагогів в умовах невизначеності, визначення її структурних рівнів, ключових психологічних механізмів і показників сформованості. Теоретико-методологічну основу становлять суб'єктний, особистісно-діяльнісний, когнітивний і метакогнітивний підходи, а також теорія вольової саморегуляції Ю. Куля. У структурі моделі виокремлено ціннісно-смісловий, метакогнітивний, когнітивний, емоційно-комунікативний та адаптивно-поведінковий рівні, що функціонують у взаємозв'язку та забезпечують психологічну стійкість і професійну самореалізацію особистості. Центральним психологічним механізмом моделі визначено контроль за дією, який забезпечує узгодженість між наміром і поведінковою реалізацією в умовах невизначеності. Наукова новизна дослідження полягає в розробленні інтегративної теоретико-психологічної моделі формування саморегуляції майбутніх педагогів, яка поєднує особистісні, когнітивні, емоційні, метакогнітивні та поведінкові компоненти в єдиній структурно-функціональній системі. Практичне значення моделі полягає у можливості її використання для емпіричного вивчення саморегуляції та розроблення психолого-педагогічних програм її формування у майбутніх педагогів.

Ключові слова: саморегуляція, майбутні педагоги, невизначеність, контроль за дією, метакогніція, толерантність до невизначеності, емоційний інтелект, копінг-стратегії, резильєнтність.

Yelyzaveta Tymoshchuk,
PhD in Psychology, Senior Lecturer,
The National University of Ostroh Academy,
ORCID-ID: <https://orcid.org/0000-0002-0619-6724>

Viktoriia Kalamazh,
PhD in Psychological Sciences, Associate Professor,
The National University of Ostroh Academy,
ORCID-ID: <https://orcid.org/0000-0001-6479-4776>

Volodymyr Romaniuk,
PhD Student (Third Cycle of Higher Education, Educational and Scientific Level) in Psychology,
The National University of Ostroh Academy,
ORCID-ID: <https://orcid.org/0009-0001-4188-2279>

THEORETICAL AND PSYCHOLOGICAL MODEL OF THE DEVELOPMENT OF SELF-REGULATION IN PRE-SERVICE TEACHERS UNDER CONDITIONS OF UNCERTAINTY



The article presents a theoretical and psychological substantiation of a model for the formation of self-regulation in pre-service teachers under conditions of uncertainty. The relevance of the study is determined by the increasing uncertainty of the educational environment caused by social transformations, digitalization, and wartime realities, which significantly intensify psychological demands on future teachers' adaptability, emotional resilience, and capacity for self-directed functioning. Under such conditions, self-regulation becomes a key psychological prerequisite for effective professional development and successful pedagogical activity. The purpose of the article is to substantiate a theoretical and psychological model of self-regulation formation in pre-service teachers under conditions of uncertainty, to determine its structural levels, psychological mechanisms, as well as criteria and indicators of its development. The theoretical and methodological framework of the study integrates subject-centred, personal-activity, cognitive, and metacognitive approaches, together with J. Kuhl's theory of volitional self-regulation. Action control is conceptualized as the central psychological mechanism of self-regulation, ensuring coherence between intentions and behavioural implementation under conditions of ambiguity, instability, and stress. The proposed model includes five interrelated levels: value-semantic, metacognitive, cognitive, emotional-communicative, and adaptive-behavioural. The value-semantic level reflects motivation, tolerance for uncertainty, and readiness for change. The metacognitive level encompasses metacognitive beliefs, monitoring, and regulation of cognitive processes. The cognitive level concerns rational-intuitive thinking styles and prognostic anxiety in decision-making under uncertainty. The emotional-communicative level includes emotional intelligence, emotional awareness, empathy, and anxiety regulation. The adaptive-behavioural level is represented through coping strategies and resilience resources, including the BASIC Ph model of coping. The scientific novelty of the research lies in the development of an integrative theoretical and psychological model that combines motivational, cognitive, metacognitive, emotional, and behavioural determinants of self-regulation into a unified structural-functional system. In contrast to fragmented approaches, the proposed model conceptualizes self-regulation as a multidimensional dynamic process mediated by action control and oriented toward successful functioning under uncertainty. The practical significance of the model lies in its applicability for empirical assessment of self-regulation development and for designing psychological and pedagogical interventions aimed at strengthening self-regulatory competence in pre-service teachers. The proposed indicators may serve as a methodological basis for diagnostic and developmental programs in higher pedagogical education.

Keywords: self-regulation, pre-service teachers, uncertainty, action control, metacognition, tolerance for uncertainty, emotional intelligence, coping strategies, resilience.

Постановка проблеми. Сучасний освітній простір характеризується зростаючою складністю і непередбачуваністю, що висуває специфічні вимоги до психологічної готовності майбутніх фахівців педагогічних спеціальностей. Для здобувачів педагогічної освіти навчально-професійна діяльність дедалі частіше здійснюється в ситуаціях з дефіцитом прогнозованості, порушенням звичних соціальних сценаріїв і необхідністю постійної адаптації до стресогенних обставин. Суб'єктивне переживання невизначеності, як правило, супроводжується зростанням тривоги, підвищенням витрат психічних ресурсів, ослабленням концентрації уваги та зниженням ефективності когнітивного функціонування. Наслідком цього можуть стати погіршення якості виконання навчально-професійних завдань, зниження академічної успішності, послаблення навчальної мотивації та труднощі у прийнятті рішень. За таких умов ефективна саморегуляція є передумовою ефективного професійного становлення майбутнього педагога.

Попри значний обсяг досліджень окремих аспектів саморегуляції, у психологічній науці досі відсутня цілісна інтегративна теоретико-психологічна модель, яка об'єднувала б ціннісно-смысловий, метакогнітивний, когнітивний, емоційно-комунікативний та адаптивно-поведінковий рівні саморегуляції майбутніх педагогів в умовах невизначеності в єдиній структурно-функціональній системі. Недостатня теоретична розробленість цієї проблематики зумовила мету запропонованого дослідження.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Теоретичним підґрунтям дослідження стали класичні та сучасні концепції саморегуляції, представлені у зарубіжній і вітчизняній психологічній науці. Соціально-когнітивний підхід пояснює механізми саморегуляції через систему взаємодії когнітивних, поведінкових та середовищних чинників, обґрунтовуючи роль самоефективності як центрального конструкту регуляторної активності особистості. Метакогнітивний підхід, розглядає саморегуляцію крізь призму усвідомлення, моніторингу та контролю власних пізнавальних процесів. Важливе методологічне значення для дослідження має теорія вольової саморегуляції Ю. Куля, яка дозволяє пояснити механізми підтримання цілеспрямованої активності в умовах внутрішніх суперечностей, емоційного напруження та невизначеності. Принципово важливим у межах означеної теорії є розмежування орієнтації на стан (state orientation) та орієнтації на дію (action orientation) як двох якісно відмінних способів організації регуляторної активності особистості. Орієнтація на стан пов'язана з фіксацією на переживаннях, сумнівах та внутрішніх перешкодах, тоді як орієнтація на дію характеризується здатністю підтримувати спрямованість на мету та мобілізувати внутрішні ресурси в умовах невизначеності. [6]

Метакогнітивні аспекти саморегуляції представлено у дослідженнях А. Веллса [19], де обґрунтовано роль метакогнітивних переконань і метазанепокоєння у дисрегуляції саморегуляторних процесів. Роль копінг-стратегій у подоланні стресу та адаптації до складних умов досліджували Р. Лазарус і С. Фолкман [13], а ресурсну модель стресоподолання BASIC Ph запропонував М. Лахад [17]. Конструкт толерантності до невизначеності в контексті особистісного розвитку розробляли С. Баднер [9] і Д. Маклейн, а пізніше – Р. Карлетон, який систематизував психометричні підходи до її вимірювання [6].



Емоційний інтелект як метакомпетентність, що забезпечує ефективність саморегуляції в міжособистісному та професійному контексті, досліджували П. Саловей і Дж. Мейер [18], а також Д. Гоулман [14]. Рационально-інтуїтивний стиль мислення у процесі прийняття рішень в умовах невизначеності обґрунтовано С. Епстайном у межах когнітивно-досвідної теорії [11]. Теорію самодетермінації, що розмежовує внутрішню та зовнішню мотивацію як детермінанти ефективності саморегуляції, розробили Е. Десі і Р. Раян [10].

Суттєвий внесок у розроблення зазначеної проблематики здійснено вітчизняними дослідниками. Психологічні особливості формування саморегуляції майбутніх педагогів в умовах невизначеності та специфіку саморегуляції майбутніх учителів у порівняльній перспективі розглянуто в низці попередніх розвідок [6; 15]. Метакогнітивні механізми саморегульованого навчання студентів досліджено в роботах Е. Балашова, І. Пасічника, Р. Каламаж, де виявлено взаємозв'язок між точністю метакогнітивного моніторингу та ефективністю навчальної діяльності, зокрема між самомоніторингом та саморегуляцією студентів у процесі розуміння тексту, а також у дослідженнях М. Августюк, присвячених ролі емоційного інтелекту в метакогнітивному моніторингу студентів [1; 8]. Рефлексія та децентрація як чинники ілюзії знання і точності суджень у навчальній діяльності розглядаються у праці І. Пасічника та О. Ткачук [5]. У площині міждисциплінарних досліджень значущими є результати, котрі встановили зв'язок між самомоніторингом [8]. Роль толерантності до невизначеності як чинника трансформації травматичного досвіду особистості висвітлено у дисертаційному дослідженні Г. Громової [3], а проблема саморегульованого навчання в умовах невизначеності розглядається у статті В. Волошиної-Нарожної [2].

Мета статті – обґрунтувати теоретико-психологічну модель формування саморегуляції майбутніх педагогів в умовах невизначеності, розкрити її рівневу структуру, ключові механізми і показники сформованості.

Виклад основного матеріалу. Розроблення теоретико-психологічної моделі формування саморегуляції майбутніх педагогів ґрунтувалося на системному аналізі методологічних засад дослідження саморегуляції у зарубіжній та вітчизняній психологічній науці, а також на сучасних уявленнях про її структурно-функціональну організацію в контексті професійного становлення особистості. Вихідним методологічним положенням слугувало розуміння саморегуляції як складної інтегративної системи, спрямованої на забезпечення цілеспрямованої організації психічної активності суб'єкта, координації внутрішніх ресурсів та підтримання ефективного функціонування в умовах динамічного й непередбачуваного середовища [20].

Концептуалізація саморегуляції у межах запропонованої моделі передбачає виокремлення взаємопов'язаних об'єктів регуляторного впливу: свідомості, самосвідомості, діяльності та поведінки особистості. Свідомість охоплює когнітивні процеси – сприймання, мислення, пам'ять та увагу, регуляція яких забезпечується метакогнітивними механізмами планування, моніторингу та корекції пізнавальної активності [12]. Самосвідомість репрезентована системою рефлексивних і особистісно-оцінних утворень, зокрема самооцінкою, самоповагою, рефлексією та професійною ідентичністю.

Принципового значення для розуміння механізмів саморегуляції набуває диференціація між самоконтролем та саморегуляцією як двома специфічними формами самоуправління поведінкою. Якщо самоконтроль характеризується переважанням персеверуючих мислительних процесів і більшою схильністю до інтерференції конкуруючих намірів, то саморегуляція виступає як динамічна система, що інтегрує мотивацію, мислення, емоції та поведінку, забезпечуючи гармонію між внутрішнім світом особистості та зовнішніми вимогами [16]. Відповідно, саморегуляція пов'язана з домінуванням внутрішньої мотивації, тоді як самоконтроль – переважно із зовнішньою [10].

Спираючись на проведений теоретичний аналіз, ми визначаємо саморегуляцію майбутніх педагогів в умовах невизначеності як складну інтегральну властивість психіки зі специфічним змістом і структурою, що формується на основі взаємодії ключових внутрішніх механізмів – контролю за дією під час планування, реалізації та невдачі, функціонує на ціннісно-смысловому, метакогнітивному, когнітивному, емоційно-комунікативному та адаптивно-поведінковому рівнях і забезпечує їхню професійну самореалізацію. Запропонована теоретико-психологічна модель охоплює п'ять взаємопов'язаних рівнів, кожен із яких виконує специфічні функції у підтриманні психологічної стабільності, ефективності та цілеспрямованості поведінки майбутніх педагогів в умовах невизначеності. [6]

Ціннісно-смысловий рівень визначає мотиваційну основу саморегуляції, пов'язану з особистісною готовністю до змін. Він забезпечує інтеграцію поведінки з внутрішніми переконаннями, сприяє формуванню цілей, що мають суб'єктивну значущість, та слугує джерелом внутрішньої стійкості в умовах невизначеності. Готовність до змін розглядається нами як інтегральна характеристика, що включає позитивне ставлення до змін, впевненість у власних здібностях і мотивацію до розвитку. Протилежною характеристикою є інтолерантність до невизначеності – схильність сприймати ситуації невизначеності як загрозливі та непереносимі. Цей рівень охоплює також процес професійного самовизначення як сукупного підсумку саморегуляції, що включає формування професійних цілей, планів та кар'єрних



перспектив. Емпіричними референтами є особистісна готовність до змін і тип мотивації навчальної діяльності [10].

Метакогнітивний рівень відображає здатність майбутніх педагогів до усвідомлення, моніторингу та регулювання власних когнітивних процесів. Метакогніція, визначена Дж. Флейвеллом як знання про когнітивні процеси та здатність до їх моніторингу й регулювання, набуває особливого значення в ситуаціях невизначеності, оскільки дозволяє оцінювати успішність ментальних дій у реальному часі та вносити необхідні корективи. На цьому рівні принципово важливими є метакогнітивні переконання – позитивні та негативні переконання про занепокоєння, когнітивну впевненість і потребу у контролі думок (Wells, 2009). Згідно з метакогнітивною моделлю А. Веллса, неадаптивні метакогнітивні переконання призводять до “когнітивного синдрому уваги” – занепокоєння, румінації та дисфункційного копінг, що суттєво знижує ефективність саморегуляції [6].

Когнітивний рівень охоплює раціонально-інтуїтивний стиль мислення у процесі прийняття рішень і розв'язання проблем, що визначає ефективність саморегуляції в умовах невизначеності. Згідно з когнітивно-досвідною теорією С. Епстайна, раціональна система обробки інформації є аналітичною, навмисною та свідомою, тоді як досвідна (інтуїтивна) – автоматичною, афективно-насиченою та асоціативною. Оптимальне поєднання обох стилів мислення забезпечує гнучкість і підвищує швидкість адаптації до нових викликів. До когнітивного рівня ми також відносимо прогностичну тривогу – інтелектуально-оцінювальний процес, пов'язаний з потребою у передбачуваності та завершеності подій. Прогностична тривога корелює з ригідністю мислення, зовнішнім локусом контролю та підвищеною загальною тривожністю; за високого рівня вона переорієнтовує когнітивні ресурси на короткострокові загрози [6].

Емоційно-комунікативний рівень обґрунтовується роллю емоцій, настроїв і почуттів у процесі саморегуляції та у взаємодії з людьми. Ключовою складовою цього рівня є емоційний інтелект як компетентність, що інтегрує емоційне усвідомлення, емпатію, саморефлексію та соціальні навички. Дослідження засвідчують, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє розвитку стійкості до стресових ситуацій і формує навички саморегуляції. Крім того, цей рівень включає тривогу як двовимірну конструкцію – ситуативну та особистісну – і гнітючу тривогу як емоційний компонент інтолерантності до невизначеності, що проявляється у схильності уникати взаємодії з ситуаціями, де відсутні чіткі орієнтири. У контексті вітчизняних досліджень важливе значення має психологія емоційного інтелекту як складової саморегуляції особистості, розроблена в дискурсі життєздійснення Є. Карпенком, який розкриває механізми інтеграції емоційного та когнітивного компонентів у структурі регуляції поведінки. Водночас загрозливий вплив воєнного стану на емоційну саморегуляцію педагогів знайшов відображення у праці Д. Романовської, де показано, що умови збройного конфлікту суттєво деформують регуляторні стратегії вчителів і потребують спеціального психологічного супроводу. Специфіку подолання професійного вигорання у середовищі військовослужбовців та педагогів – осіб, чия діяльність пов'язана з хронічним стресом і вимогами до емоційної стійкості – досліджено І. Пасічником та В. Демидюком [6].

Адаптивно-поведінковий рівень відображає здатність особистості мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси для подолання психоемоційного напруження та адаптації до змін середовища. Емпіричним референтом цього рівня є копінг-стратегії – усвідомлені зусилля особистості, спрямовані на подолання стресогенних обставин, регуляцію емоцій та збереження психологічного благополуччя. Дослідження засвідчують, що в умовах хронічної невизначеності найбільш ефективними є копінг-стратегії позитивної переоцінки, планування, пошуку соціальної підтримки та прийняття відповідальності. Для комплексного вивчення адаптаційного потенціалу майбутніх педагогів доцільним є застосування моделі стресоподолання BASIC Ph, яка виокремлює шість каналів реагування особистості на стресові події: Belief, Affect, Social, Imagination, Cognition та Physical. Психологічні аспекти копінг-стратегій у педагогічній діяльності, зокрема специфіку реагування вчителів на стресові чинники педагогічного процесу, розглядає А. Мишин. Результати аналізу домінуючих копінг-стратегій у студентів медичного коледжу – контингенту, що також зазнає специфічних академічних і соціальних стресорів – доповнюють загальну картину [6].

Як найбільш релевантний для цілей нашого дослідження психологічний механізм ми обрали контроль за дією Ю. Куля, оскільки для забезпечення цілеспрямованої поведінки в умовах невизначеності та захисту від прокрастинації особистості часто необхідно переходити від орієнтації на стан до орієнтації на дію. Контроль за дією забезпечує реалізацію функцій саморегуляції шляхом інтеграції вольових, мотиваційних, емоційних і когнітивних компонентів. Орієнтовані на дію особи здатні ефективніше утримувати наміри в активному стані та захищати їх від конкуруючих намірів, успішніші в процесі прийняття рішень і в навчальній діяльності. Стиль саморегуляції з орієнтацією на дію характеризується адаптивним використанням внутрішніх ресурсів, спрямованістю на цілі та зниженим впливом афективних перешкод. Механізм контролю за дією реалізується через три взаємопов'язані підсистеми: контроль за дією під час планування (здатність ініціювати дію, не піддаючись нерішучості), контроль за дією під час реалізації (здатність підтримувати наміри перед лицем перешкод) та контроль за дією під час невдачі (здатність не



фіксуватися на неуспіхах і переорієнтовуватися на нові цілі). Саме ці три підсистеми визначають операційний зміст саморегуляції у запропонованій моделі та слугують основою для розроблення системи критеріїв і показників. [6]

Формування саморегуляції майбутніх педагогів в умовах невизначеності зумовлене складною взаємодією індивідуально-психологічних та соціальних чинників. До індивідуально-психологічних (внутрішніх) чинників за рівнями моделі належать: на ціннісно-смысловому рівні – особистісна готовність до змін, мотивація, ціннісні орієнтації; на метакогнітивному рівні – метакогнітивне знання, метакогнітивна активність, метакогнітивні переконання; на когнітивному рівні – раціональне та інтуїтивне мислення, прогностична тривога; на емоційно-комунікативному рівні – емоційний інтелект, особистісна та ситуативна тривога; на адаптивно-поведінковому рівні – провідні копінги та ресурси резильєнтності.

Зовнішні соціальні й організаційні чинники включають: вимоги педагогічної професії, рівень об'єктивної невизначеності, систему суспільних норм, рівень резильєнсу освітньої організації, психолого-педагогічні умови організації навчального процесу, наявність психологічної служби у закладі вищої освіти та тьюторської підтримки. Взаємодія внутрішніх і зовнішніх чинників визначає індивідуальну траєкторію розвитку саморегуляції і визначає її рівень – від ситуативного до системного. Теоретико-методологічні аспекти дослідження резильєнсу освітніх організацій як зовнішнього чинника саморегуляції педагогів систематизовано в окремій теоретико-методологічній розвідці. [4] Теоретико-психологічну модель формування саморегуляції майбутніх педагогів в умовах невизначеності зображено на рис. 1.

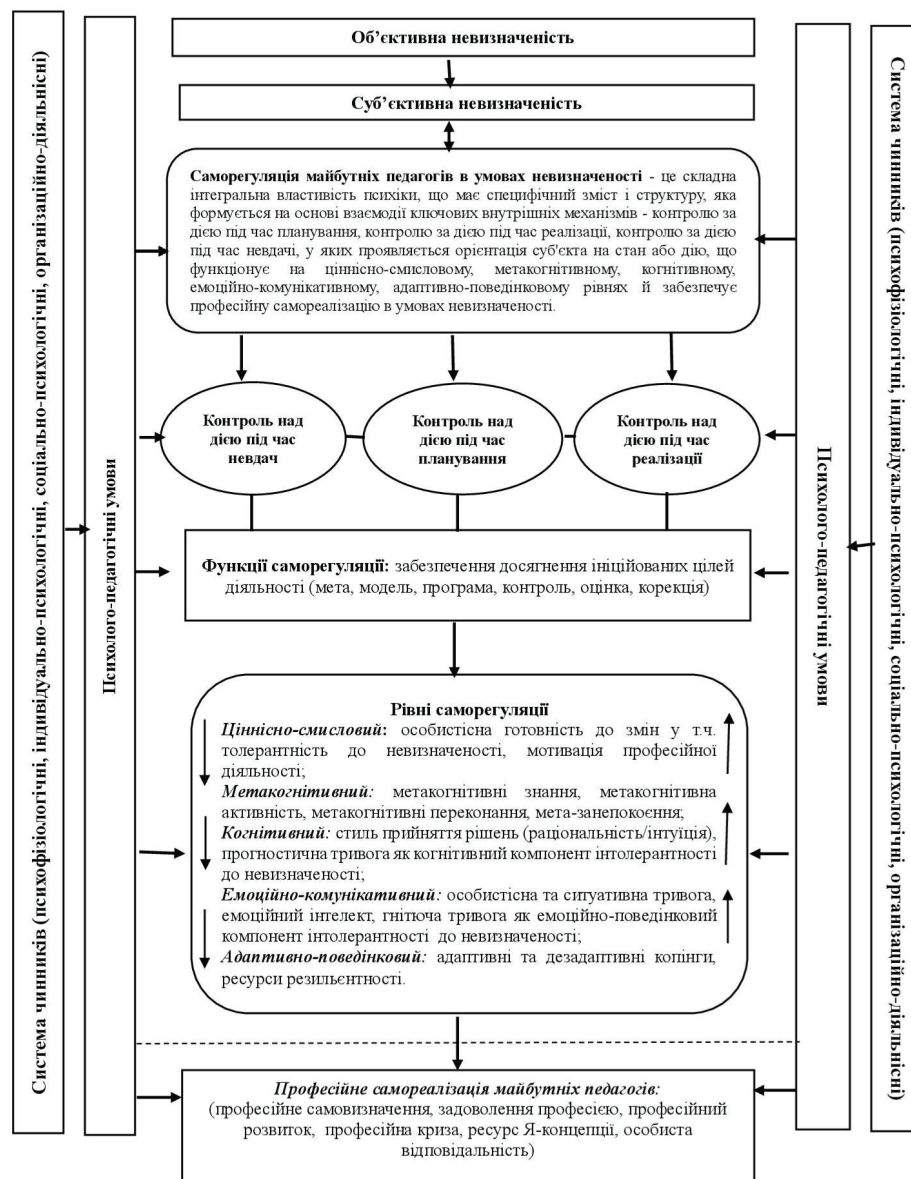


Рис. 1 Теоретико-психологічна модель формування саморегуляції майбутніх педагогів в умовах невизначеності



Висновки. Запропонована теоретико-психологічна модель формування саморегуляції майбутніх педагогів в умовах невизначеності репрезентує саморегуляцію як цілісну багаторівневу психологічну систему, що охоплює ціннісно-смысловий, метакогнітивний, когнітивний, емоційно-комунікативний та адаптивно-поведінковий рівні. Центральним психологічним механізмом виступає контроль за дією (Ю. Куль), що забезпечує узгодженість між наміром і реальною поведінкою шляхом інтеграції вольових, мотиваційних, емоційних і когнітивних компонентів та сприяє переходу від орієнтації на стан до орієнтації на дію в ситуаціях перешкод, невизначеності або внутрішніх конфліктів.

Теоретична значущість моделі полягає в тому, що вона дозволяє вивчати формування саморегуляції майбутніх педагогів в єдності її структурно-функційних та змістово-психологічних аспектів, що створює підґрунтя для професійного саморозвитку й самореалізації майбутніх педагогів в умовах невизначеності. Розроблена система критеріїв і показників сформованості саморегуляції надає інструментарій для її емпіричного вивчення. Перспективами подальшого дослідження є емпірична верифікація моделі та розробка психолого-педагогічної програми формування саморегуляції майбутніх педагогів в умовах невизначеності.

Література:

1. Августюк М. М. Емоційний інтелект студентів у контексті метакогнітивного моніторингу : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Острог, 2023. 460 с.
2. Волошина-Нарожна В. О. До проблеми саморегульованого навчання в умовах невизначеності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2023. № 16. С. 22–27.
3. Громова Г. М. Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2022. 220 с.
4. Каламаж Р. В. Тимошук С. А. Теоретико-методологічні аспекти дослідження резилієнсу освітніх організацій. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2024. № 17. С. 98–105.
5. Пасічник І. Д., Ткачук О. В. Рефлексія та децентрація як чинники ілюзії знання. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2020. № 11. С. 101–106.
6. Тимошук С. А. Психологічні особливості формування саморегуляції майбутніх педагогів в умовах невизначеності : дис.... д-ра філософії : 053 Психологія. Острог : Національний університет «Острозька академія», 2025.
7. Тимошук С. А., Каламаж Р. В. Особливості саморегуляції майбутніх учителів в умовах невизначеності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. – Острог : Вид-во НаУОА, 2025. – № 18. – С. 86–96
8. Balashov E., Pasichnyk I., Kalamazh R. Self-monitoring and self-regulation of university students in text comprehension. *Psycholinguistics*. 2018. P. 47–62.
9. Barnes L. L. B., Harp D., Jung W. S. Reliability Generalization of Scores on the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory. *Educational and Psychological Measurement*. 2002. Vol. 62, Issue 4. P. 603–618.
10. Deci E. L., Ryan R. M. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11 (4). P. 227–268.
11. Epstein S. Demystifying intuition: What it is, what it does, and how it does it. *Psychological Inquiry*. 2010. Vol. 21 (4). P. 295–312.
12. Flavell J. H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist*. 1979. Vol. 34 (10). P. 906–911.
13. Folkman S., Lazarus R. S. Ways of Coping Questionnaire. Measures of Personality and Social Psychological Attitudes / J. P. Robinson, P. R. Shaver, L. S. Wrightsman (Eds.). San Diego, CA : *Academic Press*, 1988. P. 291–300.
14. Goleman D. P. Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ for character, health and lifelong achievement. New York : *Bantam Books*, 1995. 352 p.
15. Kalamazh R., Voloshyna-Narozhna V., Tymoshchuk Y., Balashov E. Coping styles and self-regulation abilities as predictors of anxiety. *Insight: the psychological dimensions of society*. – 2024. – Vol. 12. – P. 96–114. – DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-3>
16. Kuhl J. A theory of self-regulation: Action versus state orientation, self-discrimination, and some applications. *Applied Psychology*. 1992. Vol. 41 (2). P. 97–129.
17. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. (Eds.). The 'BASIC Ph' model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London : *Jessica Kingsley Publishers*, 2013. 288 p.
18. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. Vol. 9 (3). P. 185–211.
19. Wells A. Meta-cognition and worry: A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 1995. Vol. 23 (3). P. 301–320.
20. Zimmerman B. J. Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. Handbook of self-regulation / M. Boekaerts, P. R. Pintrich, M. Zeidner (Eds.). San Diego : *Academic Press*, 2000. P. 13–39.

**Reference:**

1. Avhustiuk M. M. Emotsiinyi intelekt studentiv u konteksti metakohnityvnoho monitorynhu [Students' emotional intelligence in the context of metacognitive monitoring]: dys. ... d-ra psykhol. nauk : 19.00.07. Ostroh, 2023. 460 s. [in Ukrainian]
2. Voloshyna-Narozhna V. O. Do problemy samorehulovanoho navchannia v umovakh nevyznachenosti [On the problem of self-regulated learning in conditions of uncertainty]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriiia «Psykhologhiia»*. 2023. № 16. S. 22–27. [in Ukrainian]
3. Hromova H. M. Tolerantnist do nevyznachenosti yak chynnyk transformatsii travmatychnoho dosvidu osobystosti [Tolerance of uncertainty as a factor in the transformation of an individual's traumatic experience]: dys. ... kand. psykhol. nauk : 19.00.01. Kyiv, 2022. 220 s. [in Ukrainian]
4. Kalamazh R. V. Tymoshchuk Ye. A. Teoretyko-metodolohichni aspekty doslidzhennia rezyliensu osvitnikh orhanizatsii [Theoretical and methodological aspects of research into the resilience of educational organisations]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriiia «Psykhologhiia»*. 2024. № 17. S. 98–105. [in Ukrainian]
5. Pasichnyk I. D., Tkachuk O. V. Refleksiiia ta detsentratsiia yak chynnyky iliuzii znannia [Reflection and decentralisation as factors in the illusion of knowledge]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriiia «Psykhologhiia»*. 2020. № 11. S. 101–106. [in Ukrainian]
6. Tymoshchuk Ye. A. Psykholohichni osoblyvosti formuvannia samorehuliatsii maibutnikh pedahohiv v umovakh nevyznachenosti [Psychological characteristics of the development of self-regulation in trainee teachers in conditions of uncertainty]: dys.... d-ra filosofii : 053 Psykhologhiia. Ostroh : Natsionalnyi universytet «Ostrozka akademiia», 2025. [in Ukrainian]
7. Tymoshchuk Ye. A., Kalamazh R. V. Osoblyvosti samorehuliatsii maibutnikh uchyteliv v umovakh nevyznachenosti [Characteristics of self-regulation among trainee teachers in conditions of uncertainty]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriiia «Psykhologhiia» : naukovyi zhurnal*. Ostroh : Vyd-vo NaUOA, 2025. – № 18. – S. 86–96. [in Ukrainian]



Отримано: 10 березня 2026

Прорецензовано: 16 березня 2026

Прийнято до друку: 16 березня 2026

email: oa@oa.edu.ua

yuliia.v.kovalchuk@oa.edu.ua

DOI: <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2026-21-58-64>

Пасічник І. Д., Ковальчук Ю. В. Теоретико-концептуальна модель формування комунікативної культури майбутніх фахівців іноземних мов. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»* : серія «Психологія». Острог : Вид-во НаУОА, травень 2026. № 21. С. 58–64.

УДК: 159.95

Пасічник Ігор Демидович,

доктор психологічних наук, професор, президент

Національного університету «Острозька академія»,

ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0000-0001-7785-2584>**Ковальчук Юлія Віталіївна,**

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти спеціальності «Психологія»

Національного університету «Острозька академія»,

ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0000-0003-0782-3264>

ТЕОРЕТИКО-КОНЦЕПТУАЛЬНА МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІНОЗЕМНИХ МОВ

У статті представлено теоретико-концептуальну модель формування комунікативної культури майбутніх фахівців іноземних мов. Комунікативну культуру розглянуто як інтегративне особистісно-професійне утворення, що забезпечує ефективну міжособистісну та міжкультурну взаємодію в умовах професійної діяльності. На основі аналізу сучасних психологічних, педагогічних та лінгводидактичних досліджень визначено структуру комунікативної культури, яка охоплює мотиваційно-ціннісний, комунікативно-операційний, метакогнітивний та соціально-поведінковий компоненти. Обґрунтовано психолого-педагогічні умови реалізації моделі, зокрема розвиток соціального інтелекту, формування конструктивних метакогнітивних переконань та розвиток національної ідентичності як основи міжкультурної комунікації. Визначено змістові, процесуальні та результативні характеристики моделі, окреслено механізми взаємодії її структурних елементів. Доведено, що реалізація запропонованої моделі забезпечує цілісний розвиток комунікативної культури майбутніх фахівців іноземних мов та сприяє їхній професійній готовності до міжкультурної взаємодії.

Ключові слова: комунікативна культура, майбутні фахівці іноземних мов, теоретико-концептуальна модель, соціальний інтелект, метакогнітивні переконання, національна ідентичність, міжкультурна комунікація.

Ihor Pasichnyk,

Doctor of Science in Psychology, Professor,

President of the National University of Ostroh Academy,

ORCID-ID: <https://orcid.org/0000-0001-7785-2584>**Yuliia Kovalchuk,**

PhD student of the third (educational and scientific) level of higher education in the specialty "Psychology"

The National University of Ostroh Academy,

ORCID-ID: <https://orcid.org/0000-0003-0782-3264>

THEORETICAL AND CONCEPTUAL MODEL FOR THE FORMATION OF COMMUNICATIVE CULTURE OF FUTURE SPECIALISTS IN FOREIGN LANGUAGES

The article presents a theoretical and conceptual model for the formation of communicative culture in future foreign language professionals. Communicative culture is considered an integrative personal and professional construct that ensures effective interpersonal and intercultural interaction in professional activities. Based on an analysis of contemporary psychological, pedagogical, and linguodidactic research, the structure of communicative culture is defined as comprising motivational-value, metacognitive, communicative-operational, and socio-behavioral components. The psychological and pedagogical conditions for implementing the model are substantiated, including the development of social intelligence, the formation of constructive metacognitive beliefs, and the strengthening of national identity as a foundation for intercultural communication. The content-related, procedural, and outcome-oriented characteristics of the model are identified, and the mechanisms of interaction among its structural elements are outlined. It is demonstrated that the implementation of the proposed model ensures the holistic development of communicative culture in future foreign language professionals and enhances their professional readiness for intercultural interaction.

Keywords: communicative culture, future foreign language specialists, theoretical and conceptual model, social intelligence, metacognitive beliefs, national identity, intercultural communication.

Постановка проблеми. Сучасні трансформаційні процеси у сфері освіти, глобалізація професійної комунікації та посилення міжкультурних контактів актуалізують проблему підготовки



конкурентоспроможних фахівців іноземних мов, здатних до ефективної взаємодії в полікультурному середовищі. За таких умов особливого значення набуває формування комунікативної культури як інтегральної характеристики особистості, що забезпечує не лише високий рівень володіння іноземною мовою, а й готовність до соціально відповідальної, культурно доцільної та професійно ефективної комунікації.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Попри значну кількість досліджень, присвячених комунікативній компетентності та міжкультурній взаємодії, проблема створення цілісної теоретико-концептуальної моделі формування комунікативної культури майбутніх фахівців іноземних мов залишається недостатньо розробленою.

Теоретичні засади формування комунікативної культури розкрито у працях К. Галацин [3], А. Хом'як [12], В. Панченко [6], Л. Руденко [10], Н. Шварп та інших учених. Проблеми міжкультурної комунікації досліджували М. Байрам, Дж. Беннет, М. Гофстеде [14; 15; 21]. Психологічні механізми розвитку мовної особистості висвітлено у працях І. Пасічника, Л. Мамчур, М. Орап [4; 5].

Значний інтерес для нашого дослідження становлять концепції соціального інтелекту (Е. Торндайк, Дж. Гілфорд, Р. Бар-Он [13; 19]), метакогніції (Дж. Флавелл, А. Веллс [17; 22]) та соціальної ідентичності (Е. Еріксон, Е. Сміт, М. Байрам [11; 14; 16]).

Разом із тим відсутні комплексні моделі, які б інтегрували зазначені психологічні конструкти в єдину систему формування комунікативної культури майбутніх фахівців іноземних мов.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та побудова теоретико-концептуальної моделі формування комунікативної культури майбутніх фахівців іноземних мов.

Виклад основного матеріалу. У нашому дослідженні комунікативна культура майбутнього фахівця іноземних мов розглядається як інтегральне особистісно-професійне утворення, що забезпечує здатність до свідомої, рефлексивної, етично відповідальної та культурно доцільної комунікативної діяльності в умовах міжкультурної взаємодії.

Теоретико-концептуальна модель комунікативної культури ґрунтується на системному, компетентнісному, особистісно орієнтованому, культурологічному та діяльнісному підходах. Її побудова враховує взаємозв'язок когнітивних, емоційно-ціннісних, поведінкових і рефлексивних механізмів професійного становлення особистості.

Основу моделі становить структура комунікативної культури, яка включає чотири взаємопов'язані компоненти:

- *мотиваційно-ціннісний компонент*, що характеризує систему професійних мотивів, гуманістичних цінностей, готовність до міжкультурного діалогу та позитивне ставлення до комунікативної діяльності;
- *метакогнітивний компонент*, який відображає здатність до саморегуляції, рефлексії, моніторингу власної комунікативної діяльності та свідомого вибору комунікативних стратегій;
- *комунікативно-операційний компонент*, що охоплює мовленнєві, соціолінгвістичні, прагматичні та міжкультурні вміння, необхідні для здійснення професійної комунікації;
- *соціально-поведінковий компонент*, який виявляється у готовності до взаємодії, емпатії, толерантності, адаптивності та соціально відповідальній поведінці.

Особливістю запропонованої моделі є визначення трьох ключових психолого-педагогічних умов (рис. 1).

Для фахівців іноземних мов існує значна кількість психолінгвістичних та педагогічних досліджень, які підтверджують, що соціальний інтелект має значний вплив на засвоєння другої мови як у структурному, так і в комунікативному плані. Зокрема, дослідження П. Макінтайра (P. MacIntyre), Р. Гарднера (R. Gardner) та пізніші роботи М. Дорней (Z. Dörnyei) у сфері комунікативної психології підтверджують критичний зв'язок між афективними та соціальними факторами (частиною яких є соціальний інтелект) і мовним результатом [18].

Так, соціальний інтелект опосередковано впливає на засвоєння через соціальну перцепцію та емпатію. Ці механізми дозволяють студентів краще розуміти соціальний контекст спілкування, наміри носіїв мови та соціолінгвістичну доречність (*appropriateness*), що є необхідною умовою для структурно коректного й культурно адекватного використання мови.

Окрім цього, сильний зв'язок також існує між соціальним інтелектом та готовністю спілкуватися (*willingness to communicate*). Остання, зокрема, є критичним показником, оскільки саме вона детермінує, наскільки часто ініціюються професійні контакти та використовується набута мовна компетенція. Дослідження доводять, що високий рівень соціального інтелекту, особливо його афективний компонент (низька комунікативна тривожність і висока самоефективність), прямо корелює з високою готовністю спілкуватися, оскільки фахівець має психологічну впевненість для вступу в діалог, навіть в умовах мовного дефіциту чи міжкультурної невизначеності.

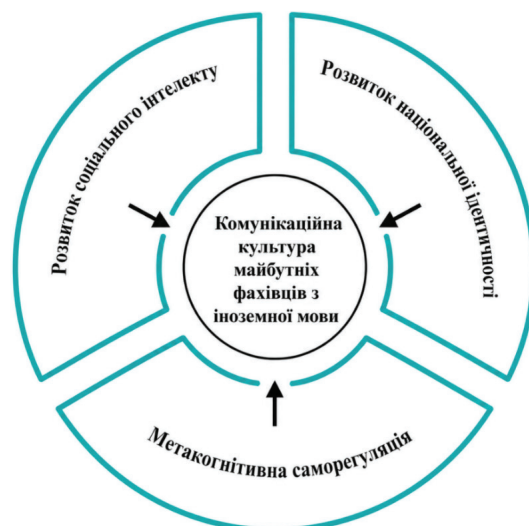


Рис. 1. Психолого-педагогічні умови формування комунікативної культури майбутніх фахівців іноземних мов

Сучасні дослідження підтверджують, що соціальний інтелект має значний вплив на засвоєння другої мови як у структурному, так і в комунікативному плані. Сильний зв'язок також існує між соціальним інтелектом та готовністю спілкуватися [20]. Готовність спілкуватися є важливим показником, оскільки вона визначає, наскільки часто ініціюються професійні контакти та використовується набута мовна компетенція. Емпіричні дослідження підтверджують позитивний зв'язок між рівнем соціального інтелекту та результатами комунікації: підвищення соціального інтелекту призводить до покращення комунікативної компетентності. Таким чином, саме сформованість соціального інтелекту посилює здатність фахівців іноземних мов ефективно спілкуватися і долати соціальні бар'єри в комунікації.

Для фахівця, чия діяльність вимагає інтенсивної комунікації (зокрема, для фахівців іноземних мов), соціальний інтелект є важливою професійною компетенцією. Він дає змогу створювати сприятливі умови для спілкування, забезпечує коректну інтерпретацію потреб партнера та сприяє формуванню довірливих стосунків. Розвинений соціальний інтелект дозволяє фахівцю аналізувати соціальні сигнали, розпізнавати невербальні прояви (жести, міміка, інтонація) та розуміти глибинний контекст поведінки. Це, своєю чергою, уможливує більш глибокий аналіз емоційного стану, потреб та очікувань співрозмовника. Фахівець із високим рівнем соціального інтелекту здатен гнучко змінювати стиль взаємодії, адаптуючись до особливостей ситуації, вікової групи чи психотипу, що є надзвичайно важливим для роботи у різних соціальних та культурних середовищах. Розуміння соціального контексту спілкування також дозволяє краще аналізувати вплив соціального оточення на стан особистості та знаходити оптимальні шляхи розв'язання проблем.

Отже, соціальний інтелект є невіддільною частиною професійної компетентності фахівців іноземних мов та ефективно впливає на розвиток їх комунікативної культури, оскільки забезпечує якість взаєностосунків з іншими. Це узгоджується із широким розумінням соціального інтелекту, яке надає Р. Бар-Он, розглядаючи його як масив взаємопов'язаних емоційних, особистісних і соціальних здібностей, що впливають на ефективне вирішення людиною щоденних та професійних завдань [13].

Соціальний інтелект виступає когнітивно-афективною основою комунікативної культури. Він забезпечує розуміння емоцій, мотивів та намірів співрозмовника, прогнозування розвитку комунікативної ситуації та адаптацію поведінки до вимог соціального середовища.

Розвиток соціального інтелекту здійснюється через тренінги соціальної перцепції, групову взаємодію, проєктне навчання, рольові ігри та аналіз комунікативних кейсів.

Отже, на нашу думку, розвиток соціального інтелекту може бути важливою передумовою формування комунікативної культури майбутнього фахівця іноземних мов. Він є інтегрованою здатністю до декодування соціальної та емоційної інформації, забезпечуючи гнучкість стилю взаємодії та прогнозування поведінки партнерів по комунікації. Саме високий рівень соціального інтелекту прямо впливає на готовність до комунікації, що є вирішальним для активності фахівця в міжкультурному середовищі і гарантує соціокультурну доречність його професійної діяльності.

Свідома регуляція комунікативної поведінки майбутнього фахівця іноземних мов однією з необхідних умов комунікативної культури. Ця функція покладається на метакогнітивну активність, яка забезпечує свідомий контроль і стратегічне планування, необхідні для ефективної реалізації міжкультурного діалогу. Якщо соціальний інтелект забезпечує переважно інтуїтивне пізнання соціальної реальності, надаючи



фахівцю інтуїтивні здібності до декодування та взаємодії, то метакогнітивний моніторинг є вищим рівнем мислення, що забезпечує стратегічний контроль над цим процесом та функціонує як свідомий регулятор комунікативної культури.

Метакогнітивні переконання – це, по суті, переконання індивіда щодо власних пізнавальних процесів та контролю над ними. Вони охоплюють уявлення про те, чи можна керувати своїми думками або контролювати хвилювання під час мовленнєвого акту [22]. У полікультурному спілкуванні такі переконання визначають, наскільки впевнено, гнучко та адаптивно людина вибудовує мовленнєві стратегії. Наприклад, позитивні метакогнітивні переконання (на кшталт «я здатен контролювати свої думки під час розмови») сприяють активній участі у діалозі, тоді як негативні («я не можу приборкати тривогу під час виступу») можуть призводити до уникнення спілкування та зниження комунікативної активності.

Цей підхід знаходить своє відображення і в працях представників наукової школи Національного університету «Острозька академія». Зокрема, І.Д. Пасічник та О.В. Матласевич розглядають метакогнітивні переконання як ключовий фактор емоційно-вольової саморегуляції фахівців, вказуючи, що саме віра в корисність або небезпечність певних думок детермінує вибір стратегій поведінки [7].

У контексті нашого дослідження, метакогніція є критично важливою психолого-педагогічною умовою, оскільки вона є регулятором комунікативної культури. Для майбутнього фахівця іноземних мов ця регулятивна функція дозволяє перетворити інтуїтивне володіння мовою та міжкультурну чутливість (соціальний інтелект) на свідому, стратегічну та етично відповідальну професійну поведінку. Як зазначає М. Августюк, здатність до метакогнітивного моніторингу прямо залежить від рівня розвитку загальних метакогнітивних навичок, що дозволяє фахівцю здійснювати самокорекцію в умовах невизначеності [1].

Важливо розмежувати метакогнітивні переконання від поняття метапізнання (*metacognition*) в широкому сенсі [23].

Якщо метапізнання охоплює всі аспекти «мислення про мислення», включаючи як знання, так і процеси регуляції, то метакогнітивні переконання є вужчою категорією. Вони являють собою специфічні когнітивні оцінки або установки щодо характеру мислення, його контролю та його наслідків.

Метакогнітивні переконання функціонують як суб'єктивний фільтр, крізь який індивід оцінює свої метакогнітивні знання та потенціал до метакогнітивної регуляції. Спільним для дослідників Острозької наукової школи (І. Пасічник, Р. Каламаж, М. Августюк, Е. Балашов) є розуміння того, що ці процеси є основою суб'єктності особистості: вплив метакогнітивних знань та переконань полягає в тому, що вони спрямовують особистість до вибору, оцінки або перегляду виконання завдань [1; 2].

Метакогнітивні переконання (*metacognitive beliefs*), будучи складником метакогнітивного знання, є індивідуальними когнітивними оцінками щодо характеру мислення, його контролю та його наслідків [23]. Вони є ключовими для розуміння, чому індивіди обирають ті чи інші стратегії регуляції.

За функціональною ознакою їх класифікують на позитивні та негативні [22]. Позитивні метакогнітивні переконання стосуються переконань у користі чи необхідності певних когнітивних процесів. Наприклад, «Якщо я буду достатньо довго обмірковувати ситуацію, я знайду правильне рішення» або «Я можу контролювати власне мислення та емоції під час важливої розмови». І. Пасічник підкреслює, що такі переконання позитивно корелюють з когнітивною переоцінкою та самомотивацією. Ці переконання стимулюють використання активних та адаптивних стратегій регуляції [8].

Негативні метакогнітивні переконання стосуються переконань у неконтрольованості чи небезпеці власних когнітивних процесів. Наприклад, «Мої думки неможливо зупинити» або «Я не можу зупинити тривожні думки, коли говорю іноземною мовою». Ці переконання часто призводять до дисфункційних стратегій або уникнення (наприклад, уникання комунікації), що прямо перешкоджає формуванню комунікативної культури.

Саме негативні метакогнітивні переконання є основою для дезадаптивних стратегій саморегуляції, таких як уникнення соціальних ситуацій або надмірний пошук заспокоєння, що безпосередньо призводить до комунікативних проблем [22].

М. Августюк та ін. також наголошують, що подібні дезадаптивні переконання можуть активувати когнітивно-афективний синдром (CAS), підтримуючи тривогу та румінацію, що є особливо актуальним у контексті психосоціальної адаптації [2].

Відтак, метакогнітивні переконання є не просто знаннями про власне мислення, а ключовим механізмом саморегуляції комунікативної діяльності, оскільки вони виступають внутрішнім фільтром, що визначає здатність та готовність індивіда застосовувати когнітивні й комунікативні стратегії [23].

Цілеспрямоване формування позитивних, гнучких метакогнітивних переконань є необхідною психолого-педагогічною умовою для забезпечення психологічної стійкості фахівців іноземних мов та їхньої здатності до стратегічного міжкультурного медіаторства. З педагогічного погляду, для розвитку таких метакогнітивних переконань необхідні конкретні освітні умови, де викладачі відіграють важливу роль у формуванні метакогнітивної обізнаності студентів.



Таким чином, метакогнітивні переконання виконують роль свідомого стратегічного регулятора комунікативної поведінки майбутнього фахівця іноземних мов. Вони перетворюють інтуїтивні здібності, надані соціальним інтелектом, на плановані комунікативні акти, що характеризуються високим рівнем самоконтролю, адаптивності та етичної відповідальності. Формування адекватних та позитивних метакогнітивних переконань через цілеспрямовані освітні стратегії є необхідною умовою для досягнення майбутнім фахівцем іноземних мов необхідного рівня комунікативної культури в міжкультурному середовищі.

Якщо соціальний інтелект надає фахівцю іноземних мов інтуїтивні здібності до декодування та взаємодії, а метакогнітивні переконання забезпечують свідому регуляцію, то національна ідентичність є тією опорою, яка уможливлуватиме здоровий міжкультурний діалог загалом, зберігаючи при цьому толерантне ставлення як до себе, так і до «іншості».

Загальноприйнятим трактуванням національної ідентичності визнано тлумачення класика Е. Сміта, який пояснює її як: «підтримку і послідовне відродження визначеної сукупності цінностей, символів, спогадів, звичаїв, міфів і традицій, що утворюють своєрідну національну спадщину з метою самоідентифікації індивіда з цією унікальною спадщиною» [11].

Усвідомлення людиною себе як частини певної нації суттєво модулює міжкультурну комунікацію. Відповідно до моделі міжкультурної комунікативної компетентності М. Байрама, фундамент закладається в установках (*attitudes*) особистості, яка взаємодіє з представниками іншої культури [15]. Без цієї базової компетентності, яка включає відкритість, цікавість та готовність до децентрації (зміни погляду з власної на іншу перспективу), інші компоненти моделі міжкультурної комунікативної компетентності (знання, навички) не можуть повноцінно розвиватися [23].

У контексті міжкультурної комунікації, національна ідентичність виходить за межі суто етнічних ознак і набуває складної багатовимірної структури, де ключову роль відіграє свідомий вибір. Адже для національної ідентичності є характерним баланс об'єктивного (походження, місце народження, місце проживання) та суб'єктивного (національна свідомість) складників. Вона є конструкцією, що складається із багатьох взаємозалежних елементів: етнічних, культурних, територіальних, економічних та політичних (як зазначав Е. Сміт) [11]. Саме завдяки цій багатовимірності, національна ідентичність є динамічною і перебуває у процесі змін та адаптації до нових реалій, на відміну від, наприклад, відносно статичної етнічної ідентичності.

Національна ідентичність, сформована в конкретному історико-політичному контексті, є основою для національної стійкості (*national resilience*), що має прямі паралелі з психологічною здатністю індивіда до адаптації. Фахівець іноземних мов часто є інтерпретатором культурного досвіду в умовах кризи.

Основним принципом навчання іноземних мов у міжкультурному контексті є те, що від студентів не вимагається імітувати чи намагатися набутися соціальної або національної ідентичності носія мови. Натомість майбутній фахівець повинен розвиватися саме як інтеркультурний комунікант, як особа, яка здатна бачити зв'язки між власною культурою та іншими культурами, проявляє інтерес і цікавість до «іншості» та має усвідомлення себе і власної культури з перспективи іншої людини [15].

Цінність цієї концепції для підготовки майбутнього фахівця іноземних мов, на наш погляд, полягає в декількох важливих аспектах.

По-перше, подолання культурного шоку та упереджень. На відміну від традиційного підходу, який прагнув асимілювати студента до культури носія мови, інтеркультурний комунікант зберігає свою національну ідентичність і вона стає психологічним якорем, що забезпечує внутрішню стійкість та емоційний баланс.

По-друге, рефлексивний підхід. Комунікант володіє здатністю до самоусвідомлення (*savoir s'engager* у термінології М. Байрама), тобто він здатен критично оцінювати власні цінності, вірування та упередження. Це дозволяє йому бачити свою культуру з перспективи «іншого» і критично переосмислювати іноземну культуру.

По-третє, здатність створити «третє місце». Інтеркультурний комунікант не діє ні в межах своєї культури, ні в межах чужої, а створює «третє місце» – простір взаємодії та взаєморозуміння, де обидві культурні системи можуть співіснувати. Це забезпечує ефективну та демократичну комунікацію, засновану на повазі до окремих осіб.

Зв'язок між міцною національною ідентичністю та роллю інтеркультурного комуніканта є прямим та функціональним для майбутніх фахівців іноземних мов. Передусім, позитивна та свідомо громадянська національна ідентичність, яка, як було показано, переважає в сучасній Україні, є важливою для запобігання асиміляції та збереження внутрішньої цілісності фахівця, адже глибоке вивчення іноземної мови та культури може спричинити розмивання ідентичності.

Фахівець іноземних мов, виконуючи роль культурного посла своєї країни, потребує глибокого усвідомлення власної національної ідентичності як джерела авторитету та культурної репрезентації. Його



здатність об'єктивно транслювати український культурний досвід, включно з його резильєнтністю та протестною ідентифікацією, наряду залежить від цієї глибини.

Висновки. Отже, ми розглядаємо цю інтегративну модель як багаторівневий механізм, де кожна умова виконує свою унікальну функцію.

Так, соціальний інтелект є загальною передумовою і зовнішньою рамкою складної системи комунікативної культури. Він забезпечує базову адаптивність і психологічну готовність особистості до міжкультурних взаємодій. Наш аналіз показав, що соціальний інтелект є важливим, оскільки він впливає на здатність та готовність спілкуватися, формуючи емоційно-поведінковий простір комунікації.

Метакогнітивна саморегуляція перетворює інтуїтивну адаптивність, притаманну соціальному інтелекту, на свідому та стратегічну комунікативну поведінку. Ця умова забезпечує самокорекцію та якість комунікативного акту через саморефлексію та критичне мислення. Саме метакогнітивні регулятори визначають, наскільки ефективно фахівець буде використовувати свій соціальний інтелект у міжкультурній комунікації.

Національна ідентичність слугує ціннісною основою, яка забезпечує стійку позицію та впевненість у міжкультурній взаємодії. Ми вважаємо, що вона формує стійкі установки, які дозволяють фахівцю іноземних мов здійснювати автентичний діалог культур. Національна ідентичність є основою для формування позиції інтеркультурного комуніканта, здатного до міжкультурного медіаторства без ризику асиміляції.

Таким чином, формування комунікативної культури майбутніх фахівців іноземних мов визначається не сумою окремих заходів, а системною взаємодією психологічних, регулятивних та ціннісних механізмів.

Література:

1. Августюк М. Особистісні чинники об'єктивності метакогнітивного моніторингу. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія «Педагогіка. Психологія»* : збірник наукових праць. 2015. Вип. 1 (16). С. 12–17.
2. Августюк М. М., Демидюк В. М., Борисенко В. Є. Роль румінації як модератора у взаємозв'язку між емоційною регуляцією та психологічною стійкістю: теоретичний аналіз. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, 2025. № 18. С. 15–21.
3. Галацин К. О. Комунікативна культура майбутнього фахівця: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. 132 с.
4. Мамчур Л. І. Формування мовної особистості майбутнього фахівця в умовах вищої освіти: монографія. Умань: Візаві, 2017. 326 с.
5. Орап М. О. Психологія мовленнєвої діяльності : монографія. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2014. 416 с.
6. Панченко В. І. Комунікативна культура особистості: теоретичні та практичні аспекти. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2019. № 2. С. 45–51.
7. Пасічник І. Д., Матласевич О. В., Гуцук Р. І. Роль метакогнітивних переконань в емоційно-вольовій саморегуляції лікарів в умовах війни. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2025. № 18. С. 4–14.
8. Пасічник І., Каламаж Р., Августюк М. Метакогнітивний моніторинг як регулятивний аспект мета пізнання. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка». Тематичний випуск «Актуальні проблеми когнітивної психології»*. 2014. № 28. С. 3–16.
9. Пасічник І. Д. Психологія розвитку людини у вимірах освіти : монографія. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2016. 504 с.
10. Руденко Л. А. Професійна комунікативна культура майбутнього педагога : монографія. Львів : Сполом, 2015. 368 с.
11. Сміт, Ентоні Дейвід. Культурні основи націй. Ієрархія, заповіт і республіка [пер. П. Тарашук]. Київ: Темпора, 2010. 311 с.
12. Хом'як А. П. Формування комунікативної культури майбутніх фахівців у закладах вищої освіти. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2021. Вип. 2 (49). С. 210–215.
13. Bar-On R. The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. Vol. 18. P. 13–25.
14. Byram M. Teaching and Assessing Intercultural Communicative Competence. Bristol : Multilingual Matters, 2021. 280 p.
15. Byram, M., Gribkova, B., & Starkey, H. (2002). Developing the Intercultural Dimension in Language Teaching: A Practical Introduction for Teachers. Strasbourg: Council of Europe.
16. Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. New York, NY, USA: Norton
17. Flavell J. H. Cognitive Development. Englewood Cliffs : Prentice Hall, 1985. 318 p.
18. Gardner, H. (1993). Frames of mind: The theory of multiple intelligences (10 anniversary ed.). New York, NY: Basic Books.
19. Guilford, J. P., & Hoepfner, R. (1971). The analysis of intelligence. New York: McGraw-Hill.



20. Goleman D. Social Intelligence: The New Science of Human Relationships. New York : Bantam Books, 2006. 403 p.
21. Hofstede G., Hofstede G. J., Minkov M. Cultures and Organizations: Software of the Mind. New York : McGraw-Hill, 2010. 576 p.
22. Nordahl, H., Hjemdal, O., & Wells, A. (2021). Metacognitive Beliefs Uniquely Contribute to Interpersonal Problems: A Test Controlling for Adult Attachment, Big-5 Personality Traits, Anxiety, and Depression. *Frontiers in Psychology*, 12:694565. doi: 10.3389/fpsyg.2021.694565.
23. Wells A. Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression. New York : Guilford Press, 2009. 316 p.

References:

1. Avhustiuk M. Osobystisni chynnyky obiektyvnosti metakohnityvnogo monitorynhu [Personal factors affecting the objectivity of metacognitive monitoring]. *Visnyk Natsionalnoho aviatorsinoho universytetu. Seriiia «Pedahohika. Psykholohiia» : zbirnyk naukovykh prats*. 2015. Vyp. 1 (16). S. 12–17. [in Ukrainian].
2. Avhustiuk M. M., Demydiuk V. M., Borysenko V. Ye. Rol ruminatsii yak moderatora u vzaiemozviazku mizh emotsiinoiu rehuliatsiieiu ta psykholohichnoiu stiikistiui: teoretychnyi analiz [The role of rumination as a moderator in the relationship between emotional regulation and psychological resilience: a theoretical analysis]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriiia «Psykholohiia»: naukovyi zhurnal*. Ostroh : Vyd-vo NaUOA, 2025. № 18. S. 15–21 [in Ukrainian].
3. Halatsyn K. O. Komunikatyvna kultura maibutnoho fakhivtsia: monohrafiia [The Communicative Culture of the Future Professional: A Monograph]. Luts'k : Vezha-Druk, 2019. 132 s. [in Ukrainian].
4. Mamchur L. I. Formuvannia movnoi osobystosti maibutnoho fakhivtsia v umovakh vyshchoi osvity: monohrafiia [The Development of the Linguistic Identity of Future Specialists in Higher Education: A Monograph]. Uman: Vizavi, 2017. 326 s. [in Ukrainian].
5. Orap M. O. Psykholohiia movlennievoi diialnosti : monohrafiia [The Psychology of Speech Activity: A Monograph]. Ternopil : TNPU im. V. Hnatiuka, 2014. 416 s. [in Ukrainian].
6. Panchenko V. I. Komunikatyvna kultura osobystosti: teoretychni ta praktychni aspekty [Communicative Personality Culture: Theoretical and Practical Aspects]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti*. 2019. № 2. S. 45–51. [in Ukrainian].
7. Pasichnyk I.D., Matlasevych O.V., Hushchuk R.I. Rol metakohnityvnykh perekonan v emotsiino-volovii samorehuliatsii likariv v umovakh viiny [The role of metacognitive beliefs in the emotional and volitional self-regulation of doctors in situations of guilt]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriiia «Psykholohiia» : naukovyi zhurnal*. Ostroh : Vyd-vo NaUOA, 2025. № 18. S. 4–14 [in Ukrainian].
8. Pasichnyk I., Kalamazh R., Avhustiuk M. Metakohnityvnyi monitorynh yak rehuliatyvnyi aspekt meta piznannia [Metacognitive monitoring as a regulatory aspect of metacognition]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriiia «Psykholohiia i pedahohika». Tematychnyi vypusk «Aktualni problemy kohnityvnoi psykholohii»*. 2014. № 28. S. 3–16. [in Ukrainian].
9. Pasichnyk I. D. Psykholohiia rozvytku liudyny u vymirakh osvity : monohrafiia [The Psychology of Human Development in the Context of Education: a monograph]. Ostroh : Vydavnytstvo Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia», 2016. 504 s. [in Ukrainian].
10. Rudenko L. A. Profesiina komunikatyvna kultura maibutnoho pedahoha : monohrafiia [The Professional Communicative Culture of a Future Teacher: A Monograph]. Lviv : Spolom, 2015. 368 s. [in Ukrainian].
11. Smit, Entoni Deivid. Kulturni osnovy natsii. Ierarkhiia, zapovit i respublika [The Cultural Foundations of the Nation: Hierarchy, Commandment and Republic] [per. P. Tarashchuk]. Kyiv: Tempora, 2010. 311 c. [in Ukrainian].
12. Khomiak A. P. Formuvannia komunikatyvnoi kultury maibutnikh fakhivtsiv u zakladakh vyshchoi osvity [The development of communicative skills among future professionals in higher education institutions]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Seriiia: Pedahohika. Sotsialna robota*. 2021. Vyp. 2 (49). S. 210–215. [in Ukrainian].

Отримано: 5 травня 2026

Прорецензовано: 8 травня 2026

Прийнято до друку: 8 травня 2026

email: ihor.romaniuk@oa.edu.uaDOI: <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2026-21-65-70>

Романюк І. І. Фінансова грамотність як психологічний капітал молоді в умовах невизначеності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія» : серія «Психологія»*. Острог : Вид-во НаУОА, травень 2026. № 21. С. 65–70.

УДК: 159.9

Романюк Ігор Іванович,
аспірант кафедри психології,
Національний університет «Острозька академія»,
ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0009-0000-7408-8373>

ФІНАНСОВА ГРАМОТНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ КАПІТАЛ МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

У статті проведено теоретичне осмислення фінансової грамотності як форми психологічного капіталу молоді в умовах невизначеності. Обґрунтовано, що фінансова грамотність це не лише сукупність економічних знань і навичок, а є складним психологічним конструктом який інтегрує когнітивний, емоційний, мотиваційний та поведінковий компоненти.

Також здійснено аналіз теоретичних підходів, які надають можливість пояснити роль фінансової грамотності у формуванні відповідальної фінансової поведінки, толерантності до ризику, психологічної саморегуляції та до віри довіри до фінансових інституцій, в тому числі до банківських установ. На основі узагальнення сучасних досліджень розкрито психологічні механізми через які фінансова грамотність впливає на фінансову поведінку, серед яких ключову роль відіграє – фінансова самоефективність, сприйняття ризику, інституційна довіра, емоційна регуляція та толерантність до невизначеності.

Концептуалізовано фінансову грамотність як ресурс психологічного капіталу, що підтримує адаптивне функціонування молоді в умовах невизначеності – економічної, безпекової та екзистенційної – і може слугувати теоретичним підґрунтям для розроблення психологічно орієнтованих освітніх програм та комунікаційних стратегій фінансових інституцій.

Ключові слова: фінансова грамотність; психологічний капітал; фінансова поведінка; молодь; фінансова самоефективність; довіра; невизначеність.

Ihor Romaniuk,
PhD Student of the Department of Psychology,
National University of "Ostroh Academy",
ORCID-ID: <https://orcid.org/0009-0000-7408-8373>

FINANCIAL LITERACY AS PSYCHOLOGICAL CAPITAL OF YOUTH UNDER CONDITIONS OF UNCERTAINTY

The article presents a theoretical analysis of financial literacy as a form of psychological capital of youth under conditions of uncertainty. The relevance of the study is determined by the increasing complexity of contemporary financial systems, the rapid expansion of digital banking services, and the growing necessity for young people to make independent financial decisions in an environment characterized by inflation, market volatility, and prolonged socio-economic instability. In the Ukrainian context, these challenges are additionally intensified by the ongoing full-scale war, which generates a persistent background of uncertainty that is not exclusively economic but also security-related, social, and existential, since it affects young people's ability to anticipate the future and to plan their life trajectories. The author argues that financial literacy should not be reduced to the mere accumulation of economic knowledge and technical skills; rather, it should be conceptualized as a multidimensional psychological construct integrating cognitive, motivational, emotional, and behavioral components that jointly function as a form of psychological capital. Drawing on the social-cognitive theory of A. Bandura, the theory of planned behavior of I. Ajzen, the prospect theory of D. Kahneman and A. Tversky, and the capability approach of A. Sen, the study substantiates the conceptualization of financial literacy as psychological capital. Particular attention is paid to the psychological mechanisms through which financial literacy influences financial behavior, including financial self-efficacy, tolerance for uncertainty, perceived risk, institutional trust, and emotional regulation. The theoretical analysis demonstrates that the link between financial literacy and financial behavior is non-linear and is shaped by a number of psychological variables rather than by the volume of knowledge alone. The article emphasizes that during the period of emerging adulthood financial literacy performs not only an instrumental but also a protective psychological function: it reduces uncertainty-related anxiety, enhances perceived behavioral control, and fosters psychological resilience. The conclusions stress the necessity of integrating psychological components into financial education programs targeting youth and the importance of designing communication strategies of financial institutions that take into account the psychological vulnerability of young clients in uncertain environments. The proposed theoretical framework creates a basis for further empirical research on the psychological determinants of financial behavior of youth in Ukraine.

Keywords: financial literacy; psychological capital; financial behavior; youth; financial self-efficacy; trust; uncertainty.

Постановка проблеми. Сучасному етапу розвитку фінансових систем характерним є безпрецедентне зростання складності фінансових продуктів і послуг, інтенсивне поширення та розвиток цифрових банківських технологій та підвищення індивідуальної відповідальності особистості за власне фінансове благополуччя. У цих умовах молодь як соціально-демографічна група опиняється у специфічній ситуації: вона має самостійно ухвалювати все ширше коло фінансових рішень, не маючи при цьому достатнього досвіду та сформованих когнітивних схем для аналізу фінансових ризиків.

Особливої гостроти дані процеси набувають в умовах нестабільності, невизначеності середовища, що характеризується інфляційними коливаннями, волатильністю фінансових ринків і затяжними соціально-економічними трансформаціями. В контексті України ситуація додатково ускладнюється тривалістю повномасштабної російсько-української війни, яка створює стійкий фон невизначеності – не лише економічної, а й безпекової, соціальної та екзистенційної, пов'язаною з неможливістю передбачити майбутнє у звичних часових горизонтах. Така багатовимірна невизначеність впливає на купівельну спроможність, заощаджувальну поведінку, довіру до фінансових інституцій та психологічне ставлення молоді до фінансового планування загалом. За таких умов здатність молоді особистості ухвалювати усвідомлені фінансові рішення набуває не лише економічного, а й вираженого психологічного значення.

Традиційно фінансову грамотність розглядали як сукупність економічних знань та технічних навичок. Проте сучасні міждисциплінарні дослідження дедалі переконливіше демонструють що фінансова поведінка особи не може бути пояснена лише з позиції суто раціонального вибору. Емоційні стани, когнітивні викривлення, рівень довіри до фінансових інституцій, переживання тривоги та невизначеності відграють у прийнятті та формуванні фінансових рішень не меншу роль ніж обсяг наявних знань. Тому фінансова грамотність потребує концептуалізації як психологічних феномен, який інтегрує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти особистості.

Незважаючи на вагомий внесок у вивченні економічних аспектів фінансової грамотності, психологічний вимір цього явища, особливо щодо молоді в умовах невизначеності, залишається недостатньо опрацьованим. Це актуалізує потребу в теоретичному осмисленні фінансової грамотності як форми психологічного капіталу молоді особистості, що могло б створити концептуальне підґрунтя для подальших емпіричних досліджень і розроблення психологічно обґрунтованих освітніх програм.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблематика фінансової грамотності та її впливу на фінансову поведінку особистості сформувала розгалужений міждисциплінарний дискурс в рамках якого виокремлюються кілька ключових напрямів.

Фундаментальні дослідження А. Лусарді та О.С. Мітчел [13; 14; 15] заклали підґрунтя для розгляду фінансової грамотності як форми людського капіталу, що впливає на здатність особистості ухвалювати ефективні фінансові рішення та забезпечувати довгострокове фінансове благополуччя. Автори показали, що недостатній рівень фінансової грамотності, особливо серед молоді, обмежує адаптивність у періоди економічної нестабільності, проте їхній підхід зосереджений переважно на інформаційному компоненті й залишає психологічний вимір проблеми на периферії аналізу.

Психологічний вимір фінансової поведінки був ґрунтовно концептуалізований у теорії перспектив Д. Канемана та А. Тверські [12], які довели, що ухвалення економічних рішень систематично відхиляється від моделей раціонального вибору під впливом когнітивних викривлень, евристик та неприйняття втрат. Подальші дослідження Н. Танг та А. Бейкер [20] продемонстрували, що такі психологічні характеристики, як самооцінка, фінансова впевненість та емоційна регуляція, виступають самостійними предикторами фінансової поведінки, що є принципово важливим для розуміння поведінки молоді як вікової групи з ще не стабілізованою системою фінансових установок.

Сучасні дослідження концептуалізують фінансову грамотність як багатовимірний конструкт, що інтегрує знання про фінансові продукти, обізнаність із правами споживача та навички ухвалення рішень [7; 18]. Водночас Д. Фернандес, Дж. Линч та Р.Дж. Нетемеєр [10] показали, що зв'язок між знаннями та поведінкою не є прямолінійним – він опосередкований самоефективністю, мотивацією та довірою до фінансових інституцій. Теоретичним підґрунтям для розуміння цього опосередкування слугують теорія запланованої поведінки І. Айзен [5] та підхід можливостей А. Сен [19], які акцентують на ролі сприйнятого поведінкового контролю та здатності особистості трансформувати знання в реальні фінансові можливості.

У вітчизняній психологічній традиції фінансова поведінка молоді розглядається передусім крізь призму економічної соціалізації особистості. Фундаментальні підходи в цій галузі закладено в роботах В. В. Москаленко [3], яка концептуалізує економічну соціалізацію як процес інтеграції особистості в економічне середовище через формування ставлення до грошей, споживчих установок і трудової мотивації. Колективна монографія Н. М. Дембицької, О. В. Лавренко, Т. І. Мельничук та І. К. Зубіашвілі [1] поглиблює цей підхід, обґрунтовуючи соціально-психологічні засади економічної соціалізації молоді в українському освітньому контексті. У дослідженні Л. М. Карамушки та О. І. Паршака [2] емпірично продемонстровано, що ставлення особистості до грошей виступає важливим психологічним чинником

економічної поведінки, опосередкованим індивідуально-психологічними та соціально-демографічними характеристиками. Сукупно ці роботи створюють вітчизняне теоретичне підґрунтя для розгляду фінансової грамотності молоді як форми психологічного капіталу, що формується в межах ширшого процесу економічної соціалізації.

Уваги також заслуговує проблема психологічної саморегуляції особистості в умовах невизначеності, що безпосередньо стосується предмета цього дослідження. У праці Тимошук Є. А. та Каламаж Р. В. [4] запропоновано й емпірично верифіковано п'ятирівневу модель саморегуляції, що інтегрує ціннісно-смысловий, метакогнітивний, когнітивний, емоційно-комунікативний та адаптивно-поведінковий рівні. Значущість цієї моделі для трактування поведінки молоді в умовах невизначеності полягає в тому, що вона розкриває саморегуляцію не як окрему функцію, а як інтегративний конструкт, у якому ціннісні, пізнавальні та емоційні компоненти діють узгоджено, забезпечуючи адаптивне функціонування особистості за дефіциту визначеності. Така багаторівнева структура дає теоретичні підстави розглядати фінансову грамотність молоді як предметно-специфічний прояв загальної здатності до саморегуляції: ухвалення фінансових рішень в умовах невизначеності так само спирається на узгоджену роботу когнітивного оцінювання, метакогнітивного контролю, емоційної регуляції та ціннісних орієнтацій особистості.

Попри значний обсяг наукової літератури, психологічний вимір фінансової грамотності серед молоді залишається недостатньо опрацьованим. Бракує теоретичних узагальнень, які пов'язували б фінансову грамотність із ширшим колом психологічних конструктів – самоефективністю, толерантністю до невизначеності, довірою, емоційною регуляцією – як інтегрованою формою психологічного капіталу особистості в умовах невизначеності. Це актуалізує необхідність теоретичного осмислення фінансової грамотності саме як психологічного ресурсу адаптивної фінансової поведінки молоді.

Мета і завдання дослідження – теоретичне осмислення фінансової грамотності як форми психологічного капіталу молоді в умовах невизначеності, узагальнення сучасних концептуальних підходів і визначення психологічних механізмів, через які фінансова грамотність впливає на фінансову поведінку молоді.

Виклад основного матеріалу. Сучасний теоретичний дискурс послідовно рухається у напрямку розширення концептуальних меж поняття «фінансова грамотність». Якщо в межах суто економічних підходів вона традиційно тлумачилася як сукупність знань про фінансові інструменти, то в межах психологічної перспективи вона постає як багатовимірний конструкт, що інтегрує когнітивні, мотиваційні, емоційні та поведінкові виміри особистості [7; 14; 18]. Такий підхід дозволяє розглядати фінансову грамотність не як зовнішній освітній продукт, а як внутрішній психологічний ресурс, що формується у процесі економічної соціалізації молоді.

Когнітивний компонент фінансової грамотності охоплює знання про економічні процеси, фінансові продукти, послуги, а також передбачає здатність до аналітичної переробки фінансової інформації. Проте, як переконливо показано в межах поведінкової економіки [12], навіть особи з достатнім рівнем фінансових знань систематично ухвалюють рішення під впливом когнітивних викривлень – ефекту прив'язки, евристики доступності, неприйняття втрат, надмірної впевненості. Цей факт сигналізує про те, що сам по собі обсяг знань не гарантує раціональної фінансової поведінки. Молодь, яка лише входить у самостійну фінансову діяльність, особливо вразлива до таких викривлень через брак досвіду інтерпретації фінансових ситуацій.

Мотиваційний компонент пов'язаний насамперед із конструктом фінансової самоефективності, що походить із соціально-когнітивної теорії А. Бандура. Самоефективність визначається як суб'єктивна впевненість особистості у власній здатності успішно виконувати певну діяльність. У фінансовій сфері вона визначає готовність до ухвалення рішень, наполегливість у досягненні фінансових цілей та активність у взаємодії з фінансовими інституціями. Відповідно до даної теорії особи з низькою фінансовою самоефективністю схильні до пасивності та залежності від зовнішніх порад, тоді як особи з високою – демонструють ініціативність, готовність до самостійного управління фінансами та толерантність до фінансових викликів. Фінансова грамотність опосередковано впливає на самоефективність: розширення знань збільшує суб'єктивне відчуття компетентності та контролю над фінансовою ситуацією.

Емоційний компонент включає здатність до регуляції реакцій у фінансовій діяльності – стресу, тривоги, фрустрації, страху втрат. В умовах невизначеності фінансові рішення піддаються впливу емоцій, що загострює ризик імпульсивної поведінки, уникнення фінансової активності або, навпаки, провокує надмірну ризикованість.

Дослідження свідчать [20], що фінансова грамотність виконує тут захисну психологічну функцію: вона знижує рівень фінансової тривоги, оскільки розширює когнітивні ресурси для інтерпретації фінансових ризиків і формує відчуття суб'єктивного контролю над невизначеною ситуацією. В даному аспекті фінансову грамотність доцільно розглядати як ресурс адаптивного копіngu в нестабільному середовищі.

Поведінковий компонент репрезентує реалізацію фінансових знань і психологічних установок

у конкретних практиках: бюджетуванні, заощадженні, користуванні кредитними та інвестиційними продуктами, порівнянні фінансових послуг.

Емпіричні дослідження засвідчують, що особи з вищим рівнем фінансової грамотності частіше залучаються до інвестиційної діяльності [21], звертаються за професійною фінансовою консультацією [9] та демонструють більш відповідальне фінансове управління [6]. Цей компонент є точкою сходження когнітивних, мотиваційних і емоційних процесів. Відповідно до теорії запланованої поведінки І. Айзен [5], фактична поведінка є наслідком взаємодії установок, суб'єктивних норм і сприйнятого поведінкового контролю, що, своєю чергою, формується у тому числі під впливом фінансової грамотності. Таким чином, фінансова поведінка постає як інтегральний психологічний результат, а не як механічне застосування знань.

Важливого значення в межах психологічного підходу набуває проблема довіри молоді до банківських установ як суб'єктивно-психологічного феномену. Довіра формується не лише на основі об'єктивної інституційної надійності, але й через переживання прозорості, передбачуваності та психологічної стабільності взаємодії. І в даному контексті фінансова грамотність як психологічний чинник відіграє ключову роль, адже в умовах невизначеності особи з низьким рівнем фінансової грамотності схильні сприймати фінансові інституції як непередбачувані та потенційно загрозливі, оскільки їм бракує когнітивних інструментів для інтерпретації фінансової інформації. Натомість вищий рівень фінансової грамотності призводить до зменшення когнітивної неоднозначності, посилює відчуття контролю та сприяє формуванню стійкішої довіри до банків [7; 11], що напряду пов'язане із суб'єктивним фінансовим благополуччям молоді [17]. У психологічному сенсі фінансова грамотність функціонує як механізм зниження невизначеної тривожності та зміцнення інституційної довіри.

Досить тісно пов'язаним з довірою є питання сприйняття фінансового ризику. Сприйняття ризику в основному визначається суб'єктивною інтерпретацією рівня загрози та власної здатності з нею впоратись, а не об'єктивними характеристиками фінансової ситуації. Підвищення фінансової грамотності змінює сприйняття ризику не в бік його недооцінки, а в бік більш диференційованої й реалістичної оцінки. Згідно з теоріями стресу та копіngu, невизначеність відчувається тим більшою і загрозливішою, чим менш контрольованою та зрозумілою сприймається ситуація. Розширюючи когнітивні схеми інтерпретації фінансових подій, фінансова грамотність зменшує емоційний дистрес і збільшує ресурсну спроможність особи діяти у фінансово невизначених умовах.

Окремої уваги потребує толерантність до невизначеності як психологічна риса, що визначає здатність особистості функціонувати в умовах інформаційної неповноти та непередбачуваності. Молодь, яка перебуває на етапі формування економічних навичок, особливо чутлива до невизначеності, що в нестабільному середовищі може провокувати як унікаючу поведінку, так і необґрунтовані ризиковані рішення. Як засвідчують дослідження саморегуляції в умовах невизначеності [4], толерантність до невизначеності функціонує не ізольовано, а в інтеграції з метакогнітивними, емоційними та ціннісними механізмами особистості. В даному випадку фінансова грамотність виступає ресурсом психологічної резильєнтності: вона не усуває невизначеність як таку, а змінює характер її суб'єктивного переживання, наближаючи його до керованого виклику, а не до неконтрольованої загрози.

З точки зору вікової психології, юнацький і молодий вік є періодом інтенсивної економічної соціалізації, у межах якого формуються базові засади фінансової поведінки, ставлення до грошей, ризику та фінансових інституцій. Когнітивні схеми, що виникають у цей період, часто опосередковані інтуїтивним мисленням і евристичними, а не систематичним аналізом [8; 22]. Тому фінансова грамотність на цьому етапі виконує не лише інформаційну, а й структуруючу функцію: вона формує більш диференційовані когнітивні моделі фінансової реальності, сприяє інтерналізації норм відповідального фінансового управління та закладає основу для довгострокового фінансового планування.

Інтегруючи розглянуті положення, фінансову грамотність молоді доцільно концептуалізувати як форму психологічного капіталу, що поєднує когнітивну компетентність, самоефективність, емоційну регуляцію та інституційну довіру. Такий підхід відповідає сучасним інтердисциплінарним поглядам на фінансову компетентність як ресурс адаптивного функціонування в складних економічних середовищах [7; 15; 16]. У взаємодії з фінансовими інституціями – зокрема, банківськими – фінансова грамотність забезпечує не тільки раціональність вибору, а й суб'єктивне відчуття безпеки, передбачуваності та контролю – ключових психологічних умов конструктивної інституційної взаємодії.

Практичне застосування такого підходу є суттєвим. По-перше, освітні програми з фінансової грамотності для молоді мають виходити на межі трансляції знань і неодмінно мають включати компоненти що спрямовані на розвиток самоефективності, толерантності до невизначеності, навичок емоційного контролю під час прийняття фінансових рішень. По-друге, фінансові інституції, в тому числі і банківські установи, у роботі з клієнтами молодого віку обов'язково мають враховувати психологічний вимір фінансової поведінки, забезпечуючи прозорість комунікацій, зрозумілість фінансових продуктів і психологічно безпечне середовище взаємодії, що зміцнюватиме довіру в умовах невизначеності.

Висновки. Теоретичне осмислення фінансової грамотності молоді як психологічного чинника фінансової поведінки у взаємодії з банківськими установами дозволяє розглядати цей феномен як багатовимірний психологічний конструкт, що інтегрує когнітивний, мотиваційний, емоційний і поведінковий компоненти. Такий підхід виводить розуміння фінансової грамотності за межі суто економічної компетентності й розкриває її як форму психологічного капіталу, що підтримує адаптивне функціонування особистості в умовах невизначеності – економічної, соціальної та безпекової, які особливо проявляються в українському контексті повномасштабної війни.

Фінансова поведінка молоді не може бути коректно пояснена з позиції раціонального вибору, про що свідчить аналіз сучасних міждисциплінарних досліджень. Дана поведінка формується під впливом психологічних чинників – когнітивних викривлень, фінансової самоефективності, толерантності до невизначеності, сприйняття ризику, інституційної довіри та емоційної регуляції. Фінансова грамотність впливає на ці механізми системно: розширює когнітивні ресурси інтерпретації фінансової реальності, посилює відчуття контролю над фінансовою ситуацією, знижує рівень фінансової тривоги та формує більш диференційоване сприйняття ризику.

Ключового значення набуває роль фінансової грамотності у формуванні довіри до фінансових інституцій, зокрема банківських. У психологічному вимірі довіри постає не як похідна від об'єктивної надійності інституції, а як суб'єктивний феномен, що формується через відчуття передбачуваності, прозорості й суб'єктивної компетентності у взаємодії. Фінансова грамотність функціонує тут як механізм зниження когнітивної неоднозначності та зміцнення психологічного взаємозв'язку між клієнтом і фінансовою установою, що особливо важливо в умовах багатовимірної невизначеності, у якій нині перебуває українське суспільство.

Запропоноване теоретичне узагальнення створює підґрунтя для розгляду фінансової грамотності як інтегральної психологічної характеристики молоді, що визначає не лише економічну раціональність їх рішень, а й психологічну резильєнтність у нестабільних фінансових умовах.

Такий підхід відкриває перспективи для подальших емпіричних досліджень психологічних детермінант фінансової поведінки молоді в Україні, де питання фінансової адаптації загострюються в контексті тривалої війни та пов'язаних з нею економічних викликів. Практична цінність запропонованої концептуалізації полягає в обґрунтуванні необхідності інтеграції психологічних компонентів – самоефективності, толерантності до невизначеності, навичок емоційної регуляції – в освітні програми з фінансової грамотності та комунікаційні стратегії фінансових установ, орієнтовані на молодь.

Література:

1. Дембицька Н. М., Лавренко О. В., Мельничук Т. І., Зубіашвілі І. К. Соціально-психологічне забезпечення економічної соціалізації молоді: монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018.
2. Карамушка Л. М., Паршак О. І. Роль комерційних організацій у формуванні адекватного ставлення персоналу до грошей. *Актуальні проблеми психології. Т. 1. Організаційна психологія, економічна психологія, соціальна психологія*. 2020. № 57. С. 37–44.
3. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. Вид. 2-ге, випр. та доп. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 688 с.
4. Тимошук Є. А., Каламаж Р. В. Особливості саморегуляції майбутніх учителів в умовах невизначеності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2025. № 18. С. 86–96.
5. Ajzen I. The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 1991. Vol. 50, No. 2. P. 179–211. DOI: 10.1016/0749-5978(91)90020-T.
6. Allgood S., Walstad W. B. The effects of perceived and actual financial literacy on financial behaviors. *Economic Inquiry*. 2016. Vol. 54, No. 1. P. 675–697. DOI: 10.1111/ecin.12255.
7. Alqam M. A., Hamshari Y. M. The impact of financial literacy on financial inclusion for financial well-being of youth: Evidence from Jordan. *Discover Sustainability*. 2024. Vol. 5. Article 528. DOI: 10.1007/s43621-024-00704-6.
8. Bongini P., Trivellato P., Zenga M. Financial literacy and financial inclusion: Evidence from Italy. *Research in International Business and Finance*. 2019. Vol. 47. P. 482–493. DOI: 10.1016/j.ribaf.2018.09.018.
9. Calcagno R., Monticone C. Financial literacy and the demand for financial advice. *Journal of Banking & Finance*. 2015. Vol. 50. P. 363–380. DOI: 10.1016/j.jbankfin.2014.03.013.
10. Fernandes D., Lynch J. G., Netemeyer R. G. Financial literacy, financial education, and downstream financial behaviors. *Management Science*. 2014. Vol. 60, No. 8. P. 1861–1883. DOI: 10.1287/mnsc.2013.1849.
11. Grohmann A., Klühs T., Menkhoff L. Does financial literacy improve financial inclusion? *World Development*. 2018. Vol. 111. P. 84–96. DOI: 10.1016/j.worlddev.2018.06.020.
12. Kahneman D., Tversky A. Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*. 1979. Vol. 47, No. 2. P. 263–291. DOI: 10.2307/1914185.
13. Lusardi A., Mitchell O. S. Financial literacy around the world: An overview. *Journal of Pension Economics & Finance*. 2011. Vol. 10, No. 4. P. 497–508. DOI: 10.1017/S1474747211000448.
14. Lusardi A., Mitchell O. S. The economic importance of financial literacy: Theory and evidence. *Journal of Economic Literature*. 2014. Vol. 52, No. 1. P. 5–44. DOI: 10.1257/jel.52.1.5.

15. Lusardi A., Mitchell O. S. The importance of financial literacy: Opening a new field. *Journal of Economic Perspectives*. 2023. Vol. 37, No. 4. P. 137–154. DOI: 10.1257/jep.37.4.137.
16. Morgan P. J., Long T. Q. Financial literacy, financial inclusion, and savings behavior in Laos. *Journal of Asian Economics*. 2020. Vol. 68. Article 101197. DOI: 10.1016/j.asieco.2020.101197.
17. Netemeyer R. G., Warmath D., Fernandes D., Lynch J. G. How am I doing? Perceived financial well-being, its potential antecedents, and its relation to overall well-being. *Journal of Marketing*. 2018. Vol. 82, No. 2. P. 68–89. DOI: 10.1509/jm.17.0134.
18. OECD/INFE 2020 international survey of adult financial literacy. Paris : OECD Publishing, 2020. DOI: 10.1787/financial_lit-2019-en.
19. Sen A. Development as Freedom. Oxford : Oxford University Press, 1999. 384 p.
20. Tang N., Baker A. Self-esteem, financial knowledge, and financial behavior. *Journal of Economic Psychology*. 2016. Vol. 54. P. 164–176. DOI: 10.1016/j.joep.2016.04.005.
21. Van Rooij M., Lusardi A., Alessie R. Financial literacy and stock market participation. *Journal of Financial Economics*. 2011. Vol. 101, No. 2. P. 449–472. DOI: 10.1016/j.jfineco.2011.03.006.
22. Xiao J. J., O'Neill B. Consumer financial education and financial capability. *Journal of Economic Psychology*. 2016. Vol. 54. P. 3–16. DOI: 10.1016/j.joep.2016.02.002.

References:

1. Dembytska N. M., Lavrenko O. V., Melnychuk T. I., Zubiashvili I. K. Sotsialno-psykholohichne zabezpechennia ekonomichnoi sotsializatsii molodi : monohrafiia. Kyiv : Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuksa NAPN Ukrainy, 2018.
2. Karamushka L. M., Parshak O. I. Rol komertsiiynykh orhanizatsii u formuvanni adekvatnoho stavlennia personalu do hroshei. *Aktualni problemy psykholohii. T. 1. Orhanizatsiina psykholohiia, ekonomichna psykholohiia, sotsialna psykholohiia*. 2020. No. 57. P. 37–44.
3. Moskalenko V. V. Sotsialna psykholohiia : pidruchnyk. Vyd. 2-he, vypr. ta dop. Kyiv : Tsentri uchbovoi literatury, 2008. 688 p.
4. Tymoshchuk Y. A., Kalamazh R. V. Osoblyvosti samorehuliatcii maibutnykh uchyteliv v umovakh nevyznachenosti. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriia «Psykholohiia»*. 2025. No. 18. P. 86–96
5. Ajzen I. The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 1991. Vol. 50, No. 2. P. 179–211. DOI: 10.1016/0749-5978(91)90020-T.
6. Allgood S., Walstad W. B. The effects of perceived and actual financial literacy on financial behaviors. *Economic Inquiry*. 2016. Vol. 54, No. 1. P. 675–697. DOI: 10.1111/ecin.12255.
7. Alqam M. A., Hamshari Y. M. The impact of financial literacy on financial inclusion for financial well-being of youth: Evidence from Jordan. *Discover Sustainability*. 2024. Vol. 5. Article 528. DOI: 10.1007/s43621-024-00704-6.
8. Bongini P., Trivellato P., Zenga M. Financial literacy and financial inclusion: Evidence from Italy. *Research in International Business and Finance*. 2019. Vol. 47. P. 482–493. DOI: 10.1016/j.ribaf.2018.09.018.
9. Calcagno R., Monticone C. Financial literacy and the demand for financial advice. *Journal of Banking & Finance*. 2015. Vol. 50. P. 363–380. DOI: 10.1016/j.jbankfin.2014.03.013.
10. Fernandes D., Lynch J. G., Netemeyer R. G. Financial literacy, financial education, and downstream financial behaviors. *Management Science*. 2014. Vol. 60, No. 8. P. 1861–1883. DOI: 10.1287/mnsc.2013.1849.
11. Grohmann A., Klühs T., Menkhoff L. Does financial literacy improve financial inclusion? *World Development*. 2018. Vol. 111. P. 84–96. DOI: 10.1016/j.worlddev.2018.06.020.
12. Kahneman D., Tversky A. Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*. 1979. Vol. 47, No. 2. P. 263–291. DOI: 10.2307/1914185.
13. Lusardi A., Mitchell O. S. Financial literacy around the world: An overview. *Journal of Pension Economics & Finance*. 2011. Vol. 10, No. 4. P. 497–508. DOI: 10.1017/S1474747211000448.
14. Lusardi A., Mitchell O. S. The economic importance of financial literacy: Theory and evidence. *Journal of Economic Literature*. 2014. Vol. 52, No. 1. P. 5–44. DOI: 10.1257/jel.52.1.5.
15. Lusardi A., Mitchell O. S. The importance of financial literacy: Opening a new field. *Journal of Economic Perspectives*. 2023. Vol. 37, No. 4. P. 137–154. DOI: 10.1257/jep.37.4.137.
16. Morgan P. J., Long T. Q. Financial literacy, financial inclusion, and savings behavior in Laos. *Journal of Asian Economics*. 2020. Vol. 68. Article 101197. DOI: 10.1016/j.asieco.2020.101197.
17. Netemeyer R. G., Warmath D., Fernandes D., Lynch J. G. How am I doing? Perceived financial well-being, its potential antecedents, and its relation to overall well-being. *Journal of Marketing*. 2018. Vol. 82, No. 2. P. 68–89. DOI: 10.1509/jm.17.0134.
18. OECD/INFE 2020 international survey of adult financial literacy. Paris : OECD Publishing, 2020. DOI: 10.1787/financial_lit-2019-en.
19. Sen A. Development as Freedom. Oxford : Oxford University Press, 1999. 384 p.
20. Tang N., Baker A. Self-esteem, financial knowledge, and financial behavior. *Journal of Economic Psychology*. 2016. Vol. 54. P. 164–176. DOI: 10.1016/j.joep.2016.04.005.
21. Van Rooij M., Lusardi A., Alessie R. Financial literacy and stock market participation. *Journal of Financial Economics*. 2011. Vol. 101, No. 2. P. 449–472. DOI: 10.1016/j.jfineco.2011.03.006.
22. Xiao J. J., O'Neill B. Consumer financial education and financial capability. *Journal of Economic Psychology*. 2016. Vol. 54. P. 3–16. DOI: 10.1016/j.joep.2016.02.002.

ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРАЦІ



Отримано: 4 травня 2026

Прорецензовано: 8 травня 2026

Прийнято до друку: 8 травня 2026

email: kokun@ukr.net

oap@ukr.net

avk111-111@ukr.net

DOI: <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2026-21-72-79>

Кокун О. М., Панченко О. А., Кабанцева А. В. Розвиток клінічної психології на шляху до стандартизації діяльності професіонала. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»* : серія «Психологія». Острог : Вид-во НаУОА, травень 2026. № 21. С. 72–79.

УДК: 159.9:614.2

Кокун Олег Матвійович,

доктор психологічних наук, професор, академік НАПН України,
директор Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0000-0003-1793-8540>

Панченко Олег Анатолійович,

доктор медичних наук, доктор наук з державного управління, професор, почесний академік НАПН України,
Заслужений лікар України, генеральний директор
ДНП «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр
Міністерства охорони здоров'я України»,
ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0000-0001-9673-6685>

Кабанцева Анастасія Валеріївна,

кандидатка психологічних наук,
учена секретарка, завідувачка відділення клінічної психології
ДНП «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України»,
старша викладачка кафедри загальної та медичної психології
Національний медичний університет ім. О.О. Богомольця,
ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0000-0001-7678-6052>

РОЗВИТОК КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ НА ШЛЯХУ ДО СТАНДАРТИЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРОФЕСІОНАЛА

У статті розглянуто актуальні питання розвитку клінічної психології в Україні в контексті сучасних суспільних викликів, пов'язаних із воєнними подіями, соціально-економічними трансформаціями та реформуванням системи охорони психічного здоров'я. Обґрунтовано необхідність стандартизації психологічної допомоги та узгодження національних підходів із європейськими нормами як ключової умови підвищення якості психологічних послуг і захисту прав їх отримувачів.

Висвітлено еволюцію клінічної психології як галузі науки і практики, її поступове становлення як напрямку, що вийшов за межі традиційної моделі медичної психології та охоплює діагностику, психопрофілактику, реабілітацію, психологічні інтервенції та дослідження психічного здоров'я протягом життєвого шляху. Проаналізовано сучасні тенденції інституціоналізації клінічної психології, зокрема нормативно-правове оформлення професії клінічного психолога, впровадження професійних стандартів та інтеграцію фахівців у систему охорони здоров'я.

Окрему увагу приділено обґрунтуванню доцільності виокремлення клінічної психології у самостійну наукову спеціальність 19.00.12 «Клінічна психологія» та розробленню її паспорта як інструменту інституційного та методологічного забезпечення розвитку галузі. Представлено підготовлений проєкт паспорта спеціальності, що включає формулу спеціальності, основні напрями наукових досліджень, а також галузі наук, за якими передбачається присудження наукових ступенів.

Зазначено, що виокремлення наукової спеціальності та розроблення її паспорта є науково обґрунтованими, системно необхідними та своєчасними кроками, спрямованими на розвиток клінічної психології як самостійної галузі знань, удосконалення системи підготовки професіоналів, посилення наукового забезпечення сфери психічного здоров'я та гармонізацію вітчизняного науково-практичного простору з міжнародними стандартами.

Ключові слова: клінічна психологія, психічне здоров'я, наукова спеціальність, паспорт спеціальності, професійний стандарт, стандартизація професійної діяльності, євроінтеграція.

Oleg Kokun,

Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Full member (academician) of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine,
Director of the G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine,
ORCID-ID: <https://orcid.org/0000-0003-1793-8540>

Oleg Panchenko,

Doctor of Medical Sciences, Doctor of Science in Public Administration, Professor,
Honorary Academician National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Honored Doctor of Ukraine, General Director
State Non-Profit Enterprise «Scientific and Practical Medical Rehabilitation and Diagnostic Centre
of the Ministry of Health of Ukraine»,
ORCID-ID: <https://orcid.org/0000-0001-9673-6685>

**Anastasiia Kabantseva,***Candidate of Science in Psychology,**Scientific Secretary, Head of the Department of Clinical Psychology**State Non-Profit Enterprise “Scientific and Practical Medical Rehabilitation and Diagnostic Centre
of the Ministry of Health of Ukraine”,**Senior Lecturer of the Department of General and Medical Psychology**Bogomolets National Medical University,**ORCID-ID: <https://orcid.org/0000-0001-7678-6052>*

DEVELOPMENT OF CLINICAL PSYCHOLOGY ON THE PATH TOWARD THE STANDARDIZATION OF PROFESSIONAL PRACTICE

The article addresses current issues in the development of clinical psychology in Ukraine within the context of contemporary societal challenges associated with wartime events, socio-economic transformations, and ongoing reforms of the mental healthcare system. The necessity of standardizing psychological care and aligning national approaches with European standards is substantiated as a key prerequisite for improving the quality of psychological services and safeguarding the rights of service recipients.

The paper outlines the evolution of clinical psychology as both a scientific discipline and a field of professional practice, highlighting its gradual emergence beyond the traditional framework of medical psychology. Clinical psychology is presented as a domain encompassing psychological assessment, prevention, rehabilitation, psychological interventions, and research on mental health across the lifespan. Contemporary trends in the institutionalization of clinical psychology are analyzed, including the regulatory recognition of the clinical psychologist profession, the implementation of professional standards, and the integration of specialists into the healthcare system.

Particular attention is devoted to substantiating the rationale for establishing clinical psychology as an independent scientific specialty, 19.00.12 “Clinical Psychology,” and to developing its official specialty passport as a tool for the institutional and methodological support of the field. The article presents a proposed specialty passport that includes the specialty definition, principal areas of scientific research, and the academic fields within which scientific degrees are to be awarded.

It is stated that the establishment of a distinct scientific specialty and the development of its specialty passport constitute scientifically grounded, systematically necessary, and timely measures aimed at advancing clinical psychology as an independent field of knowledge, improving the training of professionals, strengthening the scientific foundations of the mental health sector, and harmonizing the national scientific and professional landscape with international standards.

Keywords: *clinical psychology, mental health, scientific specialty, specialty passport, professional standard, standardization of professional activity, European integration.*

Постановка проблеми. Актуальність питання стандартизації психологічної допомоги в сучасній Україні визначається впливом воєнних подій, соціально-економічних трансформацій та активного реформування системи охорони здоров'я. Водночас процеси європейської інтеграції зумовлюють необхідність узгодження національних підходів до якості психологічних послуг із відповідними європейськими нормами. Впровадження єдиних стандартів надання психологічної допомоги, зокрема клініко-психологічної, сприятиме підвищенню ефективності функціонування системи охорони психічного здоров'я, забезпеченню належного рівня захисту прав отримувачів психологічних послуг, а також розвитку професійних компетентностей фахівців у цій сфері [2, 11, 19].

У цьому контексті особливого значення набуває клінічна психологія як галузь науки і практики, що спрямована на діагностику, психопрофілактику, психологічний супровід осіб із психічними та психосоматичними розладами, а також на реалізацію заходів психопрофілактики й підтримки психічного здоров'я населення [9]. В умовах повномасштабної війни в Україні цей напрям набуває практичної ваги, адже безпосередньо пов'язаний із процесами психологічної реабілітації, відновлення та підтримки осіб, які зазнали травматичного досвіду.

Новий етап розвитку системи психічного здоров'я в Україні пов'язаний із прийняттям Закону України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» (№ 4223-IX від 15 січня 2025 року) [3]. Закон визначив сучасні засади державної політики у сфері психічного здоров'я, яка охоплює не лише лікування психічних розладів, а й забезпечення доступності та якості психологічних послуг, профілактику психічних порушень, сприяння психологічному благополуччю населення та усунення чинників, що негативно впливають на психічне здоров'я людини.

В умовах зазначених змін наукове забезпечення клініко-психологічної практики виходить за межі традиційної моделі медичної психології, що історично склалася. Сучасне поле клінічної психології охоплює значно ширший спектр професійних і наукових завдань: клінічну психодіагностику, психологічне формулювання випадку, психологічні інтервенції, психореабілітацію, психопрофілактику, дослідження якості життя та психологічного благополуччя, а також вивчення функціонування людини в системі охорони здоров'я та суміжних соціальних середовищах. Саме тому виникає об'єктивна потреба



у виокремленні клінічної психології в самостійну наукову спеціальність з чітко визначеним предметом, методологією та сферою практичного застосування.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питання розвитку клінічної психології, стандартизації професійної діяльності психологів та реформування системи психічного здоров'я розглядаються у працях як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. У сучасних дослідженнях значна увага приділяється проблемам професійної підготовки клінічних психологів [9, 10], формуванню та впровадженню стандартів якості надання психологічної допомоги в Україні [2], порівнянню моделей підготовки спеціалістів з клінічної психології у країнах ЄС з національними підходами [16], використанню доказових психологічних інтервенцій, удосконаленню психодіагностичних методів, розвитку психореабілітаційних програм та інтеграції психологічної допомоги до системи охорони здоров'я [15, 17].

Водночас у науковій літературі залишаються недостатньо опрацьованими питання інституціоналізації клінічної психології як окремої наукової спеціальності, визначення її предметного поля, нормативного забезпечення підготовки наукових кадрів та формування єдиних стандартів наукової і професійної діяльності клінічних психологів.

Мета статті полягає у теоретико-нормативному аналізі передумов запровадження наукової спеціальності 19.00.12 «Клінічна психологія», обґрунтуванні доцільності її виокремлення як самостійного напрямку психологічної науки, а також визначенні її ролі у стандартизації професійної діяльності клінічних психологів та зміцненні наукового забезпечення сфери психічного здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Становлення клінічної психології як самостійного наукового напрямку є закономірним результатом розвитку сучасної системи психічного здоров'я, поступової професіоналізації психологічної допомоги. Тривалий час наукові дослідження, пов'язані з психологічними аспектами захворювань, здійснювалися переважно в межах спеціальності «Медична психологія». Однак сучасні виклики суттєво розширили сферу функціонального поля діяльності клінічного психолога, що зумовило необхідність формування окремого наукового дискурсу.

Особливої актуальності розвиток клінічної психології набуває в умовах повномасштабної війни в Україні. Зростання кількості осіб, які потребують психологічної допомоги, зокрема військовослужбовців, ветеранів, внутрішньо переміщених осіб, членів родин загиблих та цивільного населення, визначає клінічну психологію як ключовий інструмент забезпечення психічного відновлення, соціальної адаптації, реінтеграції та збереження людського потенціалу держави.

В українській науці клінічна психологія довгий час вважалася складовою частиною медичної психології, однак упродовж останніх років відбувається суттєва трансформація наукових підходів до її розуміння та практичного застосування, що зумовлено розширенням предметного поля, зміною структури професійної діяльності психологів у системі охорони психічного здоров'я та адаптацією сучасних міжнародних стандартів. У межах євроінтеграційного вектору розвитку України здійснюється поступова перебудова системи психологічної допомоги відповідно до практик, прийнятих у країнах Європейського Союзу [4, 10, 18].

Нормативне оформлення професії клінічного психолога також зазнало суттєвих змін. На початку 2024 року наказом МОЗ України від 23.01.2024 року № 112 започатковано обов'язкову післядипломну спеціалізацію випускників-психологів за спеціальністю «клінічна психологія» як підставу для провадження професійної клінічної практики у закладах охорони здоров'я. У березні 2025 року професія «клінічний психолог» здобула офіційний статус. Клінічних психологів офіційно визнано окремою професією у системі фахівців з психічного здоров'я, що закріплено на державному рівні [13]. У травні-червні 2025 року прийнято професійний стандарт посади «клінічний психолог» із офіційним внесенням цієї посади до Єдиного реєстру кваліфікацій-класифікатора професій [14].

Паралельно із законодавчим забезпеченням клінічної психології, *відбувається поступова інтеграція клінічних психологів як самостійних суб'єктів надання психологічної допомоги у систему охорони здоров'я*. Наказами МОЗ клінічні психологи та психотерапевти введені до штату лікарень та інших закладів охорони здоров'я як професіонали з вищою немедичною освітою [5, 6, 7].

Із 2014 року, із початком АТО, на численних науково-практичних конференціях неодноразово порушувалося питання щодо необхідності запровадження наукової спеціальності «Клінічна психологія» відповідно до світових стандартів [1, 12]. Це було зумовлено як зростанням потреби у фахівцях, здатних надавати кваліфіковану психологічну допомогу в умовах суспільних криз, так і прагненням інтегрувати українську наукову школу у міжнародний академічний простір. Протягом наступних років дискусії серед науковців та практиків поступово набували системного характеру, формуючи концептуальні засади нової спеціальності та окреслюючи її методологічні орієнтири. Кульмінацією цього тривалого процесу стало рішення експертної ради Міністерства освіти і науки України, ухвалене у квітні 2026 р. під головуванням президента Національного університету «Острозька академія», доктора психологічних наук, професора, Героя України, академіка АН ВШ України І.Д. Пасічника, про затвердження наукової спеціальності 19.00.12 «Клінічна психологія», що є важливим етапом інституціоналізації клінічної



психології як самостійного напрямку наукових досліджень у системі психологічних наук України та створює нормативно-методологічні передумови для її подальшого розвитку. Його реалізація відкриває нові можливості для підготовки наукових кадрів, проведення наукових досліджень, захисту дисертацій на здобуття наукових ступенів доктора філософії та доктора наук, присудження наукових ступенів, присвоєння вчених звань та розвитку міждисциплінарної взаємодії у галузі психічного здоров'я.

Важливого значення має також підтримка ініціативи щодо створення наукової спеціальності з боку провідних наукових установ держави, що засвідчує її актуальність в умовах сучасних суспільних викликів та необхідність подальшого нормативного забезпечення й врегулювання. Виокремлення та запровадження в Україні наукової спеціальності «Клінічна психологія» підтримано Відділенням психології та спеціальної педагогіки, Відділенням вищої освіти Національної академії педагогічних наук України, Державною установою «Інститут неврології, психіатрії та наркології імені П.В. Волошина Національної академії медичних наук України», Відділенням «Психологія, педагогіка та міждисциплінарні проблеми розвитку людини» Академії наук вищої школи України. Така підтримка є додатковим підтвердженням необхідності подальшого нормативного закріплення та практичної імплементації спеціальності у науково-освітній простір України.

Запровадження самостійної наукової спеціальності «Клінічна психологія» шляхом її включення до Переліку наукових спеціальностей України у галузі «Психологічні науки» [8] є логічним продовженням реформ у сфері охорони психічного здоров'я. Воно забезпечує узгодження академічної та наукової інфраструктури з реальною структурою професій у сфері психічного здоров'я, яка вже нормативно закріплена на рівні Міністерства охорони здоров'я України.

Нова наукова спеціальність матиме інший науковий дискурс, відмінний від медичної психології, та окремий предмет досліджень. Клінічна психологія має зосереджуватись на вивченні психологічних механізмів розвитку психічного здоров'я, дослідженні психологічних інтервенцій, проведенні психологічної профілактики та реабілітації. При цьому роль клінічного психолога має зрости – від фахівця, який діє у межах вертикальної медичної ієрархії, до самостійного суб'єкта психічного здоров'я з широким спектром професійного функціоналу: від клініко-психологічної діагностики до психотерапевтичних інтервенцій.

Ключовим етапом становлення спеціальності є розроблення її паспорта як базового нормативно-методологічного документа. Саме паспорт наукової спеціальності визначає предметну сферу наукових досліджень, окреслює їхній зміст, методологію та основні напрями розвитку, що має академічне й державне значення.

Розроблення паспорта спеціальності створює передумови для підготовки докторів наук за профільною науковою спеціальністю, що забезпечує інституційну автономію клінічної психології. Це дозволяє остаточно інституційно та нормативно відокремити клінічну психологію від медичної психології, сформувати самостійну траєкторію розвитку клінічної психології як наукової спеціальності, а також сформувати власну наукову-дослідну основу для забезпечення наукової підтримки клініко-психологічної практики. На державному рівні це підвищить рівень організації надання якісної професійної психологічної допомоги особам, які зазнали шкоди внаслідок психічних, фізичних, економічних та соціальних травм війни, і в такий спосіб сприятиме поступовому відновленню людського потенціалу України [9].

На сучасному етапі підготовлено проєкт паспорта наукової спеціальності 19.00.12 «Клінічна психологія», який створює необхідні передумови для її подальшого нормативного та організаційного супроводу. Сам паспорт спеціальності наведено далі як базовий документ, що визначає її структурно-змістові характеристики, зокрема формулу спеціальності, основні напрями наукових досліджень, а також галузі наук, за якими передбачається присудження наукових ступенів.

І. Формула спеціальності.

Клінічна психологія – галузь психологічної науки, що досліджує закономірності психічного функціонування, психологічної дезадаптації, збереження, підтримання та відновлення психічного здоров'я, психологічного благополуччя і психосоціального функціонування людини в умовах психічних, соматичних, психосоматичних, неврологічних, кризових, травматичних та інших клінічно значущих станів. До предметного поля спеціальності належать теоретико-методологічні засади клініко-психологічного пізнання; розроблення, адаптація, валідація та оцінювання методів клініко-психологічної діагностики, профілактики, консультування, психологічних інтервенцій, реабілітації та абілітації; вивчення психологічних чинників здоров'я, хвороби, лікувально-реабілітаційного процесу та професійної комунікації у сфері охорони здоров'я; розроблення й наукове обґрунтування цифрових, крос-культурно адаптованих та ШІ-підтримуваних технологій клініко-психологічної допомоги, моніторингу, прогнозування і персоналізації психологічних інтервенцій.

ІІ. Напрями досліджень:

1. Клінічна психологія як галузь психологічної науки: предмет, завдання, понятійно-категоріальний апарат, етапи розвитку, сучасні тенденції, етичні та правові засади. Клінічна психологія розвитку впродовж життєвого шляху.



2. Теоретико-методологічні засади клінічної психології: принципи наукового пізнання, концептуальні моделі, історичні школи, наукові підходи, методи та технології клініко-психологічної діагностики, консультування, корекції, психопрофілактики, психоосвіти, супервізії, інтервізії, реабілітації та абілітації.

3. Загальні та специфічні клініко-психологічні закономірності змін, порушень і відновлення психічної діяльності при психічних, соматичних, психосоматичних, неврологічних та інших клінічно значущих станах, а також при аномаліях розвитку на різних вікових етапах.

4. Психологічні чинники виникнення, перебігу, загострення, подолання та профілактики психічних, соматичних і психосоматичних розладів, хронічних захворювань та стійких станів дезадаптації.

5. Клінічно значущі особливості психологічного функціонування особистості в умовах захворювання, травми, кризи, інвалідизації, тривалого лікування, реабілітації та абілітації; психологічні ресурси адаптації, відновлення і збереження психосоціального функціонування.

6. Психологічні чинники зміцнення психічного здоров'я, формування здоров'язбережувальної поведінки, прихильності до рекомендацій фахівців, орієнтації на здоровий спосіб життя та відповідального ставлення до власного здоров'я.

7. Розроблення, адаптація, стандартизація, валідація та оцінювання ефективності методів клініко-психологічної діагностики, скринінгу, моніторингу, психологічного консультування, корекції, профілактики, реабілітації й абілітації.

8. Клініко-психологічне забезпечення лікувально-реабілітаційного процесу та соціально-реабілітаційної допомоги: психологічний супровід пацієнтів, осіб із хронічними та психосоматичними захворюваннями, осіб з інвалідністю, ветеранів, членів родин пацієнтів та інших учасників процесу допомоги; психологічні чинники якості, доступності, безпечності та ефективності допомоги.

9. Психологічні особливості професійної діяльності та професійної комунікації фахівців сфери охорони здоров'я; чинники професійного стресу, вигорання, моральної травми, міжпрофесійної взаємодії, якості комунікації з пацієнтами та їхніми родинами.

10. Психологія цифрового здоров'я: вплив цифрових технологій на психіку, поведінку, саморегуляцію та соціальне функціонування; розроблення, адаптація й оцінювання цифрових клініко-психологічних інтервенцій, зокрема онлайн-, мобільних, VR-, AR- та MR-технологій, у діагностиці, профілактиці, реабілітації та абілітації.

11. Клініко-психологічні аспекти криз, травм, катастроф, пандемій, різних форм насильства та збройної агресії: психологічні реакції, потреби, наслідки й ресурси населення під час і після екстремальних подій; розроблення та оцінювання стратегій психологічного реагування, підтримки й відновлення.

12. Розроблення, впровадження та оцінювання програм первинної, вторинної і третинної профілактики психічних розладів, суїцидальної поведінки, самопошкодження, залежностей, психологічної дезадаптації та рецидивів у закладах охорони здоров'я, освіти, соціальної сфери, громадах і організаціях.

13. Крос-культурна клінічна психологія: культурні, мовні, соціальні та міграційні чинники клініко-психологічної діагностики, психологічних інтервенцій, реабілітації та абілітації; адаптація, валідація й етичне застосування методів у різних культурних і соціальних контекстах.

14. Теоретичні засади, прикладні можливості, обмеження та етичні ризики застосування штучного інтелекту в клінічній психології: розроблення, валідація і впровадження ШІ-підтримуваних інструментів клініко-психологічної діагностики, скринінгу, моніторингу, прогнозування, персоналізації психологічних інтервенцій, реабілітації та абілітації.

III. Галузі наук, за якими присуджуються наукові ступені: психологічні науки.

Запровадження окремого паспорта спеціальності сприятиме чіткому визначенню траєкторії підготовки наукових та науково-педагогічних кадрів, професійних компетентностей клінічних психологів, стандартизації їх підготовки відповідно до міжнародних вимог, а також унормуванню доступу до професії та практичної діяльності. Крім того, інституціоналізація клінічної психології як окремої спеціальності створює підґрунтя для розвитку наукових досліджень, спрямованих на розробку та оцінку ефективності психологічних інтервенцій, удосконалення методів психодіагностики, а також інтеграцію психологічної допомоги в систему медичних і соціальних послуг, що відповідає європейським підходам до організації психічного здоров'я та сприяє гармонізації вітчизняної наукової та практичної бази з міжнародними стандартами. Отже, запровадження паспорта спеціальності «Клінічна психологія» є науково обґрунтованим і своєчасним кроком, що забезпечить розвиток галузі, підвищення якості підготовки фахівців та ефективність надання психологічної допомоги населенню в сучасних умовах.

Висновки. Розвиток клінічної психології в Україні є закономірною відповіддю на сучасні суспільні виклики та потреби системи охорони психічного здоров'я. Запровадження наукової спеціальності 19.00.12 «Клінічна психологія» є закономірним етапом розвитку галузі та відповідає сучасним тенденціям реформування сфери психічного здоров'я, європейським підходам до підготовки фахівців і вимогам щодо стандартизації професійної діяльності клінічних психологів.



Розроблення паспорта наукової спеціальності виступає ключовим елементом її інституціоналізації, оскільки забезпечує визначення формули спеціальності, основних напрямів наукових досліджень, а також галузі наук, за якими передбачається присудження наукових ступенів. Це створить необхідну опорну платформу для подальшого розвитку галузі: підвищить якість підготовки фахівців, сприятиме проведенню фундаментальних і прикладних досліджень, захисту дисертацій на здобуття ступенів доктора філософії та доктора наук, а також підготовці кадрів вищої кваліфікації.

Виокремлення наукової спеціальності та розроблення її паспорта є науково обґрунтованими і своєчасними кроками, спрямованими на розвиток клінічної психології як самостійної галузі знань, удосконалення системи підготовки професіоналів, посилення наукового забезпечення сфери психічного здоров'я та підвищення ефективності медико-психологічного відновлення населення України.

Література:

1. Банчук М., Панченко О., Харламова О., Кабанцева А. Інституційні зміни в галузі охорони здоров'я як невід'ємний фактор державного управління. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку: Матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Переяслав-Хмельницький, 2015. С. 46-49.
2. Валах В. В., Дружкова І. С. Стандарти якості надання психологічної допомоги в Україні: виклики сьогодні. 2025. С. 229-262. URL: <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/18403/Valakh.pdf?sequence=1>
3. Закон України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» від 15 січня 2025 року № 4223-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text>
4. Лукомська С.О. Зміст понять «клінічна / медична психологія» у вітчизняній та зарубіжній науці. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України* / за ред. акад. С. Д. Максименка К.: Ніка-Центр, 2010. Вип. 38. С. 228-237.
5. Наказ МОЗ України «Про внесення змін до Переліку посад професіоналів з вищою немедичною освітою» від 30 вересня 2022 року № 1782. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1303-22#Text>
6. Наказ МОЗ України «Про затвердження змін до Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників. Випуск 78 «Охорона здоров'я» від 25 січня 2023 року № 138. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0138282-23#Text>
7. Наказ МОЗ України «Про затвердження Номенклатури спеціальностей професіоналів у галузі охорони здоров'я у закладах охорони здоров'я, Переліку циклів спеціалізації та тематичного удосконалення за спеціальностями професіоналів у галузі охорони здоров'я у закладах охорони здоров'я та професіоналів з вищою немедичною освітою» від 23 січня 2024 року № 112. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z015924#Text>
8. Наказ МОН України «Про затвердження Переліку наукових спеціальностей» від 30 вересня 2011 року № 1057. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1133-11#Text>
9. Панченко О.А., Кабанцева А.В., Луньов В.С. Траєкторія становлення клінічного психолога в Україні. *Габітус*. 2026. Вип. 83. Том 1. С. 229-235. <https://doi.org/10.32782/hbts.83.1.39>
10. Панченко О.А., Кабанцева А.В., Сердюк І.А., Кантур В.В. Перспективи законодавчого забезпечення діяльності клінічного психолога в Україні за європейськими стандартами. *Публічне управління: концепції, парадигма, розвиток, удосконалення*. 2026. Вип. 16. С. 122-134. <https://doi.org/10.31470/2786-6246-2026-16-122-134>
11. Панченко О.А., Панок В.Г., Науменко О.М., Кабанцева А.В., Сердюк І.А. Клінічна психологія: проблема стандартизації та сертифікації. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2025. Вип. 2. С. 37-45. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2025.2.6>
12. Панченко О.О. Медико-психологічна реабілітація та абілітація у системі надання психіатричної допомоги. *Медична та психологічна реабілітація та абілітація: матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю*. Київ: КВІЦ, 2014. С. 8-16.
13. Постанова Кабінету Міністрів України «Питання сертифікації та безперервного професійного розвитку фахівців у сфері психічного здоров'я» від 4 березня 2026 р. № 288. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/288-2026-%D0%BF#n85>
14. Професійний стандарт «Клінічний психолог». URL: https://register.nqa.gov.ua/uploads/0/749-klinicnij_psiholog_1.pdf
15. Родіна Н.В. Клінічна психологія як ключова структурна ланка системи охорони психічного здоров'я України: суб'єктно-орієнтована інтегрована модель допомоги в умовах війни. *Психологія та соціальна робота*. 2026. Вип. 1(63). С. 153-165. <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2026.1.14>
16. Lunov V. Clinical psychologist or Psychological Wellbeing Practitioner (PWP)? Role equivalence and minimum training requirements in Ukraine compared to the UK/USA/EU. *SSRN*. 2025. URL: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=6005794
17. Melchert T.P., Halfond R.W., Hamdi N.R., Bufka L.F., Hollon S.D., Cuttler M.J. Evidence-based practice in psychology: Context, guidelines, and action. *American Psychologist*. 2024. Vol. 79. No. 6. P. 824-837. <https://doi.org/10.1037/amp0001253>
18. National Institute for Health and Care Excellence. *Evidence standards framework for digital health technologies. NICE Corporate document ECD7*. Published 10 December 2018. Last updated 9 August 2022. URL: <https://www.nice.org.uk/what-nice-does/digital-health/evidence-standards-framework-esf-for-digital-health-technologies>



19. World Health Organization. *Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030*. Geneva: World Health Organization, 2021. 40 p. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029>

References:

1. Banchuk, M., Panchenko, O., Kharlamova, O. & Kabantseva, A. (2015). Instytutysijni zminy v haluzi okhorony zdorov'ia iak nevid'iemnyj faktor derzhavnoho upravlinnia [Institutional changes in the field of healthcare as an integral factor of public administration]. *Vitchyzniana nauka na zlami epokh: problemy ta perspektyvy rozvytku*: Materialy KhIII Vseukrains'koi naukovo-praktychnoi konferentsii Pereiaslav-Khmel'nyts'kyj, pp. 46-49. [in Ukrainian].
2. Valakh, V. V. & Druzhkova, I. S. (2025). Standarty iakosti nadання psycholohichnoi dopomohy v Ukraini: vyklyky s'ohodennia [Quality standards for providing psychological care in Ukraine: current challenges], pp. 229-262. Retrieved from <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/18403/Valakh.pdf?sequence=1> [in Ukrainian].
3. Pro systemu okhorony psykhichnoho zdorov'ia v Ukraini: Zakon Ukrainy vid 15 sichnia 2025 roku № 4223-IX [Law of Ukraine On the Mental Health Care System in Ukraine January 15, 2025 № 4223-IX]. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text> [in Ukrainian].
4. Lukoms'ka, S. O. (2010). Zmist poniat' «klinichna / medychna psykholohiia» u vitchyznaniij ta zarubizhnij nautsi [The content of the concepts of "clinical / medical psychology" in domestic and foreign science]. *Naukovi zapysky Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuksa APN Ukrainy – Scientific notes of the G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the Academy of Sciences of Ukraine* / za red. akad. S. D. Maksymenka K.: Nika-Tsentr, 38, 228-237. [in Ukrainian].
5. Pro vnesennia zmin do Pereliku posad profesionaliv z vyschoiu nemedychnoiu osvitoiu: Nakaz MOZ Ukrainy vid 30 veresnia 2022 roku № 1782 [Order of the Ministry of Health of Ukraine "On Amendments to the List of Positions of Professionals with Higher Non-Medical Education" September 30, 2022 № 1782]. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1303-22#Text> [in Ukrainian].
6. Pro zatverdzhennia zmin do Dovidnyka kvalifikatsijnykh kharakterystyk profesij pratsivnykiv. Vypusk 78 «Okhorona zdorov'ia»: Nakaz MOZ Ukrainy vid 25 sichnia 2023 roku № 138 [Order of the Ministry of Health of Ukraine "On approval of changes to the Handbook of qualification characteristics of employee professions. Issue 78 "Healthcare" January 25, 2023 № 138]. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0138282-23#Text> [in Ukrainian].
7. Pro zatverdzhennia Nomenklatury spetsial'nostej profesionaliv u haluzi okhorony zdorov'ia u zakladakh okhorony zdorov'ia, Pereliku tsykliv spetsializatsii ta tematychnoho udoskonalennia za spetsial'nostiamy profesionaliv u haluzi okhorony zdorov'ia u zakladakh okhorony zdorov'ia ta profesionaliv z vyschoiu nemedychnoiu osvitoiu: Nakaz MOZ Ukrainy vid 23 sichnia 2024 roku № 112 [Order of the Ministry of Health of Ukraine "On Approval of the Nomenclature of Specialties of Healthcare Professionals in Healthcare Institutions, the List of Specialization Cycles and Thematic Improvement by Specialties of Healthcare Professionals in Healthcare Institutions and Professionals with Higher Non-Medical Education" dated January 23, 2024 № 112]. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0159-24/ed20250225#Text> [in Ukrainian].
8. Pro zatverdzhennia Pereliku naukovykh spetsial'nostej: Nakaz MON Ukrainy vid 30 veresnia 2011 roku № 1057 [Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine On Approval of the List of Scientific Specialties dated September 30, 2011 No. 1057]. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1133-11#Text> [in Ukrainian].
9. Panchenko, O. A., Kabantseva, A. V. & Lun'ov, V. Ye. (2026). Trajektoriia stanovlennia klinichnoho psykholoha v Ukraini [The trajectory of becoming a clinical psychologist in Ukraine]. *Habitus*, 83(1), 229-235. <https://doi.org/10.32782/hbts.83.1.39> [in Ukrainian].
10. Panchenko, O.A., Kabantseva, A.V., Serdiuk, I.A. & Kantur, V.V. (2026). Perspektyvy zakonodavchoho zabezpechennia diial'nosti klinichnoho psykholoha v Ukraini za ievropejs'kymy standartamy [Prospects for legislative protection of the activities of a clinical psychologist in Ukraine according to European standards]. *Publichne upravlinnia: kontseptsii, paradyhma, rozvytok, udoskonalennia – Public administration: concepts, paradigm, development, improvement*, 16, 122-134. <https://doi.org/10.31470/2786-6246-2026-16-122-134> [in Ukrainian].
11. Panchenko, O. A., Panok, V. H., Naumenko, O. M., Kabantseva, A. V. & Serdiuk, I. A. (2025). Klinichna psykholohiia: problema standartyzatsii ta sertyfikatsii. [Clinical Psychology: The Problem of Standardization and Certification]. *Dniprovs'kyj naukovyj chasopys publichnoho upravlinnia, psykholohii, prava – Dnipro Scientific Journal of Public Administration, Psychology, and Law*, 2, 37-45. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2025.2.6> [in Ukrainian].
12. Panchenko, O.O. (2014). Medyko-psykholohichna reabilitatsiia ta abilitatsiia u systemi nadання psykhiatrychnoi dopomohy [Medical and psychological rehabilitation and habilitation in the psychiatric care system]. *Medychna ta psykholohichna reabilitatsiia ta abilitatsiia: materialy naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu*. Kyiv: KVITs, pp. 8-16. [in Ukrainian].
13. Pytannia sertyfikatsii ta bezperervnoho profesijnoho rozvytku fakhivtsiv u sferi psykhichnoho zdorov'ia: Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 4 bereznia 2026 r. № 288 [Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine "Issues of certification and continuous professional development of specialists in the field of mental health" dated March 4, 2026 No. 288]. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/288-2026-%D0%BF#n85> [in Ukrainian].
14. Profesijnij standart «Klinichnij psykholoh» [Professional standard "Clinical Psychologist"]. Retrieved from https://register.nqa.gov.ua/uploads/0/749-klinicnij_psiholog_1.pdf [in Ukrainian].



15. Rodina, N. V. (2026). Klinichna psykholohiia iak kliuchova strukturna lanka systemy okhorony psykhiichnoho zdorov'ia Ukrainy: sub'iektno-oriiientovana intehrovana model' dopomohy v umovakh vijny [Clinical psychology as a key structural link in the mental health care system of Ukraine: a subject-oriented integrated model of assistance in wartime conditions]. *Psykhologhiia ta sotsial'na robota – Psychology and social work*, 1(63), 153-165. <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2026.1.14> [in Ukrainian].
16. Lunov, V. (2025). Clinical psychologist or Psychological Wellbeing Practitioner (PWP)? Role equivalence and minimum training requirements in Ukraine compared to the UK/USA/EU. *SSRN*. Retrieved from https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=6005794
17. Melchert, T. P., Halfond, R. W., Hamdi, N. R., Bufka, L. F., Hollon, S. D. & Cuttler, M. J. (2024). Evidence-based practice in psychology: Context, guidelines, and action. *American Psychologist*, 79(6), 824-837. <https://doi.org/10.1037/amp0001253>
18. National Institute for Health and Care Excellence. *Evidence standards framework for digital health technologies. NICE Corporate document ECD7*. Published 10 December 2018. Last updated 9 August 2022. Retrieved from <https://www.nice.org.uk/what-nice-does/digital-health/evidence-standards-framework-esf-for-digital-health-technologies>
19. *World Health Organization. Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030*. (2021). Geneva: World Health Organization, 40 p. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029>



Отримано: 10 березня 2026

Прорецензовано: 18 березня 2026

Прийнято до друку: 18 березня 2026

email: perspectiva-z@ukr.net

alexvoz@ukr.net

DOI: <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2026-21-80-85>

Мірошніченко О. А., Вознюк О. В. Кореляція адаптивних можливостей українських зимівників з деякими аспектами їх здоров'я. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»* : серія «Психологія». Острого : Вид-во НаУОА, травень 2026. № 21. С. 80–85.

УДК: 159.98

Мірошніченко Олена Анатоліївна,

доктор психологічних наук, професор, професор кафедри професійно-педагогічної, спеціальної освіти, андрагогіки та управління

Житомирського державного університету імені Івана Франка,

ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0000-0002-5712-3752>

Вознюк Олександр Васильович,

доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри англійської мови з методиками викладання у дошкільній та початковій освіті, Житомирський державний університет імені Івана Франка,

ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0000-0002-4458-2386>

**КОРЕЛЯЦІЯ АДАПТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ УКРАЇНСЬКИХ ЗИМІВНИКІВ
З ДЕЯКИМИ АСПЕКТАМИ ЇХ ЗДОРОВ'Я**

У статті представлені результати певної кореляції між рівнями адаптованості українських зимівників до екстремальних умов життєдіяльності та деякими аспектами їх здоров'я. Мета статті передбачала проведення теоретико-емпіричного дослідження рівнів сформованості невротичних тенденцій у зимівників Українських антарктичних експедицій та співставлення з рівнями адаптованості до екстремальних умов життєдіяльності за допомогою методів математичної статистики.

Ключові слова: адаптація до соціо-природного середовища, самодетермінація, психоенергетична сутність здоров'я, рівні адаптованості, інформаційна теорія емоцій.

Olena Miroshnychenko,

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Vocational and Pedagogical, Special Education, Andragogy and Management, Zhytomyr Ivan Franko State University,

ORCID-ID: <https://orcid.org/0000-0002-5712-3752>

Oleksandr Voznyuk,

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of English with Teaching Methods in Preschool and Primary Education, Zhytomyr Ivan Franko State University,

ORCID-ID: <https://orcid.org/0000-0002-4458-2386>

**CORRELATION OF ADAPTIVE CAPACITIES OF UKRAINIAN WINTER-RESIDENTS
WITH SOME ASPECTS OF THEIR HEALTH**

The goal of the research has been to conduct a theoretical and empirical study of the levels of neurotic tendencies in winterers of the Ukrainian Antarctic expeditions and compare them with the levels of adaptation to extreme living conditions using mathematical statistical methods.

The study was carried out using the "Express Diagnostics of Heck-Hess Neurosis" method, as well as the theoretical analysis of the problem field, which involved the implementation of an interdisciplinary approach that integrated various scientific theories and concepts that covered the process of human adaptation, the information theory of emotions, the theory of stress, the synergistic approach, the concept of "human adaptation", the concept of health.

The study proved that the most adapted group in our study was the group of winter residents aged 35 to 64 years, especially interesting was the fact that representatives of the older group reveal the best indicators of adaptation to extreme living conditions. At the same time, representatives of all age groups have a low level of signs of neurosis as a certain indicator of their health..

It is shown that there is a significant direct relationship between the absence of signs of neurosis and the level of adaptability in winter residents. This indicates that the higher the level of adaptability/adaptation to extreme conditions, the higher the resistance of the human body to the adverse effects of the socio-natural environment, the occurrence of stress.

Keywords: adaptation to the socio-natural environment, self-determination, the psycho-energetic nature of health, levels of adaptation, information theory of emotions.

Постановка проблеми. Як засвідчує аналіз сучасних психолого-педагогічних досліджень, останнім часом у центрі уваги науковців постає особистість людини як професіонала (суб'єкта діяльності), учасника освітнього процесу – особистості, яка розвивається, вдосконалює себе, контролює свою поведінку та різним чином реалізує себе. Особистість при цьому може розумітися метою розвитку



людини [1; 2; 4]. При цьому головними аспектами вивчення особистості є 1) її здоров'я (соціальне, духовно-морально-психологічне, соматичне), 2) її креативність (креативні якості і особливості творчої діяльності) та 3) соціалізованість як здатність бути соціальною істотою.

Фундаментальною якістю соціалізованої істоти як особистості та представника *Homo sapiens* є здатність до адаптації до соціо-природного середовища. Адаптація постає складним багатовимірним активно-пасивним процесом, який найбільш виразно реалізується у контексті соціально та природно екстремальних умов життєдіяльності.

Таким чином, комплексне дослідження людини у контексті трьох зазначених аспектів (людської креативності, її здоров'я та адаптації до екстремальних умов її життєдіяльності) постає найбільш евристичним інструментом пізнання людини, оскільки дозволяє зрозуміти/встановити зв'язок між цими фундаментальними аспектами та є важливим кроком у процесі комплексного вивчення людини. У представленій статті ми хочемо зупинитися на аспектах здоров'я та адаптації людини до незвичних, екстремальних умовах її життєдіяльності, а саме, намагаємося виявити взаємозв'язок між рівнями адаптованості та проявами невроту у зимівників Українських антарктичних експедицій.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Людина як особистість характеризується, перш за все, здатністю до самодетермінації – спроможністю до вільних вчинків та впливу на свою поведінку, виявляючи «відкрите» ставлення до соціо-природного середовища, що пов'язане з такими якостями як активність, свобода, самотрансцендентність, духовність, що може слугувати чинником творчої активності та творчого мислення та є передумовою реалізації когнітивних та інших здібностей через надособистісну/неадаптивну спрямованість інтересів людини, глибоку цікавість до явищ світу [5; 12; 13]. Саме на такій цікавості до незвичного, не повсякденного, до відкриття нових місць і природних явищ і базується бажання людини здобувати новий досвід в незвичних умовах діяльності і проживання.

Здатність людської особистості до самодетермінації виявляється у контексті внутрішньої мотивації. Згідно з дослідженнями Г. Хекхаузена, Р. Райана, Е. Дічі та ін., зовнішня мотивація до діяльності реалізується за допомогою винагороджувачих дій, що стосуються механізму умовних рефлексів. Внутрішня ж мотивація виявляється як потреба людини до саморозвитку та особистісного зростання, а також як свобода у визначенні мети, наслідків дій/поведінки та готовність «розчинитися» в діяльності, відчуті радісну відданість своїй роботі, «ефект потоку» – повне занурення людини в діяльність [7; 12; 13; 8].

Ця здатність, що реалізується у контексті неадаптивної поведінки, виявляє непрагматичний самодетермінований характер, дозволяє людині вийти за межі актуальності даності та актуалізувати вільну волю – те, що постає наріжною властивістю особистості людини як вільної, унікальної, самореферентної сутності, яка сприймає процес діяльності через призму внутрішньої мотивації як самодостатній, самоцінний процес, що має місце заради самого себе та реалізується у контексті естетичного ідеалу – «мистецтва заради мистецтва». Наші попередні дослідження якраз і довели, що найбільш продуктивний рушій до неодноразового відвідування Антарктики, проведення в екстремальних умовах експедиції тривалий період часу (13–14 місяців) – це внутрішня (духовна і професійно-результативна) мотивація [3; 8].

Проаналізувавши наукові джерела і зробивши висновки з власних досліджень, можна зробити припущення, що розвиток людини як творчої самодетермінованої істоти (особистості) у контексті пристосувальних (адаптаційних) механізмів виражає *універсальну модель антропої реальності* («людина – межа – світ»), що виявляє три фундаментальні модуси людини: 1) людина як особистість, що постає принципово креативною сутністю; 2) людина як інтегрований у світ (соціо-природне середовище) діяч; 3) людина, яка пристосовується до цього світу та змінює його, існуючи «на межі» у контексті поданої універсальної моделі антропої реальності, що можна поглибити на основі концепції гештальтпсихології.

Процес пристосування, як ми зазначали, найбільш повно реалізується в екстремальних умовах життєдіяльності людини.

Мета статті – провести теоретико-емпіричне дослідження рівнів сформованості невротичних тенденцій у зимівників Українських антарктичних експедицій та порівняти їх з рівнями адаптованості до екстремальних умов життєдіяльності за допомогою методів математичної статистики.

Завдання дослідження:

Концептуалізувати зв'язок між адаптацією до екстремальних видів діяльності людини та її здоров'ям.

Виявити зв'язок між рівнями адаптованості до екстремальних умов життєдіяльності в українських зимівників та проявами їх невротичних реакцій.

Виклад основного матеріалу. Дослідження здійснювалося з використанням методики «Експрес-діагностика невроту Хека-Хессе», а також завдяки теоретичному аналізу проблемного поля, що передбачало реалізацію міждисциплінарного підходу, який інтегрував різні наукові теорії та концепції, що охоплювали процес адаптованості людини (у тому числі до екстремальних умов життєдіяльності), інформаційну теорію емоцій (П.Симонов), теорію стресу (Г.Сельє), синергетичний підхід, концепт «адаптованість людини», концепцію здоров'я, яка передбачає зв'язок здоров'я зі стресом.



Здоров'я людини є однією з суттєвих цінностей нашого життя, а вивчення цього феномену – одним із пріоритетів сучасної науки. Аналіз наукової літератури щодо різних аспектів здоров'я дозволяє зробити висновок, який має характер постулату: здоров'я як психоенергетична сутність найповніше характеризує стан функціональної та соматичної цілісності людського організму, що забезпечує повноту, інтегративність та різноманітність усієї сукупності процесів цього організму [11].

Втрата здоров'я людським організмом реалізується як втрата ним вищезгаданого стану цілісності/когерентності аспектів організму в результаті негативних/руйнівних дій на організм з боку зовнішнього та/або внутрішнього середовища, що, згідно з другим законом термодинаміки, призводить до збільшення ентропії, тобто до активації процесів розпаду організму через невідповідність біоритмів та функцій його клітин, органів та систем.

У зв'язку з цим людське здоров'я, яке характеризується певним рівнем адаптаційної енергії, можна виразити як обернену величину кількості енергії, яку організм змушений витратити на відновлення гомеостазу після його виведення з рівноваги [6].

Здоров'я людини, що реалізується як стан цілісності людського організму, проявляється також у тому, що організм реагує на будь-який негативний подразник зовнішнього середовища – завдяки єдиній адаптивної реакції – стресом, результатом якого є різні захворювання (Г.Сельє). Стрес як психофізіологічний процес постає цілісним станом, оскільки супроводжується стабільним набором неспецифічних реакцій організму, спільних для більшості, якщо не для всіх, захворювань.

Вищезазначене явище свідчить про те, що в основі багатьох захворювань покладається вузький набір стресогенних причин, зосереджених навколо певного чинника, який визначає послаблення життєздатності організму, звуження його психофізіологічного «простору» існування. Це, у свою чергу, призводить до спотворення нормального функціонування однієї з «слабких» ланок організму, що виявляє певну хворобу, яка долається єдиним же чинником/ресурсом – імунітетом, цілісність якого можна вважати основним показником людського здоров'я. Зрозуміло, що перебування і діяльність в екстремальних умовах Антарктики може спричинити певні проблеми щодо стану здоров'я людини.

Слід зазначити, що стрес на рівні основних психофізіологічних реакцій людини проявляється у формі емоцій, які є невід'ємною характеристикою людського організму, про що свідчить інформаційна теорія емоцій П.Симонова, згідно з якою емоція – це реакція людини на брак відповідної інформації: якщо людина відчуває недостачу інформації щодо певної події, яка має для неї значення, то цей емоційний стан формує емоційно-пошукову реакцію. Таким чином, емоція постає функцією інформації, коли емоція реалізується як реакція організму на брак інформації щодо конкретної й актуальної життєвої ситуації, пов'язаної з процесом задоволення потреб людини.

Загалом, стрес реалізується як реакція людини на інформаційну невизначеність актуальних подій, пов'язаних з процесами задоволення людиною своїх потреб. Водночас, стрес як фундаментальна причина захворювань реалізується не лише в процесі емоційного реагування на подразники зовнішнього та внутрішнього середовища (що виражає адаптивний аспект стресу), але й як процес неможливості/нездатності такої реакції (що виступає чинником дезадаптації, дистресу).

Існує велика кількість інструментів вивчення особливостей здоров'я людини. Ми використали одну із методик, яка певним чином відображає особливості здоров'я українських зимівників. Для виявлення зв'язку між рівнями адаптованості до екстремальних умов життєдіяльності в українських зимівників та проявами невротичних реакцій на такі умови нами було проведено дослідження за методикою «Експрес-діагностика неврозу Хека-Хесс», яку розробили в 1975 році німецькі психологи Курт Хек та Хельга Хесс – Beschwerdefragebogen (BFB).

Методика являє собою стандартизований опитувальник для швидкої оцінки ймовірності невротичного стану і дозволяє виявити ознаки неврозу та рівень емоційного напруження на ранніх етапах його формування. Тест складається з 40 тверджень, які описують емоційний, фізіологічний та когнітивний стан людини за останній місяць. Респонденту необхідно прочитати кожне твердження і дати відповідь «Так», якщо згоден, або «Ні», якщо не згоден.

В обробці результатів кожна позитивна відповідь оцінюється в 1 бал. Максимальна кількість балів 40. Залежно від суми набраних балів визначається рівень сформованості невротичних тенденцій:

- 0–14 балів: низький рівень. Ознаки неврозу відсутні, емоційний стан у межах норми.
- 15–24 бали: середній (пограничний) рівень. Висока ймовірність наявності невротичного стану. Вказує на схильність до підвищеної тривожності або емоційного виснаження.
- 25–40 балів: високий рівень. Яскраво виражені невротичні прояви, що потребують уваги спеціаліста (психолога або психотерапевта).

Досліджуваними стали зимівники Української антарктичної станції «Академік Вернадський» (загальна кількість 71 особа), психологічні та психофізіологічні дослідження проводились в межах Державної науково-технічної програми досліджень в Антарктиці у 2014-2021 рр.



Порівняння показників відбувалося за наступним алгоритмом. Спочатку було проведено визначення рівнів адаптованості до екстремальних умов життєдіяльності у українських зимівників, які провели на антарктичній станції не менше року. Процедура проведення описано детально у наших попередніх роботах [9; 10].

Коротко нагадаємо їх сутність. Для визначення рівнів адаптованості до екстремальних умов Антарктики ми використали 3-и критерії: 1) кількість проведення річних зимівель у кожного зимівника; 2) соціальний статус члена експедиції; 3) наявність особистісних соціально-значущих рис.

Логіка міркувань була такою. Кількість зимівель є показником того, чи може зимівник адаптуватися до екстремальних умов настільки, що хоче повернутися до них знову. Найбільша кількість зимівель серед досліджуваних була 8, найменша – 1. Це стало першим показником у рейтингу рівнів адаптованості.

Щодо соціального статусу, вважаємо, що чим він вищий, тим краще член експедиції пристосувався до особливостей відношень в соціально, психологічно та природно замкнутому колективі. Після обробки анкетування, що проводилося на основі методу соціометричних вимірів Дж. Морено у власній модифікації, будувався рейтинг зимівників за цим критерієм. Найбільша кількість балів – 12 (за кількістю зимівників в експедиції) привласнювалася першій особі у рейтингу, найменша – 1 бал – останній особі у групі. Затим підраховувалися бали всіх учасників дослідження і будувався загальний рейтинг стосовно даного критерію.

Третій показник – наявність певних особистих рис у досліджуваних – визначався методом експертних оцінок. До складу експертної групи увійшли керівництво Національного антарктичного наукового центру, співробітники медико-психологічного відділу НАНЦу, начальники українських експедицій (усього 17 осіб). Вони об'єктивно та неупереджено охарактеризувати адаптацію зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики.

Таким чином, результати всіх 3-х досліджень (рейтинг зимівель, соціометричний рейтинг і рейтинг наявності якостей особистості) лягли в основу рейтингу адаптованості у досліджуваних зимівників.

Проаналізувавши дані, отримані в результаті цього рейтингування, були зроблені висновки стосовно вікових особливостей адаптаційних можливостей зимівників. Найбільш адаптованою групою в авторському дослідженні виявилася група старшого покоління. З'ясувалося, що вони мають більший досвід пристосування до складних умов, більш високий рейтинг у соціальних стосунках та володіють більшою мірою якостями особистості, необхідними для життєдіяльності в екстремальних умовах. Для представників середнього та старшого віку (особливо старшого) найбільш вагомими виявляються мотиви соціальної значущості діяльності, навіть далеко від Батьківщини. Також для них є характерним почуття відповідальності за виконання професійних обов'язків. Тобто, їм притаманні професійні і соціальні мотиви (самореалізації, бажання бути достойними громадянами України, високий пізнавальний інтерес), які сприяють кращій адаптації до екстремальних умов. Це представлено у табл. 1.

Таблиця 1

Розподіл представників вікових груп зимівників за рівнями адаптивності

Вікові групи зимівників	Рівні адаптивності		
	високий	середній	низький
Старшого віку (12 осіб)	6 (50,0 %)	5 (41,7 %)	1 (8,3 %)
Середнього віку (30 осіб)	10 (33,3 %)	11 (36,7 %)	9 (30,0 %)
Молодшого віку (29 осіб)	9 (31,0 %)	5 (17,2 %)	15 (51,7 %)

Як бачимо, серед представників старшої вікової групи (46–64 рр.) 91,7 % становлять особи з високим та середнім рівнем адаптованості; серед представників середньої вікової групи (35–45 рр.) 70 % осіб мають високий і середній рівень адаптивності; серед представників молодшої вікової групи (23–34 рр.) лише 48,2 % становлять зимівники високого та середнього рівня адаптивності.

На наступному етапі емпіричного дослідження була проведена методика щодо рівнів сформованості невротичних тенденцій «Експрес-діагностика неврозу Хека-Хесс». Результати мають таку інтерпретацію. Середні показники ознак неврозу не перевищені у всіх досліджуваних групах – знаходяться у проміжку балів від 0 до 14 балів. Це означає, що ознаки неврозу відсутні, емоційний стан досліджуваних знаходиться у межах норми, хоча індивідуальні розбіжності значні: від 0 до 5 балів. Середні бали показників, розподілені за віковими групами, представлені в табл. 2.

Таблиця 2

Розподіл представників вікових груп зимівників за показниками методики «Експрес-діагностика неврозу Хека-Хесс»

Середні показники (у балах)	Вікові групи зимівників		
	Старшого віку (12 осіб)	Середнього віку (30 осіб)	Молодшого віку (29 осіб)
Рівні сформованості невротичних тенденцій	5,0 Низький рівень	2,3 Низький рівень	5,0 Низький рівень



Після проведення двох незалежних досліджень – рівнів адаптованості та рівнів сформованості невротичних тенденцій ми побудували ранги з показників цих результатів. Дослідження наявності або відсутності зв'язку між рангами рівнів адаптованості та рівнів сформованості невротичних тенденцій у зимівників в екстремальних умовах життєдіяльності ми провели, застосовуючи процедуру математичної статистики – ранговий кореляційний аналіз за методом Спірмена за формулою

$$\rho = 1 - \frac{6 \cdot \sum d^2}{n^3 - n}$$

У результаті підрахунків показник рангової кореляції $\rho = 0,41$ (при $p < 0,01$), що означає значимий прямий зв'язок між відсутністю ознак неврозу та рівнем адаптованості у зимівників.

Проаналізувавши дані, отримані в результаті проведеного емпіричного дослідження, робимо такі **висновки**.

1. Найбільш адаптованою групою в нашому дослідженні виявилась група зимівників віку від 35 до 64 років, особливо цікавим виявився той факт, що представники старшої групи (46–64 рр.) мають найкращі показники пристосування до екстремальних умов життєдіяльності.

2. У той же час представники всіх вікових груп мають низький рівень ознак неврозу як певний показник їх здоров'я. Це говорить про якість медичного та психологічного відбору кандидатів в українські експедиції фахівцями Національного антарктичного наукового центру, а також переважанням відповідної мотивації до діяльності в екстремальних умовах (соціальної, пізнавальної, професійно-результативної).

3. За допомогою інструментів математичної статистики (ранговий кореляційний аналіз за методом Спірмена) доведено, що існує значимий прямий зв'язок між відсутністю ознак неврозу і рівнем адаптованості у зимівників.

Це свідчить про те, що чим вищий рівень адаптованості/пристосування до екстремальних умов, тим вищим є протистояння організму людини до несприятливих впливів соціо-природного середовища, протидія стресу.

Перспективи досліджень полягають у поглибленому дослідженні зв'язку між аспектами адаптивних можливостей та здоров'я (завдяки додатковим дослідницьким інструментам) в українських зимовиків у контексті їх адаптації до екстремальних умов життєдіяльності.

Література:

- Бех І. Д. *Особистість у просторі духовного розвитку: навч. посіб.* Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
- Каламаж Р. В. Процесуально-змістові аспекти Я-концепції особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2019. № 16. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2012>
- Мірошніченко О. А. *Вікові особливості психологічної готовності українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики* : монографія. Житомир : Вид-во «Рута», 2023. 272 с.
- Рибалка В. В. *Психологія честі та гідності особистості: культурологічні та аксіологічні аспекти: наук.-метод. посіб.* Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2010. 382 с.
- Eysenck, H. J. (2003). Creativity, personality and the convergent-divergent continuum. In M. A. Runco (Ed.), *Perspectives on creativity research. Critical creative processes* (pp. 95–114). Cresskill, NJ: Hampton Press.
- Hirt, E. R., Clarkson, J. J., & Jia, L. (Eds.). (2016). *Self-regulation and ego control*. Elsevier Academic Press.
- Matlasevych, O., Balashov, E., Kotovska, Y (2023) Emotive and metacognitive processes in post-traumatic growth of University students. *East European Journal of Psycholinguistics* 10 (2), 91-110
- Miroshnychenko O. A., Voznyuk O. V. The motivation component of readiness for professional activities in the applicants for higher pedagogical education. *Zhytomyr Ivan Franko State University Journal. Pedagogical Sciences*. 2025. Vol. 3 (114), 118-137. [https://doi.org/10.35433/pedagogy.3\(114\).2023.118-137](https://doi.org/10.35433/pedagogy.3(114).2023.118-137)
- Miroshnychenko O., Voznyuk O., Kryvonos O. Methodological provision of determining individual typology peculiarities in winterers concerning the adaptation to extreme conditions of life activity. *Ukrainian Antarctic Journal*. 2025. Vol. 23(1). P. 120–143. <https://doi.org/10.33275/1727-7485.1.2025.747>
- Miroshnychenko O. Psychological Background of Age Differences in the Adaptation of Ukrainian Winterers to Living Conditions in Antarctica. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 2021, Vol. 7, No. 3 DOI: 10.52534/msu-pp.7(3).2021.126-133
- Moghim S., Voznyuk A., Sinha M., Rybalka V. Resilience to COVID-19 Pandemic. In: Adibi, S., Rajabifard, A (eds) *The Science behind the COVID Pandemic and Healthcare Technology Solutions. Springer Series on Bio- and Neurosystems*, 2022, vol 15. Springer, Cham. (pp.543-558) https://doi.org/10.1007/978-3-031-10031-4_25
- Ryan R. M., Deci E. L. On Happiness and Human Potentials. A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology*, 2001. № 52, p 141-166.
- Ryan R. M., & Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 2000. № 55(1), p. 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

**References:**

1. Bekh, I. D. (2012) *Personality in the space of spiritual development: teaching aids*. Kyiv : Akademydav, 2012. 256 s.
2. Kalamazh, R. V. (2012) Procedural and substantive aspects of the self-concept of the individual. *Zbirnyk naukovykh prats «Problemy suchasnoi psykholohii»*, 16. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2012>
3. Miroshnychenko, O. A. (2023) *Age-related features of the psychological readiness of Ukrainian winterers for life in Antarctic conditions: monohrafiia*. Zhytomyr : Vyd-vo «Ruta», 2023. 272 s.
4. Rybalka, V. V. (2010) *Psychology of honor and dignity of the individual: cultural and axiological aspects: scientific and methodological manual*. Kyiv-Vinnytsia: TOV firma «Planer», 2010. 382 s.
5. Eysenck, H. J. (2003). Creativity, personality and the convergent-divergent continuum. In M. A. Runco (Ed.), *Perspectives on creativity research. Critical creative processes* (pp. 95–114). Cresskill, NJ: Hampton Press.
6. Hirt, E. R., Clarkson, J. J., & Jia, L. (Eds.). (2016). *Self-regulation and ego control*. Elsevier Academic Press.
7. Matlasevych, O, Balashov, E, Kotovska, Y (2023) Emotive and metacognitive processes in post-traumatic growth of University students. *East European Journal of Psycholinguistics*, 10 (2), 91-110
8. Miroshnychenko, O. A., Voznyuk, O. V. (2023) The motivation component of readiness for professional activities in the applicants for higher pedagogical education. *Zhytomyr Ivan Franko State University Journal. Pedagogical Sciences*. Vol. 3 (114), 118-137. [https://doi.org/10.35433/pedagogy.3\(114\).2023.118-137](https://doi.org/10.35433/pedagogy.3(114).2023.118-137)
9. Miroshnychenko, O., Voznyuk, O., Kryvonos, O. (2025) Methodological provision of determining individual typology peculiarities in winterers concerning the adaptation to extreme conditions of life activity. *Ukrainian Antarctic Journal*. Vol. 23(1). P. 120–143. <https://doi.org/10.33275/1727-7485.1.2025.747>
10. Miroshnychenko, O. (2021) Psychological Background of Age Differences in the Adaptation of Ukrainian Winterers to Living Conditions in Antarctica. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*, Vol. 7, No. 3 DOI: 10.52534/msu-pp.7(3).2021.126-133
11. Moghim, S., Voznyuk, A., Sinha, M., Rybalka, V. (2022). Resilience to COVID-19 Pandemic. In: Adibi, S., Rajabifard, A., Shariful Islam, S.M., Ahmadvand, A. (eds) *The Science behind the COVID Pandemic and Healthcare Technology Solutions. Springer Series on Bio- and Neurosystems*, vol 15. Springer, Cham. (pp.543-558) https://doi.org/10.1007/978-3-031-10031-4_25
12. Ryan R. M., Deci E. L. (2001) On Happiness and Human Potentials. A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
13. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Отримано: 10 березня 2026

Прорецензовано: 18 березня 2026

Прийнято до друку: 18 березня 2026

email: bober.if@gmail.com

DOI: <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2026-21-86-97>

Москалець В. П. Концептуальні засади професійно-компетентного мислення психолога. Наукові записки Національного університету «Острозька академія» : серія «Психологія». Острого : Вид-во НаУОА, травень 2026. № 21. С. 86–97.

УДК: 159.9

Москалець Віктор Петрович,

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри психології Університету Короля Данила, м. Івано-Франківськ,

ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0000-0002-0724-2657>

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНО-КОМПЕТЕНТНОГО МИСЛЕННЯ ПСИХОЛОГА

Концептуальні засади когнітивного базису (необхідних знань) професійно-компетентного мислення психолога, відповідні актуальним проблемам сучасності – це наукове розуміння сутнісних властивостей: особистості як способу і форми системного існування та функціонування людської психіки, що є головним об'єктом професійної діяльності психолога, і науково-дослідної, і практичної; інтелекту; мислення загалом і системного, саногенного, позитивного, продуктивного, раціонального зокрема; інтуїції; духовності, моральності, екзистенційної відповідальності; біофілії та її формування й розвитку; продуктивного соціального характеру та його інтелектуальної функції як сталої спрямованості суб'єкта на вирішення суспільно-політичних проблем, розв'язання соціальних задач з позицій гуманістичних духовних цінностей, ідеалів людяності; самоактуалізації; саногенного вдоволення і почуття благополуччя, яке спричиняє відповідність життя (діяльності, поведінки, вчинків) суб'єкта його смислу життя, ціннісним орієнтаціям, переконанням, вірі, а відтак, успішність самореалізації у вимірі самовизначення. Саногенне мислення суб'єкта спрямоване на подолання своїх негативних, деструктивних, патогенних емоційних переживань. Він має шукати їх причини насамперед в собі, у своїх ставленнях, вчинках, поведінці з позицій їх невідповідності своїй спрямованості, своєму смислу життя, а відтак, конструктивні, ефективні шляхи і способи подолання та нівелювання цих негативних переживань, що спричиняє саногенне вдоволення і почуття благополуччя.

Ключові слова: особистість, мислення, інтелект, саногенне мислення, духовність, моральність, екзистенційна відповідальність, біофілія, продуктивний соціальний характер, самоактуалізація, саногенне вдоволення і почуття благополуччя, концептуальні засади, професійна компетентність психолога.

Viktor Moskalets,

Doctor of Psychological Sciences, Professor,

Professor in the Department of Psychology at King Danylo University, Ivano-Frankivsk,

ORCID-ID: <https://orcid.org/0000-0002-0724-2657>

CONCEPTUAL FOUNDATIONS OF PROFESSIONALLY COMPETENT THINKING IN PSYCHOLOGY

The conceptual foundations of the cognitive basis (essential knowledge) for a psychologist's professionally competent thinking, relevant to the pressing issues of our time, consist of a scientific understanding of the essential properties of: personality as a mode and form of the systematic existence and functioning of the human psyche, which is the primary object of a psychologist's professional activity, both in research and in practice; intellect; thinking in general, and systematic, health-promoting, positive, productive and rational thinking in particular; intuition; spirituality, morality and existential responsibility; biophilia and its formation and development; the productive social character and its intellectual function as the subject's consistent orientation towards resolving socio-political problems and addressing social challenges from the standpoint of humanistic spiritual values and ideals of humanity; self-actualisation; sanogenic satisfaction and a sense of well-being, which results from the alignment of the subject's life (activities, behaviour, actions) with their life's purpose, value orientations, convictions and faith, and thus the success of self-realisation in terms of self-determination. The subject's health-promoting thinking is directed towards overcoming their own negative, destructive and pathogenic emotional experiences. One should seek the causes of these experiences first and foremost within oneself—in one's attitudes, actions and behaviour—by assessing how they conflict with one's life purpose and meaning; and consequently, seek constructive and effective ways and means of overcoming and mitigating these negative experiences, thereby bringing about sanogenic satisfaction and a sense of well-being.

Key words: personality, thinking, intellect, sanogenic thinking, spirituality, morality, existential responsibility, biophilia, productive social character, self-actualisation, sanogenic satisfaction and a sense of well-being, conceptual foundations, professional competence of a psychologist.

«Мудрість – це мистецтво правильно мислити.»
(Дені Дідро)

Постановка проблеми та актуальність дослідження. Актуальність проблематики професійної компетентності психологів у сучасних умовах зумовлюється інтенсивним зростанням значущості належного психологічного забезпечення, психологічної допомоги в усіх наукоємних, високотехнологічних сферах і галузях буття суспільства. Вельми складні психологічні проблеми спричиняють усі ті катаклізми, яких зазнає сучасний світ, особливо, масоване, катастрофічне травмування психіки злочинною війною російської проти України. Необхідна умова ефективного вирішення цих проблем – професійна компетентність психологів.

Головним засобом наукоємної професійної діяльності, зокрема психологічної, є професійно-компетентне мислення фахівців. Це висуває вимогу формування основ такого мислення в процесі їх професійної підготовки у ВНЗ. Однак, наукових публікацій, присвячених професійно-компетентному мисленню психологів, його формуванню й розвитку, все ще обмаль. Актуальність проблематики професійно-компетентного мислення психологів, його формування, розвитку, функціонування та недостатня розробленість цієї проблематики зумовили вибір теми даного наукового повідомлення.

Мета статті: обґрунтувати релевантну концепцію формування та функціонування ефективного, професійно-компетентного мислення психологів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як відомо, головне завдання вищої освіти в розвинених країнах – сформувати основи здатності майбутніх фахівців ефективно мислити у процесі своєї професійної діяльності. Когнітивний базис такої здатності – необхідні професійні знання та вміння. В цьому повідомленні представлено наше бачення концептуальних засад когнітивного базису професійно-компетентного мислення психолога. Концептуальними (лат. *conceptio* – розуміння) засадами когнітивного базису професійного мислення ми називаємо науково обґрунтоване розуміння істотних, сутнісних властивостей його об'єктів.

Універсальна парадигма сучасного наукового мислення – системний підхід, поза яким унеможливаються виявлення та ефективні дослідження істотних, сутнісних властивостей об'єктів.

Істотні, сутнісні властивості будь-якого об'єкта (предмета, явища, їх властивостей) виявляються насамперед і головним чином у його функціях, представлених у способі його існування, у його взаємозв'язках, взаємодіях з іншими об'єктами, у впливах, які він чинить і може вчинити на них, а відтак, у можливих способах застосування його тощо. Тому предмети і явища визначають та характеризують, головним чином, за їх функціональними властивостями. До прикладу: Життя – це спосіб існування протейнових тіл, істотним моментом якого є метаболізм. Функціям об'єкта відповідає його структура – складові, частини, поєднані певним чином. До прикладу, структура корабля відповідає його функції – рухатись по воді.

Жоден предмет, явище в нашому світі не існує ізольовано від інших, сам/само собою. Все, що існує, перебуває у чисельних функціональних взаємозв'язках з певними іншими предметами, явищами, структурами. До прикладу, організм ссавця – це система, існування якої забезпечує функціональна взаємодія систем органів – опорно-рухової, кровоносної, дихальної, травної, лімфатичної, ендокринної, нервової, статеві, кожна з яких має ті структури (складові), взаємодія яких забезпечує її функціонування. Організм живе, функціонує у природній системі, яка називається біоценоз. Сукупність біоценозів утворює біосферні системи – частини тих оболонок Землі, на яких існує життя як планетарна система.

У психіки також є функції та відповідні їм структури, які системно поєднуються. Відповідно, фундаментальні основи наукових знань про них, що є предметом загальної психології, поділяються на три основні частини: 1. Функціональна сутність психіки – її головні функції та загальні закономірності функціонування; 2. Психічні процеси і стани – базові функціональні структури психіки людини; 3. Загальна психологія особистості – психічні утворення, які забезпечують системне функціонування людської психіки [5].

Тобто, особистість – це психічна система, системне поєднання всіх психічних процесів, станів і властивостей: уваги, відчуттів, сприймання, уяви, мислення, пам'яті, бажань, інтересів, мотивів, здібностей, темпераменту, вольових зусиль, характеру та ін. Вони існують, функціонують як структури, складові цієї системи. Відтак, згідно з системним підходом, *особистість як спосіб і форма системного існування людської психіки є основним, головним об'єктом професійної діяльності психолога, і науково-дослідної, і практичної.*

Суспільні та природні умови буття особистості як психічної системи – це системи, в яких воно відбувається. Отже, розуміння сутнісних властивостей особистості унеможливується поза відповідним науковим розумінням цих системних умов її буття.

Показовим проявом буття особистості в сучасному світі є інтенсивне зростання актуальності її психологічної проблематики, про що красномовно свідчить той факт, що від середини минулого століття кількість наукових розробок цієї проблематики неухильно і доволі швидко збільшується. В усіх



розвинених країнах постійно виходить друком чимало відповідних публікацій. Головний чинник цієї актуалізації – науково-технічний прогрес.

На сучасному етапі науково-технічного прогресу інтенсивно створюються і використовуються наукоємні технології у провідних галузях виробництва та організації буття суспільства й управління ним. Це вимагає високої і якісної освіти, складних знань та вмінь від осіб, які мають справу з цими технологіями – теоріями, концепціями, методами, обчисленнями, технікою тощо. Головний засіб здобування та застосування такої освіти – інтелект і мислення.

Необхідною умовою і головним чинником прогресу науки й техніки є творчий, евристичний інтелект, який забезпечує творче мислення. Адже сенс і спосіб існування науки – творчість, відкриття, знаходження нових продуктивних знань про світ і людину в ньому, винаходи нових підходів до важливих об'єктів, засобів ефективного використання цих об'єктів, створення інноваційних технологій, зокрема психологічних та освітніх, тощо.

Напочатку ХХ ст. Густав Лебон дійшов висновку, що *єдиною істотною* відмінністю розвинених, прогресивних націй від усіх інших є наявність у їх соціальній структурі тонкого (представленого порівняно невеликою кількістю осіб), але вельми продуктивного прошарку розумово обдарованих людей, здатних мислити творчо, евристично, створювати новітні технології тощо. Він назвав цих людей інтелектуальною елітою націй і вважав єдиною справжньою.

Ефективність діяльності інтелектуальної еліти – величезна. Вона – головний двигун розвитку науки, техніки, культури. Тому одним з найбільш важливих завдань держав, створених прогресивними націями, є пильна турбота про інтелектуальну еліту, починаючи з виявлення розумово обдарованих дітей, юнаків та дівчат і створення всіх необхідних умов для продуктивного розвитку їх інтелектуальної спроможності і закінчуючи належним соціальним та матеріальним забезпеченням творчих осіб. До прикладу, з середини ХІХ ст. найбільш пріоритетним «товаром» імпорту в США є «мізки» – вчені, винахідники, митці, розумово обдаровані юнаки та дівчата (один з них – Ілон Маск). Уряд, приватні корпорації з наукоємними технологіями цієї потужної країни створюють вельми привабливі умови для інтелектуально-елітних осіб з інших країн, жодним чином не послаблюючи пильної уваги щодо плекання корінних інтелектуалів.

Інтелект, мислення, знання та вміння – функціональні структури особистості як психічної системи. Отож наукове вивчення інтелекту й мислення з метою створення оптимальних умов для їх розвитку та функціонування, зокрема й засвоєння складних знань та вмінь, яких вимагають високі технології від тих, хто з ними працює, може відбуватись тільки як вивчення інтелекту й мислення особистості, як засвоєння й застосування нею знань та вмінь тощо. Наукове вивчення, створення, забезпечення і вдосконалення таких умов, починаючи від дошкільних закладів освіти та школи і завершуючи державним управлінням, – важлива й відповідальна робота психологів, яка вимагає відповідної, релевантної (*англ. relevant – те, стосується справи*) професійної компетентності, насамперед, коректного розуміння сутності інтелекту й мислення як психічних феноменів.

Представники Вюрцбургської школи експериментального дослідження мислення вперше чітко визначили й вивчали його як процес розв'язування задач [12, с. 22-24]. Згідно з влучним визначенням О. В. Матласевич: «...Мисленнєва діяльність – це завжди вирішення задачі, яка містить у собі питання, відповідь на яке знаходиться не відразу і не безпосередньо» [12, с. 282]. Йдеться і про проблемну ситуацію, яка відрізняється від власне задачі тим, що в задачі вказано і відоме (умови), і те, що треба знайти, а у проблемній ситуації суб'єкт, особина (окрема тварина) мусить самотужки виявити те, що допоможе успішно вийти з цієї ситуації.

Однак, це коректне трактування сутності мислення, на нашу думку, незавершене, тому що в ньому не вказана сутнісна ознака власне мисленнєвого розв'язування задач і пошуку виходу з проблемних ситуацій. Адже тварини роблять це, здебільшого, не за допомогою мислення, а шляхом «спроб і помилок». Нагадаємо, «спроби й помилки» – це вид оперантного наочіння (вироблення поведінкових навичок особини), сутність якого полягає в тому, що, опинившись у новій для неї проблемній ситуації, особина здійснює хаотичні пошукові рухи, допоки *випадково* не зробить ті, що забезпечують успішний вихід з неї. У подальших повтореннях цієї ситуації тварина щоразу з меншою кількістю помилок здійснює рухи, які ведуть до успіху. Чим більше повторень цієї ситуації, тим менше помилок робить тварина, аж до зведення їх нанівець, тобто, до вироблення поведінкової навички. Вочевидь, що мислення в цьому процесі відсутнє [6, с. 114-118].

І люди, особливо діти, іноді намагаються знайти вихід з проблемної ситуації, розв'язати задачу подібним чином – шляхом спроб і помилок (методом «втику»). Якщо це вдається, то, на відміну від тварин, люди, зазвичай, одразу запам'ятовують випадково знайдені успішні дії.

Водночас, деякі тварини спроможні знаходити вихід з проблемних ситуацій за допомогою інтелектуальних актів. Нагадаємо, що інтелектуальну спроможність тварин відкрив В. Кьолер у експериментах з шимпанзе Султаном. До стелі вольєру він підвісив банан на такій висоті, щоб Султан не зміг, підстрибуючи, дотягнутись і схопити його. У кутку вольєра лежав ящик, цілком придатний щодо використання



його як підставки для успішного стрибка з метою дістати підвішений банан. Спочатку антропоїд декілька разів підстрибнув, намагаючись схопити фрукт – той висів не надто високо. Зазнавши невдачі, Султан озирнувся навколо, на мить зупинив погляд на ящику і без жодних вагань рушив до цього предмета, взяв його, приніс, поставив під бананом і використав як підставку для успішного стрибка.

В. Кьолер ускладнив проблемну ситуацію – поклав у кутку декілька ящиків і підвісив банан вище, щоб, стрибнувши тільки з одного з них, шимпанзе не міг дотягнутись до приманки. Виявивши це, Султан на мить зупинився, немов замислився, пішов і взяв другий ящик, поставив його на той, який вже стояв під бананом, підстрибнув з цієї вищої підставки і схопив смакоту. Так дійшло до п'яти – більше він не зміг поставити один на одного таким чином, щоб, припасувавшись краями, вони не падали. Наступного разу у вольєрі були тільки підвішений банан, В. Кьолер і Султан. Озирнувшись навколо, шимпанзе потягнув В. Кьолера за поли халата, поставив під приманкою, виліз йому на плечі і використав як трамплін для успішного стрибка.

Як бачимо, Султан знаходив вихід з проблемних ситуацій розумово і вельми швидко, без жодних локомоційно-маніпуляційних спроб і помилок. *Більш докладно про інтелект і мислення тварин* [6, с. 131-159].

Роботу інтелекту людини у «чистому вигляді» продемонструємо задачею, розв'язання якої не вимагає якихось певних знань і вмінь, а лиш кмітливості, тобто, власне інтелектуальної спроможності: Три мудреці сперечались – хто з них мудріший. Один з тих, до кого вони звертались з проханням розсудити їх, показав їм п'ять ковпаків – 3 чорні і 2 білі. Потім зав'язав їм очі і одягнув на кожного чорний ковпак, а білі заховав. Відтак розв'язав тим мудрагелям очі і запропонував кожному додуматись, якого кольору ковпак у нього на голові. Хто першим розв'яже цю задачу – наймудріший.

Кожен з них бачить, що в обох його опонентів на головах чорні ковпаки і кожен припускає, що його ковпак може бути або чорним, або білим. Ті з них, яких їхній інтелект веде до правильного висновку, мислять далі так: «Якщо у мене на голові білий ковпак, то кожен з опонентів вже здогадався б, що у нього чорний, тому що міркував би так: «Якщо у мене білий ковпак, то той у кого чорний, одразу зголосився б, що у нього – чорний, бо ж білих всього два. Але він мовчить. Отже, на моїй голові – чорний ковпак.» А те, що вони *обидва мовчать* означає, що і на моїй голові – чорний ковпак».

Вивчення цих та сотень інших різноманітних проявів інтелекту людей і тварин привели нас до визначення його функціональної сутності:

Інтелект – це здатність розумово виявляти ті властивості, співвідношення і можливі способи використання об'єктів, застосування яких може забезпечити розв'язання задач, знаходження виходу з проблемних ситуацій.

Це визначення приводить до висновку, що *інтелект є основним засобом мислення як процесу розв'язування задач*.

В науковій та навчально-методичній літературі мислення нерідко трактується як процес опосередкованого й узагальненого відображення дійсності. Йдеться про опосередкування поняттями. Однак, з одного боку, поняттями оперує лиш понятійне або дискурсивне мислення. Інтелектуальні акти тварин, які являють собою наочно-дійове та наочно-образне мислення, послуговуються сенсо-моторними схемами – *узагальненим* перцептивним і кінестезичним досвідом особини – та зародковими проявами уяви. Поняття як елементи системи усвідомлених знань в цих схемах відсутні – тварини власне поняттями не оперують. Так само функціонує наочно-дійове і наочно-образне мислення дітей, які ще не оволоділи мовленням, і дорослих у тих проблемних ситуаціях, в яких їхня свідомість вимикається [5, с. 254-261].

Водночас, *сприймання (перцепція)* – також опосередковане й узагальнене відображення дійсності. *Узагальненим опосередкуванням* у цьому психічному процесі є перцептивні моделі – сформовані на основі відповідного перцептивного досвіду і закарбовані в пам'яті суб'єкта, особини образи інваріантних структур класів (видів, типів тощо) об'єктів (предметів і явищ), притаманних усім об'єктам кожного класу (*узагальнення*), а також загальних співвідношень у просторі й часі: ближче-далі, зверху-знизу, між, раніше-пізніше тощо. Образна пам'ять і уява також оперують перцептивними моделями [5, с. 212-228; 237-242; 285-288].

З іншого боку, переважну більшість своїх відчуттів, образів сприймання і уяви, спогадів, потреб, емоційних переживань та інших процесів і станів своєї психіки люди усвідомлюють, тобто, ідентифікують їх з тими поняттями, які охоплюють представлені в цих процесах і станах об'єкти. Отже, не лише мислення, а й всі ті феномени психіки людини, які усвідомлюються, опосередковані та узагальнені за допомогою понять. *Див.: [5, с. 29-35].*

Ці стисло наведені міркування дозволили нам окреслити функціональну сутність мислення: *Мислення* – це процес розв'язування задач, пошуку виходу з проблемних ситуацій за допомогою інтелекту.

Відтак, *наочно-дійове мислення* – це процес розв'язування задач, пошуку виходу з проблемних ситуацій за допомогою наочно-дійового інтелекту, який оперує сенсо-моторними схемами.

Наочно-образне мислення – це процес розв’язування задач, пошуку виходу з проблемних ситуацій за допомогою наочно-образного інтелекту, який оперує образами уяви. Оперуючи образами уяви, людина практично завжди відносить їх до тих понять, якими вони охоплюються. Тому в «чистому вигляді» цей вид мислення можна спостерігати лиш у дітей, які ще не оволоділи мовленням, та у тварин.

Понятійне мислення, яке називають також предикативним і дискурсивним, є мовленнєвим, тому що воно оперує понятійними знаннями, форма існування та засіб функціонування яких – мова.

Більш докладно про види мислення та операції, якими послуговується понятійне мислення [5, с. 276-277; 12, с. 188-282; 104-112].

Головний поділ понять – на емпіричні й теоретичні. У теоретичних поняттях акумульовані наукові знання про *сутнісні* властивості об’єктів. До прикладу, ссавці – це хордові (хребетні) тварини, які народжують дитинчат і вигодовують їх молоком. За цією сутнісною ознакою, китоподібні (всі види китів і дельфінів) – ссавці, попри життя у воді та відповідну йому форму тіла. Отже, емпірично-художньо-образна назва «чудо-юдо-риба-кит» з науково-теоретичних позицій – некоректна.

Ієрархічно координована система теоретичних понять, зокрема, викладена у формулах, називається теорією. Теорії продукує творче мислення. Важливі складові творчого мислення – інтуїція та інсайт. *Інтуїція* – поява знання, розуміння чогось якимось незрозумілим для суб’єкта чином – воно постає в його свідомості як осяяння, інсайт. Як відомо, чимало потужних вчених на основі власного досвіду стверджували, що до власне відкриття приводить не логіка дискурсивних міркувань, а інтуїтивне проникнення в сутнісний зміст об’єктів пізнання, що відбувається поза контролем свідомості.

З досвіду надання психологічної допомоги, власного та колег і учнів, ми дійшли висновку, що інтуїція грає важливу роль в цій справі. Ти раптом інтуїтивно розумієш суть проблеми клієнта, а відтак знаєш, як, з якого боку підступитись до неї, про що його питати, що йому казати і пропонувати тощо.

Момент власне відкриття, знаходження сутності проблеми, а відтак підходу до її вирішення називають *інсайтом* – це інтелектуальне осяяння, в якому виразно постає розуміння сутності проблеми, нове знання, нова істина тощо. Наголошуємо, що інтуїтивних творчих осяянь в науці, як і в наукоємній практичній діяльності, зокрема психологічній, не буває без попереднього глибокого осмислення відповідних їм об’єктів, спрямованого на розуміння істотних, сутнісних властивостей цих об’єктів [5, с. 276-284].

Сучасний науково-технічний прогрес актуалізує також екзистенційно-психологічну проблематику. Чимало сучасних технологій настільки потужні, що некомпетентне використання їх може завдавати величезних руйнацій довкіллю і здоров’ю людей. Але ще більш небезпечним є екзистенційно-безвідповідальне, хижацьки-утилітарне застосування цих технологій. Виразний приклад катастрофічних руйнівних наслідків поєднання некомпетентності з хижацьки-утилітарним, екзистенційно-безвідповідальним ставленням – техногенна катастрофа на Чорнобильській АЕС. Найбільша загроза катастрофічних руйнацій – зброя масового знищення в руках тоталітарних режимів. Цю та іншу зброю створюють для них екзистенційно-безвідповідальні науковці, інтелектуали. Болючий приклад – шокуюча реальність сьогодення – злочинна, терористично-геноцидна війна московії проти України [5, с. 346-351; 10, с. 17-22].

Сутність *екзистенційної відповідальності* полягає в тому, що суб’єкт переймається аксіологічними, ідейними, правовими засадами та реальіями буття суспільства, активно протидіє тому, що суперечить його переконанням, ціннісним орієнтаціям і дієво підтримує те, що відповідає їм. Екзистенційна відповідальність є істотною складовою духовності й моральності – прагнення і здатності суб’єкта автентично (сам-в собі-для себе) орієнтуватись на гуманістичні духовні цінності (добропорядність, справедливість, гідність, людяність і т. ін.) та поводитись згідно з ними, навіть всупереч реальній загрозі серйозних неприємностей, суворого покарання за це (за В. Е. Франклом).

Отже, необхідною умовою не лише вдосконалення, а й самого існування людства в умовах теперішнього етапу науково-технічного прогресу є піднесення екзистенційної відповідальності, духовності й моральності інтелектуальної еліти націй і створених ними держав, що унеможливується поза їх загальним духовно-моральним розвитком. Важливу роль у виконанні цього над-завдання мають грати психологи [5, с. 460-470; 10, с. 122-132].

Вивчення психології злочинної війни московії проти України показало нам перспективний, на наш погляд, підхід до виконання цього над-завдання – на засадах глибоких ідей Е. Фромма щодо впливу характеру суб’єкта на його інтелект. Рашизм ще раз продемонстрував, що за допомогою авторитарного тиску та пропаганди тоталітарні режими легко перетворюють так звану «бидломасу» в орду жорстоких нелюдів-убивць. Зауважимо, йдеться про певні загальні властивості психології «бидломаси», незалежно від її етно-національної приналежності, хоча вплив цієї приналежності є вельми суттєвим. Скажімо, аморальність, девіантність, делінквентність, жорстокість, підступність, ледачість, брехливість та інші мерзенні й огидні властивості ментальності московитського «піплу» закономірно спричиняють відповідні звичаї, традиції, стосунки у їхньому суспільному житті та державному устрої, які живлять і плекають ці властивості. Тобто, маємо зловласну реверберацію – взаємну каузальність цих функціоналів:



властивості породжують і підтримують традиції, стосунки, устрій, а традиції, стосунки, устрій зберігають і продукують ці властивості [8].

Нагадаємо, що тоталітарний режим – це державне правління, в якому панує цілковитий (тотальний) авторитарно-репресивний контроль держави над всіма сферами й формами суспільного життя в ній. Тоталітарні режими тримаються на насильстві, на придушенні репресивними методами виявів невдоволення ним громадян, на фізичному та психологічному нищенні тих осіб, які прагнуть свободи духу, думки, слова, дій і здатні критично осмислити тоталітарні порядки, збагнути їх анти-людяність, аморальну та злочинну сутність і поширювати невдоволення в масах тощо. Репресивний тиск породжує страх, який живить конформізм і формує конформістів.

Попри власне конформістів, свідомих і несвідомих, у людській популяції є багато осіб, які просто нездатні самотужки адекватно збагнути суспільно-політичні та соціально-економічні реалії внаслідок недостатньо високого рівня інтелекту (*IQ*), а відтак, рівня та якості освіти. Отож їх легко «задурилити» – вони «тупо» сприймають і приймають пояснення тих, хто справляє на них враження, виконують вимоги тих, кому підпорядковані, від кого залежать, тощо. Як відомо, таких осіб у людській популяції приблизно 70%. Вони утворюють основну масу «бидломас». Про психологію «бидломаси», свідомого та несвідомого конформізму в умовах тоталітарного режиму – див.: [5, с. 429-443; 7, с. 182-184; 10, с. 93-105].

Суттєво підвищити рівень *IQ* особи неможливо, тому що він зумовлений генетично [5, с. 359-363; 10, с. 22-28]. Це унеможливує формування опірності щодо пропаганди злостісних ідей усіляких політичних мерзотників, злочинців, авантюристів і так званих корисних ідіотів у переважній більшості осіб в суспільстві шляхом розвитку їхньої власне інтелектуально-мисленнєвої спроможності. Водночас, несвідомих конформістів приводить у «бидломасу» боягузливість, яка є рисою характеру, а свідомих конформістів – і боягузливість, і меркантильність – також риса характеру. Ці риси не корелюють з рівнем *IQ* суб'єкта [5, с. 429-443; 10, с. 93-105].

«Певно, що кожна людина народжується з якимось певним рівнем інтелекту, – міркує Е. Фромм, – відтак, ідіот вона чи геній, залежить від генетичних, а не від психологічних факторів. Але ідіоти й генії – виключення. Мене ж все дужче й дужче вражали тупість, недоумкуватість переважної більшості людей, які не підпадають під ці межові категорії. Я кажу не про недостатність того інтелекту, який вимірюється за допомогою тестів, а про нездатність зрозуміти причини явищ, якщо тільки вони не кидаються в очі, або вловити суперечність у самому явищі, встановити зв'язок між різними факторами, співвідношення яких не очевидне. Ця недоумкуватість особливо виразно виявляється в розумінні людських стосунків та суспільних проблем. Чому ж люди не помічають найбільш важливого у проблемах особистості й суспільства? А натомість дотримуються стереотипів, які нескінченно повторюються, без жодної спроби поставити щодо них запитання? Попри природну здібність, *інтелект* – це переважно похідне від незалежності, сміливості та життєвості, відтак, тупість, недоумкуватість є результатом підпорядкованості, страху та внутрішньої омертвілості.

Якщо основна властивість інтелекту полягає в здатності встановити зв'язок між предметами та/чи явищами, котрі до цього не вважались пов'язаними, то людина, яка дотримується стереотипів та умовностей, не насмілиться визнати наявність такого зв'язку; хто боїться відрізнятись від інших, той неспроможний визнати, що брехня є брехня, чим дуже перешкоджає собі знаходити правду, істину, сутність. Маленький хлопчик з казки про нове вбрання короля, який бачить, що король голий, не те щоб розумніший, ніж дорослі, він просто ще не став схильним до конформізму. До того ж будь-яке нове відкриття пов'язане з ризиком, а ризиковані вчинки вимагають не лише доволі потужної внутрішньої впевненості, а й життєрадісності, притаманної лиш індивідам, для яких життя – щось більше, ніж процес послаблення напруженості та усунення болю. Щоб знизити загальний рівень тупості, нам потрібне не зростання «інтелекту», а інший тип характеру: незалежні, заповзято-винахідливі люди, які люблять життя.»

І далі: «Фройд погодився з тим, що завжди було відомо великим письменникам і драматургам: у вивченні характеру, як сказав Бальзак, маєш справу із «силами, які спонукають людину»; спосіб, у який людина діє, почуває й думає, значною мірою визначається особливостями її характеру, а зовсім не є результатом раціонально вираженої реакції на реальну ситуацію. Фройд визнавав динамізм рис характеру і те, що характер індивідуума – це особлива функціональна структура, яка спрямовує його енергію у певне русло протягом усього його життя. <...> Людина діє й думає згідно зі своїм характером, і саме тому «характер – це доля», як стверджував Геракліт. Характер спонукає людину діяти й думати певним чином та одержувати задоволення від того, що вона чинить саме так.» [7, с. 184-185; 16; 18].

Головний структурно-функціональний блок характеру особистості – спрямованість, зміст якої визначає її ставлення до світу і до себе та мотиваційну динаміку цих ставлень. Основні функціональні структури спрямованості: ціннісні орієнтації, переконання, світогляд, віра. Див.: [5, с. 352-354, 494-496; 10, с. 10-11, 155-157]. Відтак, необхідно створювати умови, які б забезпечували сталий розвиток та ефективне функціонування людської, гуманістичної, демократичної спрямованості громадян, незалежно від рівня їх *IQ*, що є основою «продуктивного соціального характеру».

Термін «соціальний характер» ввів Е. Фромм. Так він назвав подібне за змістом ядро структури характерів більшості представників кожної культури, яке спонукає і спрямовує суб'єкта таким чином, щоб в умовах вибору вчинку, поведінки, поведінки йому не доводилось міркувати і свідомо приймати рішення, чи варто слідувати відповідним соціальним зразкам та вимогам своєї культури, а щоб хотілось чинити згідно з цими зразками та вимогами і притім бути вдоволеним своїм вибором. Тобто, основна функція соціального характеру – спрямовування мотивації, діяльності й поведінки його носіїв згідно з аксіологічними (ціннісними) та ідеологічними засадами культури суспільства, яке сформувало його, що стабілізує та зміцнює це суспільство.

Таким чином, на нашу думку, якщо погодитись з наведеним вище визначенням інтелекту, то *соціальний характер виконує функцію, яку можна назвати інтелектуальною* – він спрямовує на вирішення суспільних проблем, розв'язання соціальних задач з позицій ціннісних орієнтацій тієї культури, того суспільства, яким він відповідає, в яких формується та функціонує.

Згідно з Е. Фроммом, продуктивний тип соціального характеру відповідає демократичному суспільству, заснованому на гуманістичних духовних цінностях. Тому особистості з продуктивним типом соціального характеру притаманні: зорієнтованість на гуманістичні духовно-моральні цінності та ідеали, доброзичливість, добропорядність, відповідальність, справедливість, чесність, працьовитість, прагнення бути корисною і т. ін., біофілія – любов до життя в усіх його здорових і прекрасних проявах. «Якщо людина байдужа щодо життя, – підкреслював Е. Фромм, – якщо вона не здатна співчутливо перейматись бідною іншою людиною, втішатись щирим дружнім поглядом, співом птахів та свіжою зеленню трави, то немає надії, що вона обиратиме добро, тому що її серце черстве, а отже, байдужо-толерантне щодо жорстокості. Якщо б таке сталося зі всім людством чи навіть з його найбільш могутніми представниками, то це могло б призвести до його згасання й загибелі.» [7, с. 185; 16; 18].

Ці міркування Е. Фромма скерували нас до висновку: *Інтелектуальна функція продуктивного соціального характеру* – це його стала спрямованість на вирішення суспільно-політичних проблем, розв'язання соціальних задач з позицій гуманістичних духовних цінностей, ідеалів людяності. Відтак, формування й розвиток продуктивного соціального характеру – найбільш дієва, безальтернативна, на наш погляд, стратегія конструктивної протидії меркантильності й боягузливості свідомих конформістів, зокрема інтелектуалів, боягузливості та раціоналізації (механізм психічному захисту) несвідомих конформістів і «тупої» покірливості осіб з невисоким рівнем IQ.

З наведених міркувань Е. Фромма також випливає, що необхідною умовою та основою формування продуктивного соціального характеру особистості є розвиток її здатності любити. *Про розвиток здатності любити у ставленні до дитини і спілкуванні з нею, у грі й навчанні, художньо-естетичній діяльності та в самоактуалізації особистості* – див.: [7, с. 185-190; 9, с. 80-83; 10, с. 277-290; 295-297; 300-310; 11, с. 120-127]. *Про психологію любові* – див.: [16; 18; 5, с. 322-327; 467-470; 7, с. 185-186; 10, с. 129-132; 320-322; 14, с. 118-122].

Самоактуалізація особистості ідеально відповідає продуктивному соціальному характеру. Нагадаємо, що згідно з А. Х. Маслоу, *самоактуалізація* – це успішна реалізація індивідумом своїх задатків, здібностей, талантів. Самоактуалізуватись можуть і мають не лише представники так званих «творчих професій» – митці, вчені, винахідники, а й фахівці інших, «пересічних» видів праці, які не вимагають високого рівня IQ та освіти. А. Х. Маслоу з великим захопленням розповів про таких самоактуалізованих особистостей у своїх творах.

Відповідність професії суб'єкта його здібностям – необхідна умова і головний чинник його професійної компетентності, вправності, майстерності, креативності, творчості, а відтак, ефективності, результативності його професійної діяльності. Вочевидь, що така праця тішить суб'єкта, що він насолоджується не лише хорошими результатами, а й самим процесом її, тому що в ньому «грають» його сили, здатності, спроможності тощо. Завдяки цьому особистості, що самоактуалізуються, люблять свою працю, а відтак, «самі себе вантажать» – активно мобілізують себе до якісної роботи, не лише працюють, щоб жити, а й живуть, щоб працювати. А. Х. Маслоу порівняв захоплення таких осіб своєю роботою із захватом закоханого від своєї коханої, а їх взаємну відповідність – із замком і ключем до нього.

Отож закономірно, що самоактуалізовані особистості загалом задоволені собою, адекватно високо оцінюють себе, впевнені в собі, не скуті, не стривожені, що їх внутрішній світ – безконфліктний, збалансований, гармонійний. Їм не притаманні: «чорна» заздрість, ненависність, зловтіха і злопам'ятство, конфліктність, фальш, лицемірство, підступність тощо. Мовляв, вони чисті душею як діти. Природно, що такий внутрішній стан особистості потужно сприяє її толерантності, емпатійності, доброзичливості, добропорядності, добродійності у стосунках і взаєминах, а все це вкупі – її ментальному здоров'ю. К. Р. Роджерс назвав таких самоактуалізованих особистостей *«ідеально функціонуючими індивідуумами»*.

У «ідеально функціонуючих індивідуумів» зазвичай виникає потреба самотрансцендування – піднесення над біологічно-тваринною та соціально-конформістською природою людини до духовних смислів та рівнів буття. Керовані цією потребою, вони невимусовно орієнтуються на гуманістичні духовні



цінності, органічно ідентифікуються з ними, цікавляться екзистенційними та морально-етичними проблемами і глибоко поринають в них. Це допомагає їм відносно легко відрізнити оманливе, незначуще, неважливе, тривіальне від правдивого, значущого, важливого, істинного. Їм чуже нейтрально-байдуже ставлення до світу, прагнення відгородитись від його актуальних проблем, замкнутись у своєму особистому добробуті («моя хата скраю»). Навпаки, вони схильні до активного, дієвого екзистенційно-відповідального занурення у вир суспільного життя, політичної боротьби. Вочевидь, що ці властивості ідеально відповідають продуктивному соціальному характеру.

Самотрансцендування «ідеально функціонуючих індивідуумів» може досягнути стану, який А. Х. Маслоу назвав «пик-досвідом». В цьому стані людина довершено цілісна й унікальна, цілковито ідентична (тотожна) своєму єству, має «найчистішу» інформацію про себе. Конфлікти й суперечності в її душі вщухають, сприймаються як марнота, боротьба з собою сходиться нанівець. Утверджується внутрішня гармонія і благодатний спокій. Суб'єкт перебуває на піку, на вершині своїх сил, максимально використовує свої здібності, здатності, можливості, а відтак, адекватно почувається розумнішим, теплішим, приємнішим як для себе, так і для інших. Праця для нього – необтяжлива, без неприємних, важких зусиль, часто навіть та, що до пик-досвіду була необхідною, але виснажливо-неприємною. Йому вдається майже все, за що він береться, подекуди навіть те, що здавалось неможливим.

Поводження, поведінка, вчинки стають невимушеними, розкутими, природними, простодушними, навіть дещо наївними. Пізнавальна діяльність – більш потужною, поглибленою, гнучкою, в ній з'являються імпровізація, креативність та небанальні підходи й висновки. Все це закономірно породжує і живить почування благополуччя й щастя, а відтак, з'являється усвідомлення своєї обраності, на що суб'єкт реагує «сердечно» – зі щирою, величезною, але скромною вдячністю, на кшталт: «Я не заслужив такої благодаті, такого блаженства!» Ця вдячність, зазвичай, адресується Господу і Його ангелам, святим заступникам (бо кому ж ще дякувати за таке диво?!). Вона стимулює всеохоплюючу доброзичливість, готовність любити й безкорисливо творити добро – повертати таким чином «борг» за невимовну благодать. Зауважимо, А. Х. Маслоу підкреслював, що Бог любить дарувати пик-переживання тим, хто любить все те, що Боже.

Відтак, він дійшов висновку, що «індивідуальна автономія» є вельми сприятливим психологічним підґрунтям щодо розвитку найдосконалішого – релігійно-трансцендентного, космічного світогляду особистості, завдяки якому вона почувається невід'ємною, безсмертною частинкою абсолютно досконалого Божого Всесвіту. А такий світогляд – вельми потужний суб'єктний фактор ментального здоров'я та почування благополуччя людини. Вочевидь, що цей світогляд ідеально узгоджується з продуктивним соціальним характером [17]. *Про вчення А. Х. Маслоу – див.: [10, с. 300-310].*

Варто зауважити, що за два століття до А. Х. Маслоу видатний український філософ Г. Сковорода влучно висвітлює основний психологічний зміст самоактуалізації особистості [13, с. 401-404].

Спрямованість на самоактуалізацію необхідно формувати в усіх дітей, підлітків, юнаків і дівчат незалежно від рівня їх IQ, що є завданням психологів, насамперед тих, що мають справу з профорієнтацією.

Це завдання цілком відповідає основному завданню усіх психологів і психотерапевтів усіх часів – від архаїчних шаманів до модерних психоаналітиків з гонорарами від 500\$ за годину – допомогти людям здолати негативно забарвлені, неприємні, важкі, гнітючі, мордуючі, виснажливі психічно й фізично, патогенні (*грец. pathos – біль, страждання, хвороба*) емоційні переживання: тривогу, страх, тугу, горе, відчай, розпач, сором, гнів, злобу і т. ін. А натомість стимулювати позитивно забарвлені, приємні, оптимістичні, цілющі для душі й тіла, саногенні (*грец. sanos – здоров'я*): втіху, інтерес, радість, які інтегруються в душевному спокої, оптимістичному піднесенні, задоволенні, почуванні благополуччя.

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), загальне здоров'я особистості – це не лише відсутність у неї ментальних і соматичних захворювань, розладів, а й стає почування благополуччя – позитивно забарвлений, приємний, саногенний емоційний стан.

Емоційне самопочування – ключовий сенс життя людини. Це означає, що не таким важливим для кожного з нас є те, що ми маємо чи не маємо, як те, як ми ставимось до свого становища. Тішить воно нас чи не тішить, приносить радість чи засмучує, гнітить тощо.

Релевантну концепцію саногенного задоволення, почування благополуччя, створив В. Е. Франкл. Ключова ідея цієї концепції полягає в тому, що нормальна людина турбується і має турбуватись не про те, задоволена вона чи невдоволена, щаслива чи нещасна, страждає чи насолоджується, а про причини, підстави свого задоволення чи невдоволення, муки чи радості. В. Е. Франкл цитує І. Канта: «Людина хоче бути щасливою, але чого їй слід насамперед і найдужче бажати, то це бути гідною щастя» [14; 10, с. 310-338]. Тобто, запорукою саногенного щастя, почування благополуччя, задоволення людини є відповідність її життя (діяльності, поведінки, вчинків) її смислу життя, ціннісним орієнтаціям, ідеалам, переконанням, вірі тощо.

У вченні В. Е. Франкла (екзистенційному аналізі, логотерапії) обґрунтовано гідні, саногенні, цілющі для ментального здоров'я смисли життя і відповідні їм духовні цінності. Воно містить потужний



світоглядний потенціал щодо розвитку продуктивного соціального характеру, біофілії, самоактуалізації особистості [14]. *Про вчення В. Е. Франкла – див.: [10, с. 310-338].*

Саногенні смисли та відповідні їм духовні цінності функціонують посередництвом саногенного мислення. Згідно з І. Д. Пасічником Р. В. Каламаж, У. І. Нікітчук, А. Ю. Гільман: «Саногенне мислення визначають як мислення, що породжує здоров'я, допомагає зняти напругу, внутрішній конфлікт, задовільнити потреби індивіда, контролювати свої емоції тощо. <...> Саногенне мислення – це мислення, що сприяє здоров'ю і благополуччю особистості. <...> Основна роль саногенного мислення – це створення умов для самовдосконалення: гармонія рис, згода з самим собою і навколишніми, усунення негативних звичок, управління своїми емоціями, контроль своїх потреб.

Саногенне мислення, як обернене до патогенного, сприяє подоланню негативних емоцій і допомагає психічному оздоровленню людини. У процесі цього мислення відбувається своєрідна рефлексія, відокремлення власних переживань від себе, спостереження за ними, відбувається активний зв'язок особистості зі світом образів, планування ситуацій, виокремлення стресових ситуацій на тлі спокою і концентрації уваги. Аналіз мисленням природи страху, сорому, образи тощо, своїх психічних станів у цілому, розвиток психічної культури людини – це і є основні характеристики саногенного мислення. Названий тип мислення є важливою складовою інтелекту людини та відіграє важливу роль у вирішенні внутрішніх, власних особистісних проблем».

Тобто, на наше розуміння, за допомогою саногенного мислення суб'єкт має шукати причини своїх патогенних емоційних переживань насамперед в собі (своєрідна рефлексія), у своїх ставленнях, вчинках, поведінці з позицій їх невідповідності своїй спрямованості (ціннісним орієнтаціям, переконанням, вірі), своєму смислу життя, а відтак, відповідні своїй спрямованості конструктивні, ефективні шляхи, способи, засоби подолання і нівелювання цих патогенних переживань.

На думку цих дослідників, саногенне мислення є одним із підвидів більш широкого поняття – позитивного мислення. Вони пояснюють це співвідношення тим, що позитивно-саногенне осмислення суб'єктом своїх успішних вчинків, життєвих успіхів підтримує і зміцнює *позитивний* образ власного «Я», який вберігає від психологічних руйнацій в разі невдач та помилок у діях, вчинках, поведінці, діяльності, житті. Мовляв, за допомогою позитивного мислення людина завжди здатна змінити на краще уявлення про себе, сконструювати позитивний «Я-образ», котрий допомагає осмислити свої патогенні, психотравмуючі проблеми з позицій цього образу, знайти в них той позитив, який сприяє конструктивному вирішенню цих проблем, тощо.

Водночас, ці дослідники показали, що саногенне та позитивне мислення споріднені з продуктивним і раціональним. Цілющий вплив продуктивного та раціонального мислення на ментальне (психічне) здоров'я особистості змістовно висвітлений у працях багатьох зарубіжних і українських дослідників. Немає ні можливості, ні потреби розглядати цей вагомий, змістовний доробок у контексті даного повідомлення. Згадаємо лиш засновників когнітивної психотерапії (Бек, Елліс, Макмуллін), які теоретично й емпірично довели, що раціональне мислення чинить потужний саногенний вплив на психіку суб'єкта. *Більш докладно про саногенне, позитивне, продуктивне, раціональне, критичне, а також патогенне і патологічне мислення – див.: [1; 2; 3; 4; 12, с. 239-260].*

Таким чином, маємо підстави стверджувати, що концептуальні засади професійно-компетентного мислення психолога – це науково обгрунтоване розуміння істотних, сутнісних властивостей: особистості як психічної системи, тобто, як способу і форми системного існування людської психіки, що є головним об'єктом професійної діяльності психолога, і науково-дослідної, і практичної; інтелекту; мислення загалом і системного, саногенного, позитивного, продуктивного, раціонального зокрема; інтуїції; духовності, моральності, екзистенційної відповідальності; біофілії та усіх видів любові і розвитку здатності любити; продуктивного соціального характеру та його інтелектуальної функції; самоактуалізації; саногенного вдоволення і почування благополуччя.

Висновки. Головне завдання вищої освіти в розвинених країнах – сформувати основи здатності майбутніх фахівців ефективно мислити в процесі своєї професійної діяльності. Когнітивний базис цієї здатності – необхідні професійні знання і вміння. Концептуальні засади когнітивного базису професійного мислення – це наукове розуміння найбільш істотних, сутнісних властивостей його об'єктів.

Універсальна парадигма сучасного наукового мислення – системний підхід. Психічною системою, системним поєднанням усіх психічних процесів, станів і властивостей є особистість. Суспільні та природні умови буття особистості – це системи, в яких воно відбувається. Отже, особистість – це основний об'єкт професійної діяльності психолога, і науково-дослідної, і практичної.

Актуальність психологічної проблематики особистості в сучасному світі помітно зростає, що зумовлено науково-технічним прогресом. Йому властиве інтенсивне створення та використання наукоємних технологій у провідних галузях виробництва та організації буття суспільства й управління ним. Це вимагає високої і якісної освіти, складних знань та вмінь від осіб, які мають справу з цими технологіями. Основний засіб здобування та застосування такої освіти – інтелект, мислення. Головний чинник



прогресу науки й техніки – творчий інтелект, який забезпечує творче мислення. Інтелект, мислення, знання та вміння – функціональні структури особистості як психічної системи. Створення оптимальних умов для розвитку і ефективного функціонування цих структур – важлива робота психологів, яка вимагає релевантної професійної компетентності, що базується на коректному розумінні сутності цих психічних феноменів. У статті представлено розуміння автора їх функціональної сутності.

Сучасний науково-технічний прогрес актуалізує також екзистенційно-психологічну проблематику особистості, тому що: 1) величезних руйнацій довкіллю і здоров'ю людей завдає некомпетентне та хижацьки-утилітарне застосування сучасних технологій; 2) найбільша загроза катастрофічних руйнацій – зброя масового знищення в руках тоталітарних режимів. Цю та іншу зброю створюють для них екзистенційно-безвідповідальні науковці, як і можливості для хижацьки-утилітарного застосування сучасних технологій.

Сутність екзистенційної відповідальності як істотної складової духовності й моральності суб'єкта полягає в тому, що він переймається аксіологічними, ідейними, правовими засадами та реаліями буття суспільства, активно протидіє тому, що суперечить його переконанням, ціннісним орієнтаціям і дієво підтримує те, що відповідає їм.

Отже, актуальною проблемою сучасного світу є піднесення екзистенційної відповідальності інтелектуальних еліт держав, що уможливиться в умовах загального духовно-морального розвитку цих держав. Важливу роль у виконанні цього над-завдання мають грати психологи.

Перспективний підхід до виконання цього над-завдання – формування продуктивного соціального характеру особистості. «Соціальний характер» – це подібне за змістом ядро характерів критичної більшості представників суспільства, яке спрямовує їх діяти і поводитись згідно з його аксіологічними засадами. Продуктивний тип соціального характеру відповідає суспільству, зорієнтованому на гуманістичні духовно-моральні цінності. Тому й особистості з цим типом соціального характеру зорієнтовані на ці цінності, відтак, їм притаманна біофілія (любов до життя). (За Е. Фроммом).

У людській популяції близько 70% осіб, які нездатні самотужки адекватно збагнути суспільно-політично-економічні реалії внаслідок недостатньо високого рівня інтелекту (*IQ*), а відтак, рівня та якості освіти. Отож ці особи «тупо» виконують імперативи тих, від кого залежать. Вони утворюють основну масу так званих «бидломас» тоталітарних режимів. Злочинна війна московії проти України ще раз показала, що тоталітарні режими легко перетворюють «бидломасу» в орду нелюдів-убивць. Це актуалізує проблему формування й зміцнення психологічної опірності щодо анти-гуманістичних ідей тощо у критичної більшості громадян тих держав, які обирають шлях гуманістичного прогресу, зокрема й Україна.

Суттєво підвищити рівень *IQ* особи неможливо, тому що він зумовлений генетично. Це унеможливає формування й зміцнення опірності щодо анти-гуманістичних ідей у критичної більшості осіб в суспільстві шляхом розвитку їхньої інтелектуально-мисленнєвої спроможності. Водночас, несвідомих конформістів приводить у «бидломасу» боягузливість, яка є рисою характеру, а свідомих конформістів – і боягузливість, і меркантильність – також риса характеру. Ці риси не корелюють з рівнем *IQ* суб'єкта.

Релевантною основою концепції формування такої опірності є креативне трактування Е. Фромма співвідношення інтелекту й характеру: «Попри природну здібність, інтелект – це переважно похідне від незалежності, сміливості та життєвості, відтак, тупість, недоумкуватість є результатом підпорядкованості, страху та внутрішньої омертвілості. <...> Щоб знизити загальний рівень тупості, нам потрібне не зростання «інтелекту», а інший тип характеру: незалежні, заповзято-винахідливі люди, які люблять життя.»

Базовий структурно-функціональний блок характеру особистості – спрямованість, зміст якої визначає її ставлення до світу і до себе та мотиваційну динаміку цих ставлень. Відтак, необхідно створювати умови, які б забезпечували формування, розвиток та ефективне функціонування гуманістичної спрямованості громадян, як основи продуктивного соціального характеру, незалежно від рівня їх *IQ*.

Отже, соціальний характер виконує функцію, яку можна назвати інтелектуальною – він спрямовує на вирішення суспільних проблем, розв'язання соціальних задач з позицій ціннісних орієнтацій того суспільства, якому він відповідає. Відповідно, інтелектуальна функція продуктивного соціального характеру – це його стала спрямованість на вирішення суспільно-політичних проблем, розв'язання соціальних задач з позицій гуманістичних духовних цінностей, ідеалів людяності, біофілії. Відтак, формування й розвиток продуктивного соціального характеру – безальтернативна стратегія ефективної протидії меркантильності й боягузливості свідомих конформістів, зокрема інтелектуалів, боягузливості та раціоналізації (механізм психічному захисту) несвідомих конформістів і «тупої» покірливості осіб з невисоким рівнем *IQ*.

Необхідна умова і складова та потужний чинник формування і функціонування продуктивного соціального характеру – біофілія, любов до життя, здатність любити, що розвивається у ставленні до дитини з любов'ю і турботою та у відповідному спілкуванні з нею, у грі й навчанні, у художньо-естетичній діяльності та в самоактуалізації особистості.

Самоактуалізація уможливорюється лиш у тій діяльності, яка відповідає здібностям суб'єкта, що є необхідною умовою і потужним фактором творчої, а відтак ефективної, продуктивної роботи, яка тішить, радує його. Тому особистості, що самоактуалізуються, люблять свою працю, адже насолоджуються не лише її хорошими результатами, а й своєю вправністю, майстерністю в її процесі, що чинить саногенний вплив на їх самопочуття, ментальне та соматичне здоров'я, а відтак, розвиває любов до життя, біофілію. Самоактуалізуватись можуть і мають не лише представники так званих «творчих професій», а й фахівці інших, «пересічних» видів праці.

У особистостей, які самоактуалізуються, розвивається комплекс властивостей міцного ментального здоров'я, зокрема, ширший інтерес до світоглядних, морально-етичних проблем, гуманістичних духовних цінностей, схильність до екзистенційно-відповідального занурення у вир суспільного життя тощо (за А. Маслоу). Вочевидь, що такі властивості ідеально відповідають продуктивному соціальному характеру.

Спрямованість на самоактуалізацію необхідно формувати в усіх дітей, підлітків, юнаків і дівчат незалежно від рівня їх IQ, що є завданням психологів, насамперед тих, що мають справу з профорієнтацією.

Основне завдання усіх психологів усіх часів – допомогти людям здолати патогенні емоційні переживання і стимулювати натомість саногенні. Емоційний стан – ключовий сенс життя людини в тому розумінні, що не таким важливим для кожного з нас є те, що ми маємо чи не маємо, як те, як ми ставимось до свого становища. Тішить воно нас чи не тішить, радує чи засмучує тощо. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я людини – це не лише відсутність у неї душевних і тілесних захворювань, а й стан благополуччя, тобто, позитивно забарвлене, приємне, саногенне емоційне самопочуття.

Згідно з В. Франклом, людина має турбуватись не про те, вдоволена вона чи невдоволена, щаслива чи нещасна, а про причини, підстави цих станів. Тобто, саногенне вдоволення, почуття благополуччя, щастя людини спричиняє відповідність її життя (діяльності, поведінки, вчинків) її смислу життя, спрямованості та успішності самореалізації у вимірі самовизначення.

Вчення В. Франкла містить потужний потенціал щодо розвитку продуктивного соціального характеру та біофілії особистості; воно орієнтує на гідні, саногенні смисли життя і відповідні їм духовні цінності.

Саногенні смисли та відповідні їм духовні цінності функціонують посередництвом саногенного мислення. Саногенне мислення суб'єкта спрямоване на нівелювання своїх патогенних емоційних переживань. Він має шукати їх причини насамперед в собі, у своїх ставленнях, вчинках, поведінці з позицій їх невідповідності своїй спрямованості (ціннісним орієнтаціям, переконанням, вірі), своєму смислу життя, а відтак, конструктивні, ефективні шляхи, способи, засоби подолання і зведення нанівець цих патогенних переживань. Водночас, саногенне осмислення суб'єктом своїх успіхів зміцнює його позитивний «Я-образ», який суттєво допомагає йому знаходити саногенний позитив у своїх проблемних ситуаціях. Отже, саногенне мислення споріднене з позитивним, а також з продуктивним і раціональним (згідно з І. Пасічником, Р. Каламаж, У. Нікітчук, А. Гільман).

Таким чином, концептуальні засади професійно-компетентного мислення психолога – це науково обгрунтоване розуміння істотних, сутнісних властивостей: особистості як психічної системи, тобто, як способу і форми системного існування людської психіки, що є головним об'єктом професійної діяльності психолога, і науково-дослідної, і практичної; інтелекту; мислення загалом і системного, саногенного, позитивного, продуктивного, раціонального зокрема; інтуїції; духовності, моральності, екзистенційної відповідальності; біофілії та усіх видів любові і розвитку здатності любити; продуктивного соціального характеру та його інтелектуальної функції; самоактуалізації; саногенного вдоволення і почуття благополуччя.

Література:

1. Бек А. Т. Когнітивна терапія депресії: теоретична рефлексія та особисті роздуми. *Психологія і суспільство. Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис*, 2019. № 1 (75). С. 90-99.
2. Гільман А. Ю. Проблема саногенного мислення в зарубіжній науці. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. Харків, 2015. Вип. 57. С. 64-69.
3. Гільман А. Ю. Роль саногенного мислення в процесі становлення особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка». Тематичний випуск «Актуальні проблеми когнітивної психології»*. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. Вип. 28. С. 40-48.
4. Гільман А. Ю. Саногенне мислення як умова підтримки психічного здоров'я студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон, 2014. Вип. 2. С. 41-46.
5. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник для студентів спеціальності «психологія». Серія «Сучасні українські підручники». Київ: Видавництво Ліра-К, 2025. 544 с.
6. Москалець В. П. Зоопсихологія і порівняльна психологія: підручник для студентів спеціальності «психологія». Серія «Сучасні українські підручники». Київ: Видавництво Ліра-К, 2025. 224 с.
7. Москалець В. П., Карп'юк Ю. Я. Інтелектуальна функція продуктивного соціального характеру. *Психологія і суспільство. Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис*, 2023. № 2. С. 182-194. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2023.02.182>.

8. Москалець В. П. Перспективи трансформацій у психології москвитів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Випуск 15. Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія». 2022. С. 25-35.

9. Москалець В. П. Психологія гри та ігрового змісту інших видів діяльності. *Психологія і суспільство. Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис*. 2020. № 2 (80). С. 71-89. DOI <https://doi.org/10.35774/pis2020.02.071>

10. Москалець В. П. Психологія особистості: підручник для студентів і аспірантів психологічних та педагогічних спеціальностей. Серія «Сучасні українські підручники». Київ: Видавництво Ліра-К, 2026. 364 с.

11. Москалець В. П. Функціонування і розвиток свідомої здатності у спілкуванні, грі, художній діяльності. *Психологія і суспільство. Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис*. 2021. № 1. С. 117-132. DOI <https://doi.org/10.35774/pis2021.01.117>

12. Психологія мислення: підручник / І. Д. Пасічник, Р. В. Каламаж, О. В. Матласевич, У. І. Нікітчук та ін.; за ред. І. Д. Пасічника. Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. 560 с.

13. СковороДАР. Життя, творчість, спадок: збірка творів / укл. Н. Федорак. Харків: ВД «ШКОЛА», 2022. 416 с. С. 401-404.

14. Франкл В. Е. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / перекл. з англ. О. Замойської. Харків: КСД, 2023. 160 с.

15. Фройд З. Вступ до психоанализу / пер. з нім. П. Тарашук. Київ: Основи, 1998. 714 с.

16. Фромм Е. Мистецтво любові / пер. з англ. В. Кучменко. Київ: Книжковий «Клуб сімейного дозвілля», 2017. 192 с.

17. Maslow A. H. Motivation and personality: 2nd ed. New York: Harper Row, 1970. 399 p.

18. Fromm E. The Heart of man. New York: American Mental Health Foundation, 2010. 144 p.

Reference:

1. Bek A. T. (2019) Kognityuna Kognityivna terapiya depresii: teoretichna refleksiya ta osobisti rozdumi. *Psykhohohiya i suspilstvo – Psychology and society*. 1, 90-99. [in Ukrainian].

2. Gilyman A. Yu. Problema sanogennoho mislennya v zarubizhniy nauzi. *Visnik Kharkivskogo natsional'nogo universitetu im. V. N. Karazina. Seriya «Pсихологія»*. Kharkiv, 2015. Vyp. 57. С. 64-69. [in Ukrainian].

3. Gilyman A. Yu. Roly sanogennoho mislennya v protsesi stanovlennya osobystosti. *Naukovi zapiski Natsional'nogo universitetu «Ostrozka akademiya». Seriya «Pсихологія і педагогіка». Tematichnyi vypusk «Aktualni problemi kognityivnoyi psihologii»*. Ostrog: Vydavnytstvo Natsional'nogo universitetu «Ostrozka akademiya», 2014. Vyp. 28. С. 40-48. [in Ukrainian].

4. Gilyman A. Yu. Sanogenne mislennya yak umova pidtrimki psichichnogo zdorov'ya student'skoyi molodi. *Naukoviy visnik Khersonskogo derzhavnogo universitetu. Seriya «Pсихологічні науки»*. Kherson, 2014. Vyp. 2. С. 41-46. [in Ukrainian].

5. Moskalets V. P. Zagalna psihologiya: pidruchnyk dlya studentiv spetsialnosti «psihologiya». Seriya «Suchasni ukraїnski pidruchnyky». Kyiv: Vydavnytstvo Lira-K, 2025. 544 s.

6. Moskalets V. P. Zoopsihologiya i porivnyalna psihologiya: pidruchnyk dlya studentiv spetsialnosti «psihologiya». Seriya «Suchasni ukraїnski pidruchnyky». Kyiv: Vydavnytstvo Lira-K, 2025. 224 s. [in Ukrainian].

7. Moskalets V. P., Karpiuk Y. (2023). Intel'ktual'na funkciya produktyvnogo social'nogo harakteru [Intellectual function of a productive social character]. *Psykhohohiya i suspilstvo – Psychology and society*. 2, 182-193. [in Ukrainian].

8. Moskalets V. P. (2022). С. 25-35. Perspektyvy transformatsiy u psykholohiyi moskovyiv [Prospects of transformation in the psychology moscovites]. *Naukovi zapysky Nasional'nogo universytetu "Ostroz'ka akademiya" Seriya "Psykhohohiya" – Proceeding National university "Academy of Ostrog". Psychology series*. Output 15, 25-35. [in Ukrainian].

9. Moskalets V. P. (2020). Psykhohohiya hry ta ihrovogo zmistu inschyh vydiv dyal'nosti [Psychology of the game and game content of other activities]. *Psykhohohiya i suspilstvo – Psychology and society*. 2, 71-89. [in Ukrainian].

10. Moskalets V. P. (2026). Psykhohohiya osobystosti: pidruchnyk [Personality psychology: textbook]. Kyiv: Lira-K [in Ukrainian].

11. Moskalets V. P. [2021]. Funkcionuvania i rozvutok svidomoї zdatnosti u spilkuванні, hri, chudozhiyi dialnosti [Functioning and development of conscions ability in communication, play, artistic activity]. *Psykhohohiya i suspilstvo – Psychology and society*. 1, 117-32. [in Ukrainian].

12. Психологія мислення: підручник / І. Д. Пасічник, Р. В. Каламаж, О. В. Матласевич, У. І. Нікітчук та ін.; за ред. І. Д. Пасічника. Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. 560 с. [in Ukrainian].

13. SkovoroDAR (2022) Zhyttya, tvorchist, spadok [live, art, legacy]. Kharkiv: VD "School" [in Ukrainian].

14. Frankl, V. [2023]. Ludyna u poschukach spravzhn'oho sensu [Men's Search for Meaning]. Kharkiv: KSD [in Ukrainian].

15. Freud, Z. (1998). Vstup do psykhoanalizu [Introduction to psychoanalysis]. Kyiv: Foundations [in Ukrainian].

16. Fromm E. (2017). Mystzhtvo lyolybovi [The Art of loving]. Kyiv: KSD [in Ukrainian].

17. Maslow A. H. Motivation and personality: 2nd ed. New York: Harper Row, 1970. 399 p.

18. Fromm E. The Heart of man. New York: American Mental Health Foundation, 2010. 144 p.

ПРОБЛЕМИ КОГНІТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ



Отримано: 10 березня 2026

Прорецензовано: 18 березня 2026

Прийнято до друку: 18 березня 2026

email: yevheniia.rodina@oa.edu.ua

DOI: <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2026-21-99-105>

Родіна Є. Д. Теоретико-методологічні засади застосування метакогнітивної терапії у подоланні дезадаптивних когнітивних патернів користувачів соцмереж. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія» : серія «Психологія»*. Острог : Вид-во НаУОА, травень 2026. № 21. С. 99–105.

УДК: 159.9

Родіна Євгенія Дмитрівна,
аспірантка кафедри психології,
Національний університет «Острозька академія»,
ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0009-0006-8033-3930>

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТАКОГНІТИВНОЇ ТЕРАПІЇ У ПОДОЛАННІ ДЕЗАДАПТИВНИХ КОГНІТИВНИХ ПАТЕРНІВ КОРИСТУВАЧІВ СОЦМЕРЕЖ

У статті здійснено теоретичний аналіз застосування метакогнітивної терапії для корекції дезадаптивної поведінки користувачів соціальних мереж та обґрунтовано метакогнітивні механізми формування румінацій. За допомогою теоретичного та порівняльного аналізу охарактеризовано основні підходи до вивчення румінацій, яка є неконтрольованим циклічним нав'язливим процесом мислення, в основі якого фіксація на негативних переживаннях та повторювані негативні думки. Розкрито специфіку румінацій як особливої форми когнітивних патернів, що підтримується специфічними метапереконаннями (позитивними і негативними). Досліджено та обґрунтовано роль когнітивно-уважного синдрому (CAS) у формуванні психологічного дискомфорту, викликаного тривалим та неконтрольованим користуванням соціальними мережами. У роботі представлено та теоретично адаптовано модель S-REF Е. Веллса до специфіки соцмереж. Особливу увагу приділено аналізу структурних компонентів моделі S-REF. Обґрунтовано, що емоційні дезадаптивні стани, такі як тривога, депресія тощо у цифровому середовищі за допомогою румінацій схильні перетворюватися на предиктори формування нових циклів дезадаптації. Перспективами подальших досліджень визначено вивчення взаємодії румінацій з вольовими, мотиваційними, емоційними та когнітивними процесами, вплив соціального середовища та можливих психотерапевтичних інструментів на її регуляцію, та формування метакогнітивної моделі та програми для зниження цифрових румінацій.

Ключові слова: метакогнітивна терапія, румінації, соціальні мережі, когнітивно-уважний синдром (CAS), метапереконання.

Yevheniia Rodina,
PhD student at the Department of Psychology,
National University of Ostroh Academy,
ORCID-ID: <https://orcid.org/0009-0006-8033-3930>

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS FOR THE APPLICATION OF METACOGNITIVE THERAPY IN OVERCOMING MALADAPTIVE COGNITIVE PATTERNS AMONG SOCIAL MEDIA USERS

The article provides a theoretical analysis of the application of metacognitive therapy for correcting the maladaptive behavior of social media users and substantiates the metacognitive mechanisms of rumination formation. The relevance of the study is driven by the increase in psycho-emotional disorders among youth associated with active digital interaction, where ruminations act as a key factor in cognitive maladaptation. Through theoretical and comparative analysis, the main approaches to studying rumination are characterized as an uncontrollable, cyclical, and intrusive thinking process based on fixation on negative experiences and repetitive negative thoughts. The specifics of ruminations as a particular form of cognitive patterns supported by specific metacognitive beliefs (positive and negative) are revealed. The role of the cognitive-attentional syndrome (CAS) in the formation of psychological discomfort caused by prolonged and uncontrolled social media use is researched and substantiated. The work presents and theoretically adapts A. Wells' S-REF model to the specifics of social media. Particular attention is paid to the analysis of the structural components of the S-REF model. It is substantiated that emotional maladaptive states, such as anxiety, depression, etc., in the digital environment, through ruminations, tend to transform into predictors for the formation of new cycles of maladaptation. Prospects for further research are identified as the study of the interaction of rumination with volitional, motivational, emotional, and cognitive processes, the influence of the social environment and possible psychotherapeutic tools on its regulation, and the formation of a metacognitive model and program to reduce digital ruminations.

Keywords: metacognitive therapy, ruminations, social media, cognitive-attentional syndrome (CAS), metacognitive beliefs.

Постановка проблеми. Однією з головних тенденцій сучасного світу та суспільства є стрімка цифровізація і застосування нових інформаційних технологій, яка доступна широкому загалу користувачів. Особливе місце посідає мережа Інтернет і особливо, соціальні мережі як засіб комунікації, об'єднання

людей зі спільними інтересами, відпочинку, самовираження, обміну інформацією та творчості. Більшість користувачів соціальними мережами складають молодь та підлітки. Наукові праці та дослідження зазначають як позитивний вплив так і негативний вплив на емоційне благополуччя молодих людей, тому актуальність цієї проблеми залишається високою.

Сучасна молодь активно використовує соціальні мережі, які беззаперечно, мають позитивний вплив, а саме, саморозвиток, активна соціалізація, пошук однодумців, навчання та освітній розвиток, професійне зростання, налагодження соціальних контактів тощо. Але важливим є дослідження та усвідомлення негативного впливу соцмереж на психічний стан, емоційну стійкість. Науковці наголошують, що особи які активно проводять час у соціальних мережах, можуть відсторонюватися від соціальних контактів та дистанціюватися від реальності, занурюючись у віртуальний світ як відкладання та ігнорування нагальних потреб та питань (Marino et al., 2019). У віртуальному середовищі виникають потенційні загрози кібербулінгу, а також соціальне порівняння, пошук визнання та підтримки від соціуму через систему лайків, коментарів, негативні думки про своє життя в контексті цього порівняння, негативно впливають на психоемоційний стан молоді та знижують рівень емоційної саморегуляції (Kelly et al., 2019). Все це є підґрунтям для формування страхів, апатії та тривожності, відчуженості та соціальної ізоляції, депресивних відчуттів.

Ці прояви в своїй більшості ґрунтуються на когнітивних дезадаптивних патернах поведінки користувачів соціальних мереж, а саме, румінації. Румінаціями визначають повторювані фіксації на негативних переживаннях, що знижує здатність до психологічної гнучкості, адаптивності та емоційної регуляції. Характерними маркерами румінації є повторюваність, мимовільність виникнення думок та нав'язливість (Parageorgiou, C., & Wells, A., 2001). Водночас, соціальна підтримка здатна значно пом'якшити вплив румінації, тому в контексті користувачів соціальних мереж, здорова та підтримуюча спільнота, самовираження та прийняття особистості іншими користувачами має і позитивний вплив наряду з можливими ризиками.

Феномен румінації активно розглядається в сучасних наукових роботах, але незважаючи на численні дослідження та інтерес наукової спільноти до цього явища, ще залишається недостатньо вивченим. Особливо можна говорити про важливість дослідження та коригування румінацій серед користувачів соціальних мереж, які є специфічним та новим простором сучасного світу і грають важливу роль у формуванні загального емоційного фону та переживань у молоді, тож важливістю розробки теми є нагальні потреби вирішення цих негативних наслідків, психологічна просвіта населення та формування ефективних стратегій подолання та попередження цих явищ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні наукові роботи та дослідження показують інтерес науковців до даної теми і активно висвітлюють румінацію як ключовий психологічний чинник, що впливає на здатність відслідковувати та регулювати емоції, зберігати стійкість у стресових ситуаціях. Дослідники висвітлюють питання соціального порівняння, а саме порівняння свого реального життя з ідеалізованими образами життя інших, які транслують користувачі соціальних мереж, а також тривожність користувачів через сприйняття власного образу іншими в просторі цифрового середовища. Дослідження нижченаведених авторів як показують, що надмірне та неконтрольоване використання соціальних мереж може сприяти розвитку підвищеної тривожності та депресивних проявів, знижує самооцінку та викликає занадто високі та невинновдані очікування від власного життя і як наслідок, незадоволеність їм, порівняно з недосяжними стандартами успішності в соціальних мережах.

Теоретичні аспекти впливу соціальних мереж на психологічний стан людини, зокрема молоді, розглядали такі науковці Горбатюк Т. (2018), Тропіна М. (2019), Глущенко та ін. (2021), Шинкарук О. (2018), Мглоблїшвілі А. (2023). Негативні наслідки користування соціальними мережами, такі як депресивні прояви, підвищення рівня тривожності та страхів емоційна нестабільність та невротичні прояви описують такі автори як Новікова Ж. та Големб'ювська Е. (Новікова Ж 2022; Големб'ювська Е. 2024). Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. зосереджуються на аналізі негативного впливу соціальних платформ (на прикладі Facebook) на рівень суб'єктивного благополуччя індивідів (Marino et al. 2018). Шевчук О.В. зазначає, що соціальні мережі є фактором маніпулювання емоційним станом молоді через механізми соціального схвалення та прийняття, що може призводити до стресу та тривожних розладів (Шевчук О.В. 2025).

Вікову психологію підліткового та юнацького віку в контексті онлайн – спілкування досліджують такі науковці як Kelly та ін. (2019), Березовська (2023), Стьопкіна (2021), Грекова та ін. (2025), Гречановська та ін. (2023). Питання румінацій та нав'язливих деструктивних думок розглядає широке коло авторів, які представлені як закордонними, так і сучасними дослідниками. Wells, A., & Matthews, G. (1994), які є засновниками метакогнітивної теорії, визначають румінації як складові когнітивно-уважного синдрому (CAS – синдром), який запускається через позитивні чи негативні метапереконання. Parageorgiou et al. (2001) зосереджуються на питанні позитивних переконань, що призводять до румінацій.

Вітчизняні автори, які досліджують тему метакогніцій, метакогнітивного моніторингу, саморегуляції та румінацій – це представники Острозької психологічної школи, а саме І. Пасічник (2014), Р. Каламаж (2024), Августюк М. (2024) та ін.

Метою статті є теоретичне обґрунтування механізмів виникнення та підтримки румінацій у користувачів соціальних мереж, а також визначення головних аспектів та перспектив застосування методів метакогнітивної терапії для їх корекції.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз сучасних наукових праць на проблему впливу соціальних мереж на психоемоційний стан особистості та обґрунтувати роль румінацій як головного чинника когнітивної дезадаптації.

2. Описати компоненти когнітивно-уважного синдрому (CAS) у користувачів соціальних мереж згідно з метакогнітивною концепцією Е.Веллса.

3. Виокремити та систематизувати типові позитивні та негативні метапереконання, що активують і підтримують румінативний процес в умовах онлайн-комунікації.

4. Адаптувати модель саморегуляційної виконавчої функції Е. Веллса (S-REF) до специфіки взаємодії особистості з цифровим середовищем та здійснити аналіз структурних компонентів моделі S-REF у контексті формування румінацій у користувачів соціальних мереж.

Для реалізації запропонованих завдань були використані наступні методи: теоретичний аналіз, синтез та моделювання (на основі моделі S-REF Е. Веллса).

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукових джерел та досліджень дозволяє стверджувати, що користувачі соціальних мереж використовують їх для соціальної взаємодії, пошуку та обміну інформацією, проведення часу, відпочинку, розваг і обміну своїми думками (Whiting & Williams, 2013). Вплив соціальних мереж на особистість двозначний. З одного боку, науковці визначають такі позитивні прояви як можливість обміну інформацією та швидкого спілкування (Primack et al., 2017), участі в позитивних соціальних взаємодіях між сім'єю, друзями та іншими джерелами соціальної підтримки (Bessière et al., 2010) та покращення самопочуття при спілкуванні із значущими людьми (Burke & Kraut, 2016). Таким чином, можна дійти висновку про позитивний зв'язок між кількістю друзів у соціальних мережах, підтримуючою взаємодією, сприйнятою соціальною підтримкою, почуттям належності до суспільства та задоволеністю життям. Інші дослідження (Augner & Hacker, 2012; Huang, 2017; Kross et al., 2013; Nabi et al., 2013; Shakya & Christakis, 2017; Tromholt, 2016; Verduyn et al., 2017) висвітлюють зв'язок використання соцмереж із хронічним стресом, низькою емоційною стійкістю, депресією, зниженням задоволення життям та низьким психологічним благополуччям.

Методологічною основою дослідження виступила модель саморегуляційної виконавчої функції (модель S-REF), розроблена Е. Веллсом та Дж. Метьюзом. Згідно з цією моделлю S-REF (Wells & Matthews, 1994), ключовим фактором активації і підтримки дезадаптивних станів особистості є когнітивно-уважний синдром (CAS). Сучасні дослідження (Casale et al., 2018) підтверджують, що у користувачів соціальних мереж CAS активується позитивними метапереконаннями щодо користі постійного моніторингу стрічки новин. Метапереконання є фундаментальним принципом S-REF моделі, яка пояснює основний принцип формування румінації як внутрішнього механізму психіки, а саме, причиною є не зміст чи наявність думок, а те як людина ними керує. Таким чином, румінація не залежить від конкретної думки, в через механізм психологічної детермінації будь-яка думка може перетворитися на повторювану та нав'язливу.

Румінація виникає у випадку, коли людина свідомо чи несвідомо фіксує увагу і визначає ту або іншу дію сигналом загрози, який і запускає механізм моніторингу цієї загрози, що і буде проявлятися як румінація. У контексті соціальних мереж цими сигналами може стати негативний коментар під фото, дизлайк, критичне повідомлення тощо. Далі формуються метакогнітивні переконання, які можуть бути як позитивними, так і негативними. Позитивні – це переконання щодо користі румінації. Користувач вірить, що постійне обдумування, планування, мисленнєве програвання сценаріїв майбутніх онлайн-взаємодій, власних реакцій та відповідей на можливу критику є корисним. Прикладами позитивних можуть бути наступні: “аналіз помилок в соцмережах допоможе не бути самотнім та зберегти кількість підписників”, “аналіз причин, чому допис не отримав підтримки допоможе зрозуміти свої помилки та покращити наступні”, “Якщо я буду думати про цей конфлікт, я знайду кращий аргумент” тощо.

Негативні метапереконання стосуються неконтрольованості власних думок та керування ними. Прикладами можуть слугувати наступні: “Я не можу припинити реагувати на кожне сповіщення, ця звичка сильніша за мене”, “якщо я не буду це обдумувати, я втрачу контроль над соціальним життям”, “я не можу припинити думати про цей коментар, навіть якщо дуже захочу”. Негативні метапереконання і роблять цикл обдумування нескінченним і викликають мета-тривогу (вторинну тривогу через деструктивні думки, яка ще більше виснажує когнітивні та емоційні ресурси особистості).

Таким чином, CAS-синдром має три компоненти: занепокоєння, обдумування (румінації), та моніторинг загрози та неадаптивні стратегії саморегуляції, і його ключовим предиктором є дисфункціональні

переконання. Ілюстрацією механізму виникнення цього синдрому буде активація будь-якого стимулу, що відбувся в цифровому середовищі і подальше позитивне метапереконання, через що активується процес румінації. Через деякий час моніторингу цієї загрози, що виникає через стимул (постійне оновлення сторінки, пошук нових позитивних реакцій на свої фото, дописи тощо) з'являється негативне метапереконання про небезпеку та неконтрольованість цих думок, внаслідок якого увага фіксується на цьому переконанні і виникає емоційне виснаження.

Думка, що виникає, оцінюється як така, що має надзвичайну цінність, і румінацією є спроба мислення не відпускати цю думку, а намагатися вирішити проблему, яка часто такою і не є. Таким чином відбувається фіксація на думці, формується ефект “замкненого кола”, і думки стають повторюваними, в отже, причиною нових румінацій стають попередні румінації. Прикладами румінацій в контексті соціальних мереж можуть бути постійне оновлення сторінки, уявні діалоги з опонентами в конфліктах, порівняння свого життя із щасливим та успішним життям інших тощо.

Для візуалізації механізму виникнення румінацій, розглянемо основні компоненти моделі S-REF:

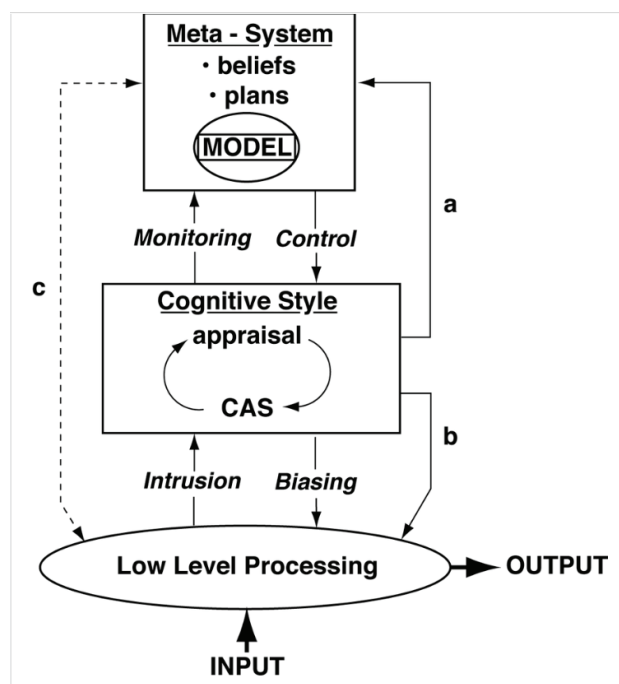


Рис. 1. Схематичне представлення моделі саморегуляційної виконавчої функції (S-REF)
[Адаптовано за: Wells, 2009]

На рисунку відображена складна ієрархія моделі S-REF, де плани і метапереконання визначають, чи перетворюються випадкові думки на особистісну невдачу та тривалу румінацію, яка призводить до емоційного виснаження.

На даній візуалізації моделі є три основні рівні:

1. Нижній рівень, на якому фіксуються вхідні сигнали з навколишнього середовища, а в контексті соціальних мереж – сигнали із цифрового середовища та автоматичні думки, що виникають у відповідь на них.

2. Середній рівень, де формується CAS-синдром, фіксується увага на певній загрозі та розвивається румінація.

3. Верхній рівень характеризується знанням, де знаходяться метапереконання, як позитивні, так і негативні.

Перший рівень описує інформаційні сигнали (Input), як зовнішні так і внутрішні, які надходять із зовнішнього цифрового середовища чи формуються самою людиною у зв'язку з досвідом її існування та взаємодії в соціальних мережах. Зовнішніми сигналами можуть слугувати подразники з інформаційного середовища, такі як нове сповіщення, викладення допису, коментар, перегляд фото знайомих, кількість або відсутність очікуваних позитивних реакцій на власні дописи (лайки, репости, коментарі) тощо. Внутрішніми сигналами будуть власні автоматичні думки чи емоційні реакції, зокрема почуття тривоги чи гіркоти та туги після гортання стрічки або соматичні маркери, зокрема тахікардія, затримка дихання, м'язова напруга, тремор рук, сухість в роті тощо.

Вхідний інформаційний сигнал розпізнається мозком як цінне чи неважливе, і якщо сигнал стає важливим, то з'являється результат (Output), який може проявлятися в наступних формах:

- емоційний симптом (почуття заздрості, тривоги або роздратування, занепокоєності чи пригніченості, тривале відчуття самотності, депресивні прояви);
- поведінкова реакція (компульсивна перевірка телефону кожні 3-5 хвилин, виправдання на негативні коментарі, уникнення спілкування та ізоляція в реальному житті тощо);
- когнітивні зміни (виснаження когнітивних ресурсів, а саме уваги, та емоційних ресурсів внаслідок румінації).

В основі даної метакогнітивної моделі є динамічний безперервний процес переробки інформації, а саме цифрове середовище забезпечує неперервний потік вхідних сигналів (inputs), які через метапереконання трансформуються у користувача в негативний результат (output), формуючи замкнене коло дезадаптації, і таким чином, румінації повторюються.

Другий рівень метакогнітивної моделі представляє безпосередньо саморегуляційну виконавчу функцію та демонструє інтерпретацію та оцінювання інформаційного сигналу, що надійшов на першому рівні. Процес трансформації первинного сигналу (input) у румінацію відбувається через механізм когнітивної оцінки, яка оцінюючи нав'язливу думку як значущої та цінної активує когнітивно-уважний синдром (CAS). На цьому етапі замість адаптації до подразника запускається механізм румінації, як повторюваного та нав'язливого аналізу інформаційного сигналу, що надійшов. Спроби уникнути дискомфорту, який сформувався вмикають механізм моніторингу загроз (як механізму майбутнього попередження подібних ситуацій, і певні стратегії поведінки, як спробу вирішити дискомфортну ситуацію).

Третій рівень представлений метакогнітивними переконаннями, а саме уявленням про власні думки, які сформувалися у відповідь на первинні інформаційні подразники. Ці самопереконання формують самооцінку особистості, її ідентичність та самоставлення. Також на цьому рівні представлені плани обробки, конкретні рішення та дії для вирішення проблемної ситуації. Важливим уточненням для представленої моделі буде, що на цьому рівні відбувається метакогнітивна оцінка самої думки, і вже на ній можуть формуватися різні види реагування. Це є ключовим визначенням, яке показує чому у одних людей на одне й те саме явище в цифровому середовищі формуються різні реакції.

Підсумовуючи аналіз моделі S-REF у контексті соціальних мереж, можна стверджувати, що дезадаптація користувача будується на трьох взаємопов'язаних етапах:

1. Активізація: зовнішні цифрові стимули та сигнали (відсутність соціально позитивного підкріплення у вигляді лайків, коментарів, поширення тощо) та внутрішні (почуття тривоги, занепокоєння, зниження самооцінки та погіршення самоставлення тощо) оцінюються індивідом як загроза. Це запускає механізм вирішення даної загрози через позитивні метапереконання в користі роздумів і міркувань про ці стимули та сигнали.

2. CAS- синдром (когнітивно-атенційний синдром/когнітивно-уважний синдром): вмикає режим активної румінації та моніторингу загрози (перевірка профілю/реагування на push-повідомлення/прояви номофобії тощо). Увага індивіда стає ригідною через зниження когнітивної гнучкості, до якої призводить румінація.

3. Цикл самопідкріплення: емоційний результат (тривога, дратівливість, втома, депресивний фон) через негативні метапереконання («я не контролюю свої думки») стає новим вхідним сигналом.

Таким чином, система S-REF переходить у режим замкненого циклу, де причиною тривоги стає вже не контент соцмережі, а сам процес нескінченного обдумування і факт наявності неприємних думок, і відповідно, кожен цикл румінації робить наступну румінацію ще сильнішою.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведене теоретичне дослідження підтвердило, що високі рівні румінації негативно впливають на емоційну регуляцію, самоусвідомлення та відношення до себе у молоді, а отже, у користувачів соціальних мереж, що в більшості є представниками даного віку. Вплив на психічне, емоційне та соціальне благополуччя молоді є питанням, яке потребує комплексного рішення, так як з одного боку, соціальні мережі мають позитивний вплив і в ряді випадків будуть відігравати позитивну та допоміжну роль, надаючи можливість спілкуватися, самовиражатися, дізнаватися нове та розвивати інтереси. З іншого боку, надмірне та неконтрольоване використання соцмереж має негативні наслідки як в психоемоційній, так і поведінковій сфері, а саме тривога, депресивні розлади, коливання та нестійкість настрою, проблеми зі сном, харчуванням, залежність від соціальних мереж, соціальної оцінки, а також кібербулінг, переслідування та цькування.

Соціальні мережі в сучасному світі відіграють роль цінного інструменту, але потребують уважного та відповідального відношення як з боку користувачів, так і з боку представників допомагаючих професій, психологів, вчителів, вихователів. Водночас стає зрозумілим та обґрунтованим використання принципів метакогнітивної терапії для боротьби з явищем та наслідками румінацій серед користувачів соціальних мереж. Модель Е. Веллса ілюструє механізм виникнення румінацій і дозволяє змістити фокус із пошуку зовнішніх причин психоемоційних проблем користувачів соціальних мереж (контент соціальних мереж,

взаємодія в спільнотах та система соціального заохочення у вигляді лайків) на аналіз внутрішніх метакогнітивних причин та чинників.

Модель пояснює закономірності між метапереконаннями людини та виникненням румінаційного мислення, тобто зациклювання і доводить, що румінація не є наслідком надлишку інформації, а є результатом невдалих способів саморегуляції, а саме спроб індивіда подолати цифрову тривожність і занепокоєння стосовно власної позиції та хначущості в цифровому просторі через стратегію тривалого і повторюваного аналізу власних думок. Це дозволяє нам стверджувати, що психокорекція румінацій у користувачів соціальних мереж має бути спрямована не стільки на корекцію взаємодії індивіда та цифрового простору, скільки на модифікацію метапереконань та розвиток когнітивної гнучкості. Перспективами подальшої розробки теми є формування, тестування та імплементація психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення емоційної регуляції, стійкості, адаптації та формування патернів здорової взаємодії в царині цифрового середовища.

Подальші дослідження мають на меті сформуванню метакогнітивну модель та практично-орієнтовану програму для вирішення проблеми румінацій у користувачів соціальних мереж. Спираючись на отримані результати, ми вважаємо, що МКТ є перспективним інструментом терапії саме для цифрового простору і володіє потужним потенціалом для розробки ефективних психологічних інтервенцій. Наступним етапом дослідження буде емпірична перевірка ефективності програми та формування рекомендацій за результатами психологічного втручання.

Література:

1. Augner, C., & Hacker, G. W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International Journal of Public Health*. 57(2), 437–441. <https://doi.org/10.1007/s00038-011-0234-z>
2. Bessière, K., Pressman, S., Kiesler, S., & Kraut, R. (2010). Effects of internet use on health and depression: A longitudinal study. *Journal of Medical Internet Research*, 12(1), Article e6. <https://doi.org/10.2196/jmir.1149>
3. Burke, M., & Kraut, R. E. (2016). The relationship between Facebook use and well-being depends on communication type and tie strength. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 21(2), 265–281. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12162>
4. Huang, C. (2017). Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 20(6), 346–354. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0758>
5. Kalamazh, R., Voloshyna-Narozhna, V., Tymoshchuk, Y., & Balashov, E. (2024). Coping Styles and Self-Regulation Abilities as Predictors of Anxiety. *Insight: the psychological dimensions of society*. 12. 96–114. <https://doi.org/10.32999/2663-9084/2024-12-7>
6. Kelly Y., Zilanawala A., Booker C. & Sacker A. (2019). Social media use and adolescent mental health: findings from the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*. 6. 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclim.2018.12.005>
7. Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLOS ONE*. 8(8), Article e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
8. Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. 226. 274–281. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>
9. Nabi, R. L., Prestin, A., & So, J. (2013). Facebook friends with (health) benefits? Exploring social network site use and perceptions of social support, stress, and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 16(10), 721–727. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0521>
10. Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001). Positive beliefs about depressive rumination: Development and preliminary validation of a self-report scale. *Behavior Therapy*. 32(1), 13–26. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(01\)80043-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(01)80043-0)
11. Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among US young adults. *Computers in Human Behavior*. 69, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013>
12. Shakya, H. B., & Christakis, N. A. (2017). Association of Facebook use with compromised well-being: A longitudinal study. *American Journal of Epidemiology*. 185(3), 203–211. <https://doi.org/10.1093/aje/kww189>
13. Tromholt, M. (2016). The Facebook experiment: Quitting Facebook leads to higher levels of well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 19(11), 661–666. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0259>
14. Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*. 11(1), 274–302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
15. Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford Press. <https://doi.org/10.4324/9780203871133>
16. Wells, A., & Matthews, G. (1994). *Attention and emotion: A clinical perspective*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315806495>



17. Whiting, A., & Williams, D. (2013). Why people use social media: a uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 16(4), 362–369. <https://doi.org/10.1108/QMR-06-2013-0041>
18. Августюк М. (2024). Румінація та занепокоєння і посттравматичний стресовий розлад: основні аспекти зв'язку. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 22. 3–9. <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.1>
19. Августюк М. М. Метакогнітивний моніторинг як складова метапізнання. (2014). *Наукові записки національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка»*. 30. 3–7.
20. Березовська Л. (2023). Психологічне благополуччя молоді, що проявляють активність у соціальних мережах. *Вісник Національного університету оборони України*. 72(2). 21–28. <https://doi.org/10.33099/2617-1775/2023-72-2-21-28>
21. Голембювська Е. (2024). Вплив соціальних мереж на соціальний та емоційний стан молодих людей. *Освітologia*. 13. 50–58. <https://doi.org/10.28925/2226-3012.2024.136>
22. Горбатюк Т. (2018). Психічне здоров'я людини в мережевому суспільстві. *Науковий вісник НУБіП України*. 295. 198–206. <https://doi.org/10.31548/hhumanitas2018.295.198>
23. Грекова, А. В., Литвиненко, О. Д., Рудінська, О. В., & Князькова, В. Я. (2025). Вплив цифрового стилю життя на соціально-психологічну адаптацію молоді. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 1. 6–11. <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2025.1.14412>
24. Гречановська, О. В., Мегем, О. М., & Потапук, Л. М. (2023). Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 34(73)(4), 60–66. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/10>
25. Мгалоблішвілі, А. (2023). Психологія використання соціальних Інтернет-мереж сучасними українськими користувачами. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2(70). 201–208. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2023-70-201-208>
26. Новікова, Ж. (2022). Маніпулятивні способи впливу на особистість у соціальних мережах. *Молодий вчений*. 109(9). 48–53. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-9-109-10>
27. Пасічник І. Д., Каламаж Р. В. & Августюк М. М. (2014). Метакогнітивний моніторинг як регулятивний аспект метапізнання. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія і педагогіка*. 28. 3–16.
28. Стьопкіна, А. (2021). Інтернет як засіб впливу інформаційних технологій на ціннісні орієнтації молоді. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 108(4). 362–372. <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2021.04/362-372>
29. Тропіна, М. (2019). Дослідження соціальних мереж як нового феномену сучасного світу. *Наукові записки Малої академії наук України. Серія: Педагогічні науки*. (16). 57–63. <https://doi.org/10.38138/2618-0340-2019-16-57-63>
30. Шевчук, О. В. (2025). Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан молоді: соціальна робота з підлітками в еру цифрових технологій. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*. (1). 98–101. <https://doi.org/10.31891/swp-2025-1-18>
31. Шинкарук, О. (2018). Вплив інформаційно-комунікативних технологій на фізичне та психічне здоров'я людини. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 42(2). 13–24. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-13-24>
32. Якущенко, Ю., & Глущенко, К. (2021). Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. В *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали ІХ Всеукраїнської наукової конференції* (с. 413–417). Сумський державний університет.

ЗМІСТ

ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ, РЕЗИЛІЄНС ТА ТРАВМА

Гандзілевська Галина Борисівна, Шкорвагова Ева, Заборський Мартін КОПІНГ-РЕСУРСИ ЗА МОДЕЛЛЮ BASIC RH ТА ЇХНІЙ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВРАЗЛИВІСТЮ ДО СТРЕСУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	4
Каламаж Руслана Володимирівна, Карауш Юлія Володимирівна, Глашан Ірина Анатоліївна ЦІННІСНО-СМИСЛОВІ ТА МЕТАКОГНІТИВНІ РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	13
Панченко Олег Анатолійович ПСИХО-ВІСЦЕРАЛЬНЕ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМИ ВІЙНИ	20
Рибачук Вадим Анатолійович ЦІННІСНІ УСТАНОВКИ ЯК ПРЕДИКТОРИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	30
Хміляр Олег Федорович, Несеоря Олег Анатолійович ТРАНСФОРМАЦІЯ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА ЕТАПАХ АМПУТАЦІЇ КІНЦІВКИ Й ПРОТЕЗУВАННЯ	36

ПРОБЛЕМИ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТА ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Лісовенко Анна Павлівна, Душина Анна Федорівна ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ІРРАЦІОНАЛЬНИХ ДУМОК У СТУДЕНТІВ	45
Тимошук Єлизавета Анатоліївна, Каламаж Вікторія Олегівна, Романюк Володимир Олександрович ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНА МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	51
Пасічник Ігор Демидович, Ковальчук Юлія Віталіївна ТЕОРЕТИКО-КОНЦЕПТУАЛЬНА МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІНОЗЕМНИХ МОВ	58
Романюк Ігор Іванович ФІНАНСОВА ГРАМОТНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ КАПІТАЛ МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	65

ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРАЦІ

Кокун Олег Матвійович, Панченко Олег Анатолійович, Кабанцева Анастасія Валеріївна РОЗВИТОК КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ НА ШЛЯХУ ДО СТАНДАРТИЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРОФЕСІОНАЛА	72
Мірошніченко Олена Анатоліївна, Вознюк Олександр Васильович КОРЕЛЯЦІЯ АДАПТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ УКРАЇНСЬКИХ ЗИМІВНИКІВ З ДЕЯКИМИ АСПЕКТАМИ ЇХ ЗДОРОВ'Я	80
Москалець Віктор Петрович КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНО-КОМПЕТЕНТНОГО МИСЛЕННЯ ПСИХОЛОГА	86

ПРОБЛЕМИ КОГНІТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Родіна Євгенія Дмитрівна ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТАКОГНІТИВНОЇ ТЕРАПІЇ У ПОДОЛАННІ ДЕЗАДАПТИВНИХ КОГНІТИВНИХ ПАТЕРНІВ КОРИСТУВАЧІВ СОЦМЕРЕЖ	99
--	----

Наукове видання

**НАУКОВІ ЗАПИСКИ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
«ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ» :
СЕРІЯ «ПСИХОЛОГІЯ»**

Науковий журнал

ВИПУСК 21

Наукові записки Національного університету «Острозька академія» : серія «Психологія». Острог : Вид-во НаУОА, травень 2026. № 21. 108 с.

Scientific Notes of Ostroh Academy National University, Psychology series. Ostroh : Publishing NaUOA, May 2026. № 21. 108 p.

Головний редактор *І. Д. Пасічник*

Заступник головного редактора *Р. В. Каламаж*

Адміністратор та упорядник *А. Р. Дорошук*

Комп'ютерна верстка *Н. О. Крушинської*

Художнє оформлення обкладинки *К. О. Олексійчук*

Коректор *В. О. Корнійчук*

Ідентифікатор медіа R30-04859 згідно з рішенням
Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення від 09.05.2024 № 1560

Формат 60x84/8. Ум. друк. арк. 12,55. Наклад 100 пр. Зам. № 22–26.
Папір офсетний. Друк цифровий. Гарнітура «Times New Roman».

Оригінал-макет виготовлено у видавництві
Національного університету «Острозька академія»,
Україна, 35800, Рівненська обл., м. Острог, вул. Семінарська, 2.
Свідцтво суб'єкта видавничої справи РВ № 1 від 8 серпня 2000 року.

Адреса: Національний університет «Острозька академія»,
кафедра психології,
вул. Семінарська 2, м. Острог, Рівненська обл., Україна, 35800.
Основна контактна особа: : Оксана Володимирівна Матласевич.
Телефон: (096) 7937064
Email: nz.psychology@oa.edu.ua