

Волинський національний університет імені Лесі Українки

ПСИХОЛОГІЧНІ СТУДІЇ

№ 3, 2025



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

МАГДИСЮК Людмила Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри практичної психології та психодіагностики, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна (головний редактор);

АСЄЄВА Юлія Олександрівна, доктор психологічних наук, в.о. завідувача кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки, Одеський національний економічний університет, Україна;

Барбара ГАВДА, доктор наук, професор, завідувач кафедри психології емоцій і особистості, Університет Марії-Кюрі Склодовської в Любліні, Польща;

ГРИЦЮК Ірина Михайлівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики, Волинський національний університет імені Лесі Українки;

ДУЧИМІНСЬКА Тамара Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент, декан факультету психології, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна;

МУШКЕВИЧ Мирослава Іванівна, доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри практичної психології та психодіагностики, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна;

РОЗМИРСЬКА Юлія Анатоліївна, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри педагогічної та вікової психології, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна;

ХАВУЛА Роман Михайлович, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, Україна.

Журнал ухвалено до друку Вченою радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
30 жовтня 2025 р., протокол № 13

Науковий журнал «Психологічні студії» зареєстрований в Національній раді України з питань телебачення і радіомовлення
(Рішення № 1834 від 21.12.2023 р. Ідентифікатор медіа R30-02343).

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Волинський національний університет імені Лесі Українки (просп. Волі, буд. 13, м. Луцьк Волинської обл., 43025, post@vnu.edu.ua, тел. (0332) 720123).

Журнал включений до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б») зі спеціальності С4 «Психологія» відповідно до Наказу МОН України від 20.02.2023 № 185 (додаток 4).

Виходить 4 рази на рік.

Мови видання: українська, англійська, німецька, польська, іспанська, французька, болгарська.

Офіційний сайт видання: www.journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

ЗМІСТ

Віденєєв Ігор Олександрович, Оробінська Світлана Петрівна ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У КЕРІВНИКІВ.....	5
Дучимінська Тамара Іванівна, Кушпетюк Роман Вікторович ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БЕЗПОРАДНОСТІ ОСОБИСТОСТІ: ДІАГНОСТИКА ТА МАТЕМАТИЧНА ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	12
Коширець Віктор Васильович, Пахомова Ірина Олександрівна ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	19
Магдисюк Людмила Іванівна, Федоренко Раїса Петрівна, Магдисюк Денис Едуардович ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИХ УЯВЛЕНЬ ПРО СІМЕЙНЕ ЖИТТЯ ЯК ФАКТОРИ СТАНОВЛЕННЯ ПОДРУЖНИХ ВЗАЄМИН У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	26
Майструк Вікторія Миколаївна, Заремба Людмила Василівна ІНТЕГРАЦІЯ ПІДХОДІВ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я ТА ПАТОПСИХОЛОГІЇ У ДОСЛІДЖЕННІ ОСІБ, СХИЛЬНИХ ДО НАСИЛЬНИЦЬКОЇ ПОВЕДІНКИ.....	32
Ніколаєв Леонід Олегович СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТА ТИПОЛОГІЯ ГРУП ПІДТРИМКИ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ.....	38
Петреченко Світлана Анатоліївна АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ І ПЕРСПЕКТИВ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОГРАМ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВАЖКОПОРАНЕНИХ КОМБАТАНТІВ.....	45
Синякова Віра Богданівна АРХЕТИПИ В БІЗНЕСІ: ВІД ТЕОРІЇ ДО ПРАКТИКИ БРЕНД-СТРАТЕГІЙ.....	51
Сойко Оксана Володимирівна РОБОТА З ДІТЬМИ В КЛІЄНТ-ЦЕНТРОВАНОМУ ПІДХОДІ ЗА КАРЛОМ РОДЖЕРСОМ.....	56
Ушакова Ірина Михайлівна, Новохатська Олена Олександрівна ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ Б'ЮТІ-СФЕРИ.....	63

CONTENTS

Videnieiev Igor, Orobinska Svitlana

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE DEVELOPMENT
IN MANAGERS.....5

Duchyminska Tamara, Kushpetiuk Roman

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PERSONALITY DISORDER:
DIAGNOSTICS AND MATHEMATICAL PROCESSING OF RESEARCH RESULTS.....12

Koshyrets Viktor, Pakhomova Iryna

AGE DIFFERENCES IN COPING STRATEGIES AMONG INTERNALLY
DISPLACED PERSONS (IDPS).....19

Mahdysyuk Ludmila, Fedorenko Raisa, Mahdysyuk Denis

FEATURES OF EMOTIONAL COMPETENCE AND INDIVIDUAL PERCEPTIONS
OF FAMILY LIFE AS FACTORS IN THE FORMATION OF FRIENDLY RELATIONSHIPS
IN MODERN YOUTH.....26

Maistruk Viktoria, Zaremba Ludmila

INTEGRATION OF HEALTH PSYCHOLOGY AND PSYCHO-NEUROPATHOLOGY
APPROACHES IN THE STUDY OF PERSONS PRONE TO VIOLENT BEHAVIOR.....32

Nikolaiev Leonid

STRUCTURAL AND FUNCTIONAL CHARACTERISTICS AND TYPOLOGY
OF SUPPORT GROUPS IN CONTEMPORARY PSYCHOLOGICAL SCIENCE.....38

Petrechenko Svitlana

ANALYSIS OF PROBLEMS AND PROSPECTS FOR IMPROVING SOCIAL
AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION PROGRAMMES
FOR SEVERELY WOUNDED COMBATANTS.....45

Synyakova Vira

ARCHETYPES IN BUSINESS: FROM THEORY TO BRAND STRATEGY PRACTICE.....51

Soyko Oksana

WORKING WITH CHILDREN IN A CLIENT-CENTERED APPROACH ACCORDING
TO CARL ROGERS.....56

Ushakova Iryna, Novokhatska Olena

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PROFESSIONAL BURNOUT
IN BEAUTY INDUSTRY EMPLOYEES.....63

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2025.3.1>

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У КЕРІВНИКІВ

Віденєєв Ігор Олександрович,кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології і соціології

Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця

<https://orcid.org/0000-0003-3270-5403>**Оробінська Світлана Петрівна,**

здобувачка вищої освіти

другого (магістерського) рівня

Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця

<https://orcid.org/0009-0008-0430-4390>

У статті здійснено аналіз психологічних аспектів формування емоційного інтелекту у керівників як важливого чинника їхньої професійної компетентності. Підкреслено, що емоційний інтелект є інтегральною характеристикою особистості, яка поєднує в собі здатність усвідомлювати власні емоційні стани, адекватно їх регулювати, розуміти переживання інших людей та ефективно будувати соціальну взаємодію. Розкрито специфіку прояву емоційної компетентності у керівній діяльності, що полягає у вмінні підтримувати психологічну рівновагу, конструктивно вирішувати конфліктні ситуації, мотивувати колектив і створювати сприятливий соціально-психологічний клімат в організації. Висвітлено основні психологічні чинники, що впливають на формування емоційного інтелекту у керівників, серед яких – досвід управлінської діяльності, індивідуально-особистісні особливості та здатність до саморефлексії. Наголошено, що розвиток емоційної компетентності сприяє підвищенню ефективності прийняття управлінських рішень, зниженню рівня професійного стресу, зміцненню лідерського потенціалу та формуванню атмосфери довіри й співпраці в колективі.

У статті підкреслюється, що емоційний інтелект не є сталою характеристикою, а може розвиватися впродовж усього життя за умови цілеспрямованої підготовки та тренування. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих висновків для вдосконалення системи підготовки управлінських кадрів. Зокрема, рекомендується включати розвиток емоційної компетентності до програм професійного навчання та перепідготовки керівників, що дозволить підвищити їхню адаптивність до змінних умов, зміцнити комунікативні навички та запобігти професійному вигоранню.

Зроблено висновок про те, що формування емоційного інтелекту є необхідною умовою успішної керівної діяльності, а також одним із головних ресурсів особистісного та професійного зростання сучасного керівника.

Ключові слова: емоційний інтелект, керівник, управління, емоційна компетентність, лідерство.

Videnieiev Igor, Orobinska Svitlana. Psychological aspects of emotional intelligence development in managers

The article analyzes the psychological aspects of emotional intelligence development in managers as an important factor in their professional competence. It emphasizes that emotional intelligence is an integral characteristic of personality, which combines the ability to recognize one's own emotional states, regulate them adequately, understand other people's experiences, and effectively build social interaction. The specifics of the manifestation of emotional competence in managerial activity are revealed, which consists in the ability to maintain psychological balance, constructively resolve conflict situations, motivate the team, and create a favorable socio-psychological climate in the organization.

© Віденєєв І. О., Оробінська С. П., 2025

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

The main psychological factors that influence the formation of emotional intelligence in managers are highlighted, including management experience, individual personality traits, and the ability to self-reflect. It is emphasized that the development of emotional competence contributes to improving the effectiveness of management decisions, reducing the level of professional stress, strengthening leadership potential, and creating an atmosphere of trust and cooperation in the team.

The article emphasizes that emotional intelligence is not a fixed characteristic, but can be developed throughout life with purposeful training and practice. The practical significance of the study lies in the possibility of using the conclusions obtained to improve the system of training management personnel. In particular, it is recommended to include the development of emotional competence in professional training and retraining programs for managers, which will increase their adaptability to changing conditions, strengthen communication skills, and prevent professional burnout.

It is concluded that the formation of emotional intelligence is a necessary condition for successful management activity, as well as one of the main resources for the personal and professional growth of a modern manager.

Key words: emotional intelligence, manager, management, emotional competence, leadership.

Постановка проблеми. Одним із ключових чинників, що визначають ефективність керівної діяльності в сучасних умовах, визнається емоційний інтелект (EQ) – це здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти емоції інших, керувати емоційними станами, адаптуватися до міжособистісної взаємодії.

Професійна діяльність керівника пов'язана не лише з реалізацією адміністративних функцій, але й з глибоким міжособистісним спілкуванням: прийняттям рішень у стресових умовах, урегулюванням конфліктів, організацією командної взаємодії. Відповідно, рівень розвитку емоційної компетентності безпосередньо впливає на якість управлінських дій.

Незважаючи на значний теоретичний інтерес до проблеми емоційного інтелекту, існує потреба в емпіричних дослідженнях, що розкривають специфіку його прояву у керівників, а також чинники, що впливають на його формування.

Вперше термін «емоційний інтелект» було введено Пітером Саловейом і Джоном Майером у 1990 році. Вони визначили його як здатність усвідомлювати власні та чужі емоції, розрізняти їх, розуміти їхню природу й причини, а також використовувати цю інформацію для регуляції власної поведінки. У межах своєї моделі автори розглядали емоційний інтелект як складну здатність, що охоплює сприйняття емоцій, їх інтеграцію у процеси мислення, розуміння їхнього значення та регулювання на рівні особистісної активності.

Широке визнання поняття EQ у науковій спільноті значною мірою зумовлене працями Деніела Гоулмана, який у 1995 році представив розширену модель емоційного інтелекту. Гоулман підкреслює, що EQ не тільки визначає якість міжособистісної взаємодії, а й безпосередньо впливає на успішність у лідерстві, адже керівник із високим емоційним інтелектом здатний краще адаптуватися до нових умов, швидше знаходити спільну мову з підлеглими, ефективно вирішувати конфлікти й зберігати психологічну рівновагу в стресових ситуаціях.

Поняття емоційного інтелекту видозмінювалось та у 2016 році розглядалося у працях вітчизняних науковців, таких як С. П. Дерев'янка, який запропонував інше визначення цього поняття. Зокрема, у навчально-методичному посібнику С. П. Дерев'янка «Феноменологія емоційного інтелекту» (2016) емоційний інтелект описується як комплексна інтегральна характеристика особистості, що поєднує когнітивні та емоційні здібності, забезпечує розуміння й регуляцію емоційних станів та сприяє особистісному і професійному розвитку [1].

Окреме місце в дослідженні емоційного інтелекту займає модель Рувена Бар-Она, яка трактує EQ як комплекс емоційно-соціальних навичок. На його думку, емоційний інтелект включає як внутрішньо-особистісні, так і міжособистісні аспекти функціонування, охоплює адаптивність, здатність до регуляції стресу та впливає

на загальний емоційний тонус особистості. Ця модель ґрунтується на уявленні про EQ як динамічну здатність, що розвивається протягом життя та піддається тренуванню.

Є науковці, які не виокремлюють категорію емоційного інтелекту та зіставляють його з іншими категоріями: раціональним інтелектом, соціальним інтелектом, духовним інтелектом. Особливої уваги заслуговує питання про співвідношення емоційного інтелекту з традиційним інтелектуальним коефіцієнтом (IQ). У літературі переважає думка про те, що ці дві конструкції є незалежними, хоча й взаємодоповнюючими. Якщо IQ відповідає за когнітивну сферу – аналітичне мислення, логіку, пам'ять, то EQ охоплює емоційні й соціальні механізми, які забезпечують здатність діяти ефективно в умовах взаємодії з іншими. У цьому контексті важливо зазначити, що високий IQ без належного розвитку EQ може призводити до міжособистісних труднощів і неефективного управління, тоді як високий EQ навіть за середнього рівня інтелектуальних здібностей може забезпечувати високу результативність у сфері лідерства. Так, у своїй ключовій праці «Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ» Деніел Ґоулман підкреслює, що емоційний інтелект може бути навіть важливішим за IQ для досягнення успіху в професійній та соціальній сферах, адже саме здатність усвідомлювати, регулювати власні емоції та враховувати емоційний стан інших забезпечує ефективне управління та лідерство [2]. Водночас сучасні дослідження доводять: хоч IQ дає стартовий потенціал, саме EQ часто визначає стійкість, адаптивність і здатність ефективно мобілізувати та координувати команду в умовах стресу і змін. Таким чином, емоційний інтелект у сучасній психологічній науці розглядається як окрема, самостійна характеристика особистості, яка має суттєве значення для ефективного керівництва, формування здорового мікроклімату в колективі та успішного вирішення організаційних завдань.

Метою дослідження є комплексне вивчення психологічних особливостей емоційного інтелекту керівників, зокрема оцінка рівня їхньої емоційної компетентності, встановлення взаємозв'язків з інте-

лектуальними показниками та аналіз стилів поведінки в умовах конфлікту. Методологічною основою дослідження виступають принципи системності, міждисциплінарності та гуманістичної психології.

У вибірці взяли участь 30 респондентів: керівники середньої та вищої ланки, які мають досвід управлінської діяльності від 5 до 30 років. Вік учасників становив від 35 до 70 років, з них 17 – жінки, 13 – чоловіки. Сфера їхньої професійної діяльності охоплювала освіту, адміністративне управління, соціальні послуги, приватний бізнес. Такий підхід дозволив охопити широку палітру управлінських стилів і забезпечити репрезентативність результатів у межах обраної проблематики.

Для діагностики емоційного інтелекту було використано методику діагностики EQ, адаптовану українським психологом Р. Райбаком. Цей інструмент дозволяє дослідити п'ять ключових компонентів емоційної компетентності: самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. Перевагою методики є її адаптація до українського соціокультурного контексту, що забезпечує високу валідність та надійність результатів.

Для визначення рівня інтелектуального розвитку IQ використовувався тест прогресивних матриць Равена. Це класичний невербальний інтелектуальний тест, який дає змогу об'єктивно оцінити логіко-аналітичні здібності особистості, незалежно від мовних чи культурних факторів. Його використання у контексті дослідження EQ є доцільним для встановлення можливих кореляцій між рівнем розвитку когнітивного інтелекту та емоційної сфери.

Окрему увагу було приділено вивченню поведінкових стратегій у конфліктних ситуаціях, адже конфліктність часто є складником управлінської взаємодії. Для цього було застосовано методику К. Томаса, яка дозволяє визначити домінуючий стиль поведінки в конфлікті, як-от: конкуренція, співпраця, компроміс, уникнення або пристосування. Ця методика широко використовується у дослідженнях організаційної поведінки, а її результати мають безпосереднє практичне значення для формування лідерських навичок.

Процедура дослідження передбачала індивідуальне тестування учасни-

ків у зручному для них форматі, з дотриманням етичних стандартів, анонімності та конфіденційності. Усі учасники дали усну згоду на участь у дослідженні. Психодіагностичні методики застосовувалися у паперовому форматі, а подальша обробка результатів здійснювалася за допомогою методів описової статистики та кореляційного аналізу. Отримані дані дозволили не лише визначити загальний рівень емоційного інтелекту у досліджуваних, але й простежити його зв'язок із когнітивними характеристиками особистості та стилями поведінки у проблемних ситуаціях управлінського характеру.

Результати діагностики емоційного інтелекту у керівників дозволяють зробити низку висновків щодо рівня розвитку емоційної компетентності та її взаємозв'язку з іншими психологічними характеристиками. Загальний аналіз даних, отриманих за методикою Р. Райбака, показав, що переважна частина досліджуваних демонструє середній або високий рівень емоційного інтелекту. Це виявляється у здатності до саморефлексії, достатньо розвинених навичках емоційної регуляції, емпатії та впевненій соціальній поведінці.

Результати дослідження показали, що загальний рівень емоційного інтелекту респондентів варіювався від 48 до 120 балів. Серед опитаних 16 керівників продемонстрували середній рівень розвитку EQ, 8 – високий, і лише 6 – низький. Важливо зазначити, що серед керівників із високим рівнем EQ переважали особи з більш тривалим управлінським досвідом, а також ті, хто працює у сферах соціальних послуг та освіти, де міжособистісна комунікація є ключовим елементом професійної діяльності.

Особливої уваги заслуговує розподіл за окремими компонентами емоційного інтелекту. Найвищі результати учасники показали за шкалами самосвідомості та соціальної відповідальності, що свідчить про сформовану здатність до усвідомлення власних емоцій та потреби інших. Натомість менш вираженими виявилися показники саморегуляції та управління стресом. Це дозволяє припустити, що навіть за високої загальної емоційної обізнаності керівники можуть відчувати труднощі у подоланні емоційного напруження

та підтриманні внутрішньої рівноваги в умовах підвищеного навантаження.

У дослідженні було також проведено вимірювання інтелектуального потенціалу за тестом Равена, результати якого засвідчили в основному середній або вищий за середній рівень когнітивних здібностей. Разом із тим аналіз співвідношення рівня IQ та EQ показав відсутність лінійної залежності між цими показниками. Серед учасників із найвищими балами за тестом Равена спостерігалися як високі, так і середні рівні EQ, тоді як деякі респонденти з помірним рівнем інтелекту виявили розвинуті емоційні навички. Це свідчить на користь гіпотези про автономність емоційного інтелекту як окремої психологічної структури, що не обмежується логіко-аналітичними здібностями.

Водночас було виявлено певну тенденцію до зростання емоційної зрілості у керівників із більшим досвідом управлінської діяльності. Цей факт, ймовірно, пов'язаний із накопиченням емоційного досвіду, формуванням навичок саморегуляції в результаті багаторічної практики та підвищенням емпатійності через розширення комунікативної взаємодії. З-поміж таких респондентів переважали жінки, що дає підстави звернути увагу на гендерний аспект розвитку EQ, який хоча й не був центральним у даному дослідженні, але демонструє потенціал для подальшого вивчення.

Ще один важливий аспект дослідження – стилі поведінки в конфліктних ситуаціях, що були проаналізовані за методикою К. Томаса. Результати засвідчили, що керівники з високим рівнем EQ переважно демонструють схильність до співпраці та компромісу. Ці стилі характеризуються орієнтацією на збереження конструктивного діалогу, пошук взаємовигідних рішень і підтримання продуктивного клімату в колективі. Натомість серед респондентів із нижчим рівнем емоційної обізнаності частіше спостерігалася стратегія уникнення або суперництва, що потенційно підвищує ризики ескалації конфліктів у робочому середовищі.

Аналіз результатів дослідження засвідчив, що керівники з високим рівнем емоційного інтелекту здебільшого мають значний управлінський досвід, а також працюють у сферах, де міжособистісна

взаємодія є ключовою умовою ефективності професійної діяльності, зокрема в освіті та соціальних послугах. Це свідчить про те, що розвиток емоційної компетентності тісно пов'язаний із професійною практикою, яка потребує постійного спілкування, емпатії та здатності враховувати емоційні стани інших. Водночас керівники з нижчим рівнем EQ частіше демонстрували обмежені можливості в адаптації до складних комунікативних ситуацій та у вирішенні конфліктів.

Отримані результати підтверджують провідну роль емоційного інтелекту в забезпеченні ефективної управлінської діяльності. Керівники, які демонструють високий рівень EQ, мають перевагу у професійній адаптації, побудові конструктивних міжособистісних стосунків, здатності до вирішення конфліктів та прийнятті рішень у складних ситуаціях.

Згідно з даними дослідження, найвищі показники були зафіксовані за шкалами, які пов'язані з розумінням емоцій та соціальною взаємодією. Це може свідчити про те, що сучасні керівники все частіше орієнтуються на демократичні моделі управління, засновані на взаємоповазі, відкритості та здатності враховувати різні погляди. У таких умовах емоційна гнучкість і емпатія стають не просто додатковими перевагами, а базовими професійними навичками.

У контексті кореляційного аналізу цікавою виявилася слабка, але помітна тенденція до зростання рівня емоційного інтелекту зі збільшенням віку та досвіду. Це може пояснюватися природним накопиченням соціального та емоційного досвіду, формуванням стійких моделей саморегуляції та оволодінням інструментами впливу на емоційні стани як власні, так і інших. З іншого боку, це також може свідчити про роль неформального навчання, особистісного зростання через вирішення реальних проблем, конфліктів, криз, які трапляються у професійному житті.

Ще одним важливим аспектом є виявлений зв'язок між стилями поведінки у конфліктних ситуаціях і рівнем EQ. Дані свідчать, що керівники з вищими показниками емоційного інтелекту частіше обирають стратегії співпраці та компромісу, тоді як особи з нижчим EQ демонструють уник-

нення або конфронтацію. Така закономірність узгоджується з поглядами українських дослідників, які зазначають, що емоційна компетентність є основою соціального інтелекту й відіграє ключову роль у формуванні позитивного соціально-психологічного клімату в колективі. Крім того, емоційний інтелект сприяє зниженню рівня конфліктності, оскільки забезпечує краще розуміння мотивів поведінки інших, здатність адекватно реагувати на складні емоційні стимули та приймати виважені рішення.

Особливої уваги заслуговує питання взаємозв'язку емоційного інтелекту з традиційним інтелектом. Результати дослідження підтверджують відсутність прямої кореляції між цими двома конструкціями, що дозволяє трактувати їх як незалежні. Це співвідноситься із сучасними уявленнями про багатовимірність інтелекту, відповідно до яких когнітивна, емоційна, соціальна та практична компоненти можуть розвиватися незалежно одна від одної. Такий підхід підтримується й в українській психології, де визнано, що успішність керівника залежить не лише від здатності до логічного мислення чи обробки інформації, а й від уміння ефективно взаємодіяти з людьми, зберігати рівновагу у стресових ситуаціях, бути лідером за переконанням, а не за посадою.

Ще однією важливою тенденцією, виявленою у ході дослідження, є гендерний аспект. Хоча гендерний розподіл не був ціллю дослідження, попередній аналіз показав, що жінки-керівниці частіше мають вищі показники EQ, особливо в частині емпатії та емоційної чутливості. Це може бути пов'язано як із соціокультурними особливостями жіночої соціалізації, так і з особливостями професійної ролі жінки в сучасному суспільстві, яка часто потребує вищого рівня емоційної включеності та соціальної відповідальності.

Отримані висновки перегукуються із сучасними міжнародними дослідженнями. Так, у статті А. Ф. Башван «The Role of Emotional Intelligence in Effective Leadership» (2024) підкреслюється, що соціальна свідомість та емпатія виступають провідними чинниками адаптивності керівників у кризових умовах і визначають їхню здатність ефективно комунікувати

з підлеглими [3]. Подібну позицію розвиває А. С. Дрігас у роботі «The Pyramid of Emotional Intelligence» (2023), де розвиток EQ описується як багаторівневий процес, який від елементарної емоційної обізнаності веде до емоційної зрілості та інтегративного бачення соціальних процесів. Наші результати узгоджуються з цими підходами: виявлений середній рівень EQ більшості керівників підтверджує наявність базової емоційної компетентності, але водночас вказує на потребу у подальшому розвитку вищих рівнів саморегуляції та стресостійкості [4].

У контексті досліджень емоційного інтелекту серед керівників особливої уваги заслуговують українські науковці. Так, Р. В. Кириченко у статті «Емоційний інтелект як фактор ділової успішності керівника» (Київ) підсумовує, що високий рівень емоційної компетентності часто стає важливою умовою управлінських здобутків [5].

Таким чином, результати дослідження підтверджують важливість емоційного інтелекту як базового ресурсу керівника. Вони узгоджуються з існуючими теоретичними положеннями і водночас відкривають перспективи для подальших досліджень. Зокрема, важливо глибше вивчити взаємозв'язок між EQ та психологічною стійкістю, стратегічним мисленням, а також дослідити вплив цільових програм розвитку емоційної компетентності на якість управлінської діяльності.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило значущість емоційного інтелекту як складника професійної ефективності керівника. Емоційна компетентність виявилася тісно пов'язаною з такими ключовими аспектами управлінської діяльності, як здатність до регуляції емоцій, емпатія, соціальна чутливість та конструк-

тивна поведінка в конфліктних ситуаціях. Отримані результати свідчать про те, що високий рівень EQ корелює з гнучкістю, відкритістю до діалогу, умінням зберігати психологічну рівновагу та підтримувати позитивний мікроклімат у колективі.

Виявлена відсутність прямого зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та показниками інтелектуального розвитку підтверджує гіпотезу про автономність EQ як окремої психологічної характеристики. Це дозволяє стверджувати, що традиційно висока когнітивна компетентність не є єдиним і достатнім чинником ефективного управління і що розвиток емоційної сфери є не менш важливим.

Також було встановлено, що досвід управлінської діяльності, тривалість професійної практики та специфіка галузі позитивно впливають на розвиток емоційного інтелекту. Практика управління у сферах із високою соціальною взаємодією сприяє формуванню емоційної зрілості, що підтверджує гнучкість і динамічність EQ як особистісної якості.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для розробки програм розвитку емоційної компетентності керівників. Зокрема, йдеться про тренінги емоційного лідерства, коучинг, індивідуальні програми розвитку, спрямовані на посилення рефлексивних і комунікативних навичок, формування стратегій емоційної саморегуляції та підвищення емоційної гнучкості.

Подальші дослідження доцільно зосередити на вивченні специфіки розвитку EQ у різних професійних контекстах, впливу гендерних, вікових, організаційних чинників, а також на виявленні оптимальних форм і методів психологічної підтримки керівників у процесі їхнього професійного розвитку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту : навчально-методичний посібник. Чернівці : Видавець Лозовий В. М., 2016. 312 с.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Чому він може бути важливішим за IQ / пер. з англ. Київ : КМ-Букс, 2018. 512 с.
3. Bahshwan A. F. The role of emotional intelligence in effective leadership. *International Journal of Engineering Research & Technology (IJERT)*. 2024. Vol. 13, No. 5. P. 1–5. URL: <https://www.ijert.org/the-role-of-emotional-intelligence-in-effective-leadership> (дата звернення: 02.09.2025).

4. Drigas A. S., Papoutsi C., Skianis C. Being an emotionally intelligent leader through the nine-layer model of emotional intelligence – the supporting role of new technologies. *Sustainability*. 2023. Vol. 15, No. 10. P. 8103. DOI: <https://doi.org/10.3390/su15108103>

5. Кириченко Р. В. Емоційний інтелект як фактор ділової успішності керівника. *Вісник Київського національного університету технологій та дизайну*. 2015. № 2. С. 132–136.

REFERENCES:

1. Derevianko, S. P. (2016). Fenomenologhiia emotsiinoho intelektu: Navchalno-metodychnyi posibnyk [Phenomenology of emotional intelligence: A study guide]. Chernihiv : Vydavets Lozovyi V. M. [in Ukrainian].

2. Goleman, D. (2018). Emotsiinyi intelekt. Chomu vin mozhe buty vazhlyvishym za IQ [Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ] (Ukrainian translation). Kyiv : KM-Books [in Ukrainian].

3. Bahshwan, A. F. (2024). The role of emotional intelligence in effective leadership. *International Journal of Engineering Research & Technology (IJERT)*, 13(5), 1–5. Retrieved from <https://www.ijert.org/the-role-of-emotional-intelligence-in-effective-leadership> [in English].

4. Drigas, A. S., Papoutsi, C., & Skianis, C. (2023). Being an emotionally intelligent leader through the nine-layer model of emotional intelligence – The supporting role of new technologies. *Sustainability*, 15(10), 8103. <https://doi.org/10.3390/su15108103> [in English].

5. Kyrychenko, R. V. (2015). Emotsiinyi intelekt yak faktor dilovoi uspishnosti kerivnyka [Emotional intelligence as a factor of business success of a manager]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu tekhnolohii ta dyzainu*, 2, 132–136 [in Ukrainian].

Дата надходження статті: 04.09.2025

Дата прийняття статті: 07.10.2025

Опубліковано: 21.11.2025

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БЕЗПОРАДНОСТІ ОСОБИСТОСТІ: ДІАГНОСТИКА ТА МАТЕМАТИЧНА ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Дучимінська Тамара Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0000-0002-3352-3188>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57204582285>
<https://www.researchgate.net/profile/Tamara-Duchiminska>

Кушпетюк Роман Вікторович,

аспірант кафедри практичної психології та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0009-0006-1361-9330>

У статті здійснено теоретичний аналіз та емпіричне дослідження особливостей психологічного феномена безпорадності особистості. Вивчення безпорадності розпочалося ще у середині минулого століття в зарубіжній психології, але сьогодні спостерігається зростання інтересу до цієї проблеми і серед українських науковців. Дослідження цього психологічного феномена є надзвичайно актуальним у сучасних реаліях, що характеризуються соціальною нестабільністю, зростанням рівня та тривалістю стресових впливів, пов'язаних з війною, що триває не один рік у нашій країні.

Психодіагностика безпорадності є складним процесом, оскільки остання визначається як багатокомпонентне інтегральне особистісне утворення, що має прояви на когнітивному, емоційному та мотиваційному рівнях. З метою виявлення її особливостей ми обрали низку методик для діагностики таких її складників: атрибутивного стилю, локусу контролю, самооцінки, рівня домагань, емоційного стану. Результати діагностики показали переважання середніх показників за всіма методиками. А також у значній кількості респондентів спостерігається високий рівень песимізму, низький рівень інтернальності; частина досліджуваних характеризується низьким рівнем мотивації досягнення успіху, а третина студентів відрізняється пасивністю та негативним емоційним станом. Це дає підстави стверджувати, що у таких студентів наявний високий рівень безпорадності.

Результати кореляційного аналізу засвідчили низку значущих зв'язків між досліджуваними показниками, зокрема: між показниками атрибутивного стилю та потребою у досягненні, активністю та настроєм; між загальним показником інтернальності і його окремими проявами та потребою у досягненні й активністю. Такі результати можуть свідчити про те, що особам з високими проявами показників безпорадності притаманний екстернальний локус контролю, пов'язаний з низькою потребою у досягненні, пасивною поведінкою та песимістичною атрибуцією.

Ключові слова: безпорадність, песимістичний атрибутивний стиль, інтернальний локус контролю, діагностика, кореляційний аналіз.

Duchyminska Tamara, Kushpetiuk Roman. Psychological features of personality disorder: diagnostics and mathematical processing of research results

The article presents a theoretical analysis and empirical study of the features of the psychological phenomenon of personality helplessness. The study of helplessness began in the middle of the last century in foreign psychology, but today there is a growing interest in this problem among Ukrainian scientists. The study of this psychological phenomenon is extremely relevant in modern realities, characterized by social instability, an increase in the level and duration

of stressful influences associated with the war, which has been going on for more than one year in our country.

Psychodiagnostics of helplessness is a complex process, since it is defined as a multi-component integral personality formation that has manifestations at the cognitive, emotional and motivational levels. In order to identify its features, we have chosen a number of methods for diagnosing its following components: attributive style, locus of control, self-esteem, level of claims, emotional state. The results of the diagnosis showed the predominance of average indicators according to all methods. Also, a significant number of respondents have a high level of pessimism, a low level of internality, some of the studied are characterized by a low level of motivation to achieve success, and a third of the students are characterized by passivity and a negative emotional state. Which gives grounds to assert that such students have a high level of helplessness.

The results of the correlation analysis showed a number of significant relationships between the studied indicators, in particular: between the indicators of the attributive style and the need for achievement, activity and mood; between the general indicator of internality and its individual manifestations and the need for achievement and activity. Such results may indicate that individuals with high manifestations of helplessness indicators are characterized by an external locus of control, which is associated with a low need for achievement and passive behavior and pessimistic attribution.

Key words: helplessness, pessimistic attributive style, internal locus of control, diagnostics, correlation analysis.

Постановка проблеми. У сучасному світі, що характеризується соціальною нестабільністю, зростанням рівня та тривалістю стресових впливів, пов'язаних з війною, проблема психологічної безпорадності особистості набуває особливої актуальності. Безпорадність, як складне психічне явище, проявляється у втраті здатності до активної дії, зниженні мотивації, емоційній нестабільності та когнітивних порушеннях. Вона може виникати як реакція на тривале переживання ситуацій, що сприймаються як неконтрольовані, і поступово трансформуватися у стійку особистісну рису.

Завчена безпорадність, описана М. Селігманом, стала основою для численних досліджень, які охоплюють різні аспекти функціонування особистості – від навчальної діяльності до професійної реалізації. Вітчизняні та зарубіжні науковці розглядають безпорадність у контексті мотиваційних, емоційних, когнітивних процесів, а також як наслідок соціальних і культурних травматичних чинників.

Важливість її вивчення зумовлена необхідністю більш глибокого розуміння механізмів формування безпорадності, її впливу на життєдіяльність особистості та пошуку ефективних шляхів подолання цього стану. У цьому контексті важливим є аналіз сучасного наукового дискурсу, який дозволяє окреслити основні тенденції, підходи та перспективи вивчення психологічних особливостей безпорадності.

Незважаючи на те, що психологічний феномен завченої безпорадності хоча й був ґрунтовно досліджений зарубіжними науковцями ще у 60–70-х роках ХХ століття, його вивчення є особливо актуальним і сьогодні. Мартін Селігман визначає безпорадність як психологічний стан, що є наслідком тривалого переживання неконтрольованих подій. Він проявляється у трьох основних сферах: когнітивній (нездатність знаходити способи впливу на результати), емоційній (домінування негативних емоцій, тривожності, виникнення депресивних симптомів), мотиваційній (втрата ініціативи, інтересу, пасивність, уникання активної участі в ситуаціях) [1].

Мета роботи – здійснення теоретичного аналізу психологічних особливостей безпорадності особистості та її емпіричне дослідження.

Результати дослідження. Сучасні зарубіжні дослідження в межах теорії безпорадності охоплюють різноманітні її аспекти. Наприклад, у роботі М. Селігмана та Д. Ісааковіца (2001) було встановлено, що атрибутивний стиль як когнітивний індикатор безпорадності не завжди є дисфункціональним і не обов'язково призводить до депресії. Важливими чинниками також виступають такі, як нестача стабільних цінностей, втрата впевненості тощо.

П. Генрі (2005) досліджував прояви безпорадності серед працівників сучасних компаній, підкреслюючи, що з точки зору менеджменту недоцільно інвестувати

ресурси в людей, які не здатні відповідати вимогам організації. Такі висновки мають значення для професійного відбору [2].

У дослідженні І. Чанга та Л. Санни (2007) порівнювався песимістичний атрибутивний стиль і рівень безпорадності у студентів та їхніх батьків. Виявлено, що молодше покоління частіше демонструє песимізм, тоді як старше – оптимізм, вищу задоволеність життям і самостійність. Проте рівень депресивності та самооцінка професійної успішності між поколіннями суттєво не відрізнялися [3].

У зарубіжній психології безпорадність розглядається в кількох напрямках: як особистісна характеристика; у зв'язку з мотивацією досягнення (песимістичний стиль знижує мотивацію); як професійна деструкція; у контексті адиктивної поведінки; у зв'язку з навчальною успішністю школярів тощо.

Найбільш дослідженою є особистісна безпорадність, яка формується під впливом неконтрольованих подій і може набувати стійкого характеру, проявляючись у таких рисах, як замкнутість, почуття провини, фрустрація, низька самооцінка, байдужість, пасивність тощо [1].

Спостерігається зростання інтересу до цієї проблеми і серед українських науковців. Вітчизняні дослідники, зокрема В. Горбунова, Я. Гошовський, Т. Дучимінська, О. Дудник, І. Зарубінська, Л. Малімон, В. Попов, Д. Приходько та інші, розкривають різні аспекти феномена.

С. Занюк аналізує безпорадність у контексті особистісної причинності та усвідомлення власної ефективності. В. Горбунова досліджує завчену безпорадність у студентів, які постраждали від аварії на ЧАЕС, акцентуючи на негативному впливі надмірної соціальної опіки. І. Зарубінська вказує на ризики формування безпорадності у студентів за умов одноманітного навчання та відсутності зв'язку між діями і результатами. Т. Дучимінська та Л. Малімон аналізують структуру, прояви та шляхи подолання безпорадності у студентській діяльності [1]. Я. Гошовський досліджує соціально-психологічну безпорадність у підлітків інтернатних закладів, пов'язуючи її з психічною депривацією [4]. О. Дудник розглядає безпорадність як чинник формування Я-концепції, що нега-

тивно впливає на її узгодженість і зрілість [5]. В. Попов і Д. Приходько вивчають безпорадність у працівників ДСНС, пов'язуючи її з постійним перебуванням у травмуючих ситуаціях [6; 7]. В. Васютинський частково аналізує прояви безпорадності в умовах воєнного конфлікту, зазначаючи, що такі люди схильні до пасивності, уникання відповідальності та песимізму [8].

Аналіз результатів дослідження. Діагностика безпорадності є складним процесом. Адже безпорадність визначається як складне інтегральне особистісне утворення, що має прояви на когнітивному, емоційному та мотиваційному рівнях. Тому в емпіричному дослідженні нами було підбрано низку методик для діагностики окремих її складників: атрибутивного стилю, локусу контролю, самооцінки, рівня домагань, емоційного стану.

Дослідницьку вибірку склали 120 осіб (студенти ЗВО віком 17–21 років). Емпіричне дослідження проводилося за допомогою таких методик:

тест диспозиційного оптимізму (LOT) К. Карвера та М. Шейєра, методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК), опитувальник для вимірювання потреби у досягненні, методика САН (самопочуття, активність, настрій), шкала самооцінки. Для математичної обробки результатів дослідження застосовувався метод кореляційного аналізу r-Пірсона.

За результатами діагностики атрибутивного стилю виявлено, що у більше половини досліджуваних (57,2 %) діагностовано середні показники у сприйманні і поясненні негативних і позитивних подій. Для 35,7 % досліджуваних характерні високі показники песимізму, що проявляється у постійності сприймання невдач, їх поширенні у різних сферах життя і діяльності та приписуванні собі відповідальності за невдачі. Показник студентів-оптимістів є дуже малим (8,1 %).

Переважає песимістичних налаштувань у поясненні життєвих подій у сучасній молоді та негативних очікувань щодо майбутнього є нині досить поширеною тенденцією. Основними причинами цього є війна, яка триває не один рік, та спричинені нею нестабільність в економіці та політиці, відсутність підтримки і захищеності з боку держави тощо.

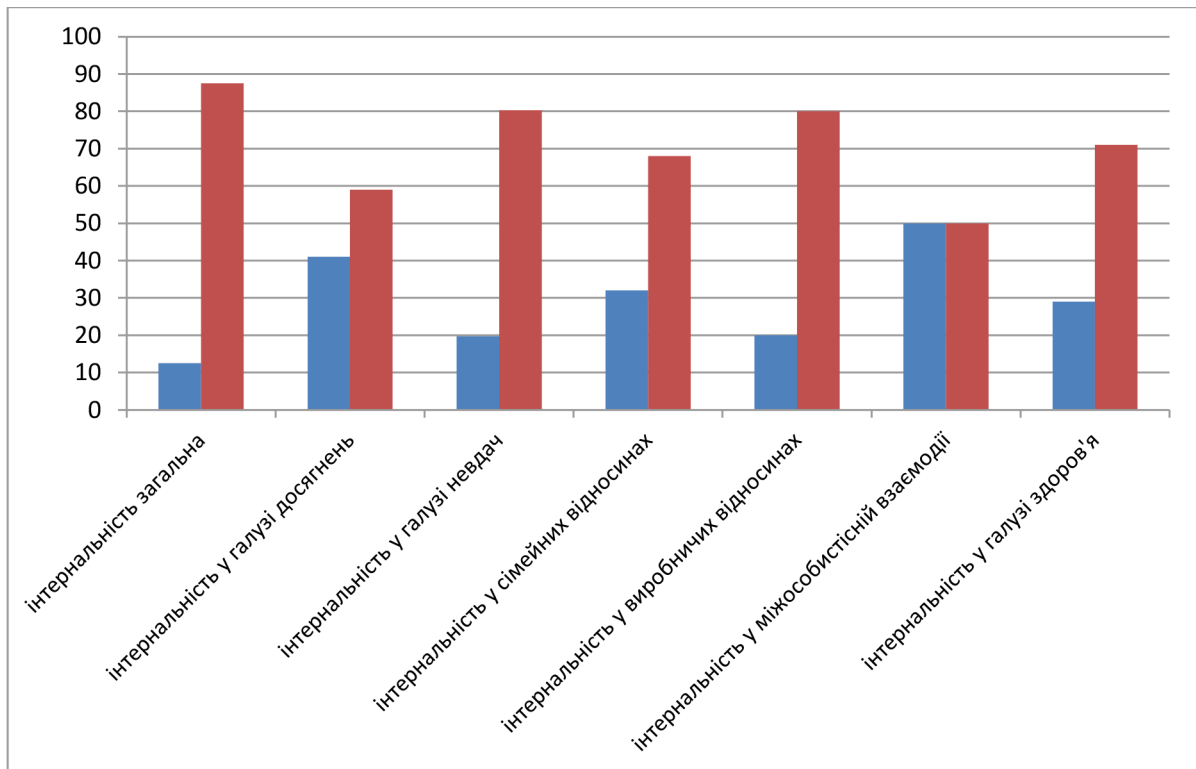


Рис. 1. Показники рівня суб'єктивного контролю досліджуваних, %

Результати діагностики рівня суб'єктивного контролю за шкалами подано на рисунку 1.

Діагностика локусу контролю засвідчує переважання показників низького рівня інтернальності за всіма шкалами (окрім шкали інтернальності у галузі міжособистісних відносин, де вони однакові). Такі результати вказують на те, що молоді люди не здатні брати на себе відповідальність за важливі події в житті, вбачати в собі причини цих подій, вони не бачать можливості впливати на життя та його контролювати.

Аналіз результатів за шкалою загальної інтернальності (Із) показує, що 12,5 % респондентів характеризуються високим рівнем суб'єктивного контролю над значущими життєвими ситуаціями, що свідчить про інтернальний тип особистості. Такі молоді люди переконані, що важливі події у їхньому житті є наслідком їхніх дій і старань, тому вони усвідомлюють особисту відповідальність за перебіг подій, їх результати. Їм притаманна впевненість у собі, емоційна врівноваженість, доброзичливість, позитивне сприйняття навколишнього світу та усвідомлення життєвих цілей.

Разом із тим 87,5 % досліджуваних за данною шкалою мають низький рівень

суб'єктивного контролю, що відповідає екстернальному типу особистості. Вони не пов'язують власні дії з важливими життєвими подіями, не бачать можливості впливати на їх розвиток, приписуючи відповідальність за події випадковості або іншим людям. Для таких студентів характерні підвищена тривожність, емоційна напруженість, низька толерантність у відносинах з іншими.

Шкала інтернальності в галузі досягнень (Ід) демонструє, що у 41,0 % респондентів діагностовано високий рівень суб'єктивного контролю. Вони вважають, що успіхи є результатом їхніх власних зусиль, здатні досягати поставлених цілей і відповідально ставляться до свого майбутнього. Натомість 59,0 % опитаних мають низькі показники за цією шкалою. Вони схильні приписувати власні досягнення зовнішнім чинникам.

На рисунку 2 представлено результати діагностики рівня мотивації потреби у досягненні успіху.

Отримані за методикою дані свідчать, що більшість респондентів (74,2 %) мають середній рівень потреби у досягненні успіху. Низькі показники мотивації виявлено у 15,8 % досліджуваних, тоді як лише 10,0 % демонструють високий рівень вну-

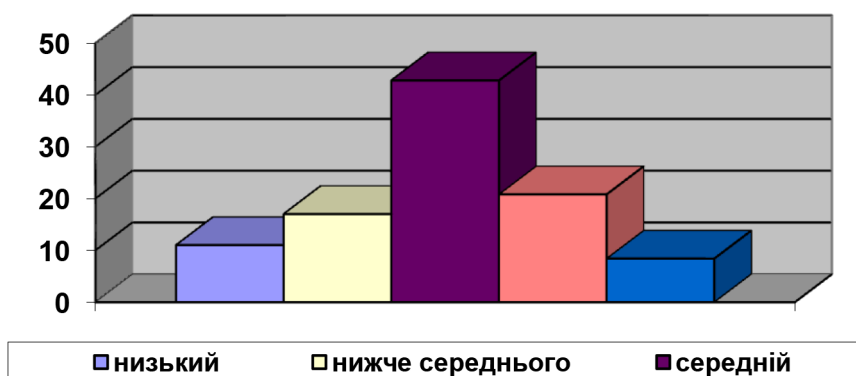


Рис. 2. Показники рівня потреби у досягненні успіху, %

трішньої мотивації досягнення. Оскільки потреба у досягненні тісно пов'язана з ефективністю та продуктивністю діяльності, можна зробити висновок, що у більшості досліджуваних студентів внутрішня мотивація сформована недостатньо, натомість домінують зовнішні стимули, у них переважає мотивація уникання невдач, що свідчить про захисний характер мотиваційної сфери.

Результати діагностики особливостей емоційного стану представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

**Результати діагностики
за методикою САН
(самопочуття, активність, настрій)**

Шкали	Рівні, %		
	низький	середній	високий
Самопочуття	7,6	66,1	26,3
Активність	26,2	63,9	9,9
Настрій	29,7	65,3	5,0

Щодо особливостей емоційного стану було виявлено, що досліджувані демонструють результати значного переважання середніх показників за всіма шкалами. Разом із тим за шкалою «самопочуття» у третини спостерігаються високі показники і незначної кількості (7,6 %) – низькі. Водночас за шкалами «активність» та «настрій» спостерігається зворотна картина: у понад третини – низькі показники. Такі результати можуть свідчити, що у сучасних реаліях, пов'язаних з війною, значна кількість респондентів не може зберігати високу активність і хороший настрій, їхній емоційний стан характеризується підвищеним рівнем пасивності, суму, зажуреності, стомленості, песимізму тощо.

Подібна ситуація спостерігається і в показниках самооцінки досліджуваних: середній рівень самооцінки характерний для 71,1 % респондентів, у 19,4 % – низький рівень, у 9,5 % – високий. Особи з високою самооцінкою рідко сумніваються у своїх діях, як правило, приписують власні промахи впливу ситуації чи діям інших людей, натомість люди з низькими її показниками залежні від думки інших, висловлюють сумніви щодо правильності власних дій і рішень, персоналізують невдачі.

З метою виявлення значущих взаємозв'язків між досліджуваними показниками було застосовано метод кореляційного аналізу r-Пірсона. У результаті було виявлено низку статистично значущих взаємозв'язків, зокрема, між показниками атрибутивного стилю та потреби у досягненні ($r = 0,69, p \leq 0,01$), активності ($r = 0,67, p \leq 0,01$) та настрою ($r = 0,49, p \leq 0,01$). Таким чином, можна стверджувати, що оптимістично налаштована людина прагне бути успішною в діяльності, досягати вагомих результатів, відрізняється високою активністю та гарним настроєм. Така людина впевнена у собі, вірить у власні сили. Водночас особи з переважанням песимістичного стилю атрибуції відрізняються низькою активністю, низькою потребою досягнення та негативними емоційними станами і низькою самооцінкою.

Окрім того, позитивний кореляційний зв'язок спостерігається між загальним показником інтернальності і його окремими проявами та потребою у досягненні ($r = 0,77; p \leq 0,01$) й активністю ($r = 0,58; p \leq 0,01$). Такі результати можуть свідчити про те, що особам з високими про-

явами показників безпорадності притаманний екстернальний локус контролю, пов'язаний з низькою потребою у досягненні та пасивною поведінкою.

Висновки. Отже, аналіз наукових джерел свідчить, що феномен безпорадності є важливою проблемою сучасної психології. Вона проявляється як тимчасовий стан або як стійка риса особистості, негативно впливаючи на різні сфери життєдіяльності

людини. Результати емпіричного дослідження та виявлені значимі кореляційні зв'язки підтвердили дані теоретичного аналізу наукових джерел, а саме: для осіб з високими показниками безпорадності характерні низькі показники інтернальності, мотивації досягнення, самооцінки тощо. У них спостерігається високий рівень песимістичної атрибуції та негативні емоційні прояви.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Малімон Л. Я., Дучимінська Т. І. Психологія особистісної безпорадності студентів : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 190 с.
2. Henry P. C. Life stress, explanatory style, hopelessness, and occupational stress. *International Journal of Stress Management*. 2005. Vol. 12. P. 241–256. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.3.241>
3. Chang E. C., Sanna L. J. Affectivity and psychological adjustment across two adult generations: Does pessimistic explanatory style still matter? *Personality and Individual Differences*. 2007. Vol. 43(5). P. 1149–1159. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.03.007>
4. Гошовська Д. Т., Гошовський Я. О. Основні типологічні параметри феномена психічної депривації. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2016. № 1. С. 218–228.
5. Дудник О. А. Факторна структура емоційно-оцінних характеристик Я концепції студентів із високим рівнем особистісної безпорадності. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С 103–114.
6. Попов В. М. Вплив травмуючих ситуацій на формування вивченої безпорадності. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : збірник наукових праць. Харків : НУЦЗУ, 2015. Вип. 17. С. 224–231.
7. Приходько Д. П. Психологічні особливості набутої безпорадності: стан проблеми. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. Вип. 19. С. 140–148.
8. Васютинський В. Особистісна зарадність / безпорадність як чинник адаптації особи до умов воєнного конфлікту. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Херсон : Гельветика, 2017. С. 25–28.

REFERENCES:

1. Malimon, L. Ya., Duchiminska, T. I. (2015). *Psykhologhiia osobystisnoi bezporadnosti studentiv* [Psychology of personal helplessness of students]: monohrafiia. Lutsk : Vezha-Druk. 190 p. [in Ukrainian].
2. Henry, P. C. (2005). Life stress, explanatory style, hopelessness, and occupational stress. *International Journal of Stress Management*. Vol. 12. P. 241–256. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.3.241> [in English].
3. Chang, E. C., Sanna, L. J. (2007). Affectivity and psychological adjustment across two adult generations: Does pessimistic explanatory style still matter? *Personality and Individual Differences*. Vol. 43(5). P. 1149–1159. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.03.007> [in English].
4. Hoshovska, D. T., Hoshovskyi, Ya. O. (2016). Osnovni typolohichni parametry fenomena psykhichnoi depriyvatsii [Main typological parameters of the phenomenon of mental deprivation]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav*. № 1. P. 218–228 [in Ukrainian].
5. Dudnyk, O. A. (2019). Faktorna struktura emotsiino-otsinnykh kharakterystyk Ya kontseptsii studentiv iz vysokym rivnem osobystisnoi bezporadnosti [Factor structure of emotional and evaluative characteristics of the self-concept of students with a high level of personal helplessness]. *Psykhologichni perspektyvy*. Lutsk. Vyp. 33. P. 103–114 [in Ukrainian].

6. Popov, V. M. (2015). Vplyv travmuiuchykh sytuatsii na formuvannia vyvchenoi bezporadnosti [The influence of traumatic situations on the formation of learned helplessness]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*. Zb-k nauk. prats. Kharkiv : NUTsZU. Vyp. 17. P. 224–231 [in Ukrainian].

7. Prykhodko, D. P. (2016). Psykholohichni osoblyvosti nabutoi bezporadnosti: stan problemy [Psychological features of acquired helplessness: the state of the problem]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*. Vyp. 19. P. 140–148 [in Ukrainian].

8. Vasiutynskyi, V. (2017). Osobystisna zaradnist/bezporadnist yak chynnyk adaptatsii osoby do umov voiennoho konfliktu [Personal vulnerability/helplessness as a factor in a person's adaptation to the conditions of military conflict]. *Sotsiokulturni ta psykholohichni vymiry stanovlennia osobystosti* : materialy Vseukr. nauk.-prakt. konf. Kherson : Helvetyka. P. 25–28. [in Ukrainian].

Дата надходження статті: 15.09.2025

Дата прийняття статті: 21.10.2025

Опубліковано: 21.11.2025

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2025.3.3>

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Коширець Віктор Васильович,кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0000-0002-4790-8839>**Пахомова Ірина Олександрівна,**здобувачка вищої освіти факультету психології
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0009-0005-5849-5186>

Статтю присвячено емпіричному дослідженню особливостей стрес-долаючої поведінки внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в умовах тривалої критичної життєвої ситуації, спричиненої війною в Україні. В роботі проведено аналіз актуальної проблеми в науковій психологічній літературі. Проаналізовано сутність понять «критична життєва ситуація», «стрес», «тривога», їх взаємозв'язок та вплив на адаптаційні можливості особистості. Розкрито відмінності між кризовою та критичною ситуаціями, підкреслено роль суб'єктивного сприйняття подій поряд із зовнішніми обставинами. Охарактеризовано природу тривоги як адаптивний сигнал небезпеки та як дезадаптивну реакцію у разі надмірної інтенсивності.

Розглянуто основні підходи до розуміння механізмів подолання стресу, зокрема розмежовано поняття психологічного захисту (як пасивної, несвідомої реакції) та копінг-поведінки (як активних, свідомих стратегій). Окреслено основні фактори, які впливають на вразливість до стресу, роль та вплив використання копінг-механізмів для подолання стресу. Представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення стресу в критичних життєвих ситуаціях, та методи їх опанування.

Розроблено тренінгову програму для опанування стресу у критичних життєвих ситуаціях. Висвітлено важливість розвитку та вдосконалення копінг-стратегій як чинника успішного подолання стресових ситуацій у житті кожної людини. Підсумовуючи теоретичний огляд проблематики, наголошено на тому, що ефективне подолання критичної ситуації значною мірою залежить від здатності особистості використовувати активні, свідомі копінг-стратегії, а не обмежуватися пасивними захисними механізмами. В емпіричній частині досліджено актуальний психоемоційний стан та домінуючі копінг-стратегії.

Ключові слова: стрес, тривога, критична життєва ситуація, криза, стрес-долаюча поведінка, внутрішньо переміщені особи, копінг-механізми.

Koshyrets Viktor, Pakhomova Iryna. Age differences in coping strategies among internally displaced persons (IDPs)

The article is devoted to an empirical study of the features of stress-coping behavior of internally displaced persons (IDPs) in the conditions of a prolonged critical life situation caused by the war in Ukraine. The paper analyzes the current problem in the scientific psychological literature. The essence of the concepts "critical life situation", "stress", and "anxiety" is analyzed, along with their interrelation and influence on the adaptive capabilities of the individual. The differences between crisis and critical situations are revealed, emphasizing the role of subjective perception of events alongside external circumstances. The nature of anxiety is characterized – both as an adaptive signal of danger and as a maladaptive reaction at excessive intensity. The main approaches to understanding stress-coping mechanisms are considered; in particular, a distinction is made between the concepts of psychological defense (as a passive, unconscious reaction) and coping behavior (as active, conscious strategies).

© Коширець В. В., Пахомова І. О., 2025

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

The main factors influencing vulnerability to stress are outlined, as well as the role and impact of using coping mechanisms to overcome stress. The results of an empirical study aimed at examining stress in critical life situations and the methods for mastering them are presented.

A training program for mastering stress in critical life situations has been developed. The importance of developing and improving coping strategies as a factor for successfully overcoming stressful situations in every person's life is highlighted. Summarizing the theoretical review of the problem, it is emphasized that the effective overcoming of a critical situation largely depends on the individual's ability to use active, conscious coping strategies, rather than being limited to passive defense mechanisms. In the empirical part, the current psycho-emotional state and dominant coping strategies were investigated.

Key words: stress, anxiety, critical life situation, crisis, stress-coping behavior, internally displaced persons, coping mechanisms.

Поставка проблеми. На сьогодні є дуже важливим дослідження особливостей оволодіння стресом у критичних життєвих ситуаціях, оскільки в зв'язку з війною в Україні кількість стресогенних чинників, що впливають на населення, дуже зросла. Результатом впливу високого і тривалого стресового навантаження є виникнення інтенсивних емоційних реакцій. Це позначається на фізичному та психологічному самопочутті людей, їхній адаптації щодо нових обставин і навіть здатності подбати про свою безпеку. Дослідження психологічних особливостей опанування стресу в умовах війни стає необхідністю для визначення шляхів підвищення стійкості та резильєнтності особистості до негативних впливів навколишнього середовища.

Актуальним постає питання вимушеної міграції українців, зокрема внутрішньо переміщених осіб. Важливим є вивчення соціально-психологічних аспектів, зокрема тих, що пов'язані з травматичними подіями, які мають негативний вплив на психічне здоров'я внутрішньо переміщених осіб. Вимушене переселення посилює відчуття суму, тривоги та провини і це значно ускладнює життя, а також потребує особливої уваги. Важливість проблеми також зумовлена нестачею знань у населення про шляхи подолання стресу та тривоги, а саме невмінням контролювати себе в критичних ситуаціях. Розгляд цієї теми може виявити значущий вплив на розвиток психологічних стратегій, які сприяють збереженню психічного здоров'я та підвищенню якості життя в умовах нестабільності та неспокою. Поза увагою залишається саме питання опанування стресу в критичній життєвій ситуації, коли стрес є тривалим, і це може бути перешкодою для вирішення ситуації і перетворитися на

особистісний розлад. Це свідчить про актуальність і доцільність нашого дослідження.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей стрес-долаючої поведінки в критичних життєвих обставинах, зокрема у вивченні вікових особливостей вибору копінг-стратегій внутрішньо переміщеними особами.

Результати дослідження. Для багатьох індивідів складні життєві ситуації є справжньою точкою відліку в процесі вдосконалення особистості та коригування її стратегії існування. Персональний розвиток часто пов'язаний із переживанням болю та необхідністю протистояти як власним звичкам, так і несприятливим, іноді трагічним, зовнішнім подіям та втратам [1]. Науковці, які займаються дослідженням феномену кризи, нерідко подають її сутність через такі синонімічні ряди, як: «критичний відрізок часу», «злам», «трансформація», «ключовий момент життєвого циклу», «руйнування звичного порядку» тощо. Багато дослідників схиляються до думки, що психологічна життєва криза визначається не лише самою обставиною, але й реакцією особи на цю обставину.

Ця реакція є відображенням емоційного стану, викликаного відчуттям загрози або напруження, тому кризові моменти можуть виникати навіть там, де для інших вони здаються необґрунтованими. Згідно з формулюванням О. Кресан, життєва криза постає як феномен внутрішнього буття особистості, що виявляється у різноманітних формах усвідомлення безперспективності власного життєвого курсу. Це зумовлює виникнення відчуття незручності (дискомфорту) в одній чи кількох життєвих площинах, а також інші психологічні

ускладнення, що потребують глибокої внутрішньої трансформації. На її переконавання, такою життєвою переломною ситуацією може бути як криза, пов'язана з етапами дорослішання, чи надзвичайна подія, так і окремий епізод із життя, що спричинив серйозні проблеми та викликав потужну емоційну реакцію [2].

Ю. Швалб зазначає, що життєва ситуація виникає через конкретну подію, а для особистості стає значимою завдяки усвідомленню нового життєвого завдання, яке тепер потрібно вирішити. Відповідно, від наявності ресурсу для вирішення цього завдання буде залежати, чи стане вона для особистості критичною [3]. За твердженням В. Предко життєва ситуація містить зовнішні та внутрішні умови, що спричиняють вплив на життєдіяльність особистості. Зовнішні є об'єктивними, спричинені обставинами, а внутрішні – суб'єктивними і залежать від сприйняття ситуації особистістю. У такому випадку можемо зауважити, що критичність ситуації для людини буде визначатися наявністю попереднього досвіду переживання подібних подій з оглядом на актуальні умови життя.

Особистісний розвиток людини залежить від подолання різних життєвих ситуацій, які можуть вплинути на розвиток Я-концепції особистості і змінити сприйняття сенсу життя. Виникнення складної життєвої ситуації зумовлене комбінацією зовнішніх умов та індивідуальних особливостей людини, які впливають на сприйняття ситуації як складної [4]. Зазвичай з поняттям життєвої кризи в психології пов'язується складний період життя, під час якого різко змінюється ставлення до себе і відношення до навколишнього світу, спосіб осмислення набутого досвіду та напрям життєвого шляху [1].

За В. Моргун, життєвий перелом усвідомлюється як внутрішній стан особистості, що маніфестує себе через різні прояви відчуття безперспективності власного життєвого курсу. Це зазвичай тягне за собою психологічні виклики, можливий дискомфорт у стосунках та інших аспектах людської діяльності, що вимагає серйозної самостійної духовної праці, а подекуди і звернення по професійну підтримку. На її переконавання, критичною може стати як криза, зумовлена природним віковим роз-

витком, так і невідкладна екстремальна подія, або ж конкретний інцидент з життєвої історії, який спровокував суттєві складнощі та викликав шквал емоцій [5].

Спроба повернутися від поняття кризової ситуації до поняття критичної вимагає виділити відмінності між ними, і ми можемо це здійснити, спираючись на твердження Т. Титаренко. Вона зазначає, що у кризовій ситуації життєві обставини відступають на другий план. Людина може відчувати особистісну недостатність, марність власних зусиль, що спрямовані на вихід із ситуації, і у такому випадку потрібен тривалий і систематизований вплив, спрямований на усвідомлення того, що відбулося, і полегшення прийняття себе теперішнього [6].

У критичних життєвих ситуаціях опанування стресом та тривогою мають певні психологічні особливості. Тривога, як сигнал про небезпеку, привертає увагу до можливих труднощів, перешкод для досягнення мети, що містяться у ситуації, дозволяє мобілізувати сили і тим самим досягти найкращого результату. Тому нормальний рівень тривоги є необхідним для ефективного пристосування до актуальної дійсності. Надмірно високий рівень сприймається як дезадаптивна реакція, що виявляється у загальній дезорганізації поведінки та діяльності.

Механізми психологічного захисту і копінг-поведінка розглядаються дослідниками як ключові прояви адаптаційних процесів та реакції на стресові ситуації. Зазначається, що механізми психологічного захисту є пасивними і сприяють зменшенню дискомфорту шляхом неусвідомленої дії психіки, а копінг-механізми належать до активних свідомих стратегій, спрямованих на зміну ситуації. Р. Лазарус і С. Фолкман акцентують увагу на двох когнітивних процесах: оцінці і подоланні стресу. Оцінка передбачає оцінювання значимості стресової ситуації, тоді як «подолання» означає прийняття додаткових когнітивних і поведінкових зусиль для задоволення зовнішніх та внутрішніх вимог довкілля [2].

У теорії копінг Р. Лазарус розрізняє два процеси: тимчасове полегшення і безпосередні рухові реакції. Перший процес виявляється у зменшенні страждань,

пов'язаних зі стресом, і зниженні психофізіологічних впливів. Лазарус не розділяє «захисні» і «копінг»-процеси, розглядаючи їх як засоби контролю над ситуаціями, що викликають стрес. Він розглядає психологічний захист як пасивний спосіб подолання стресу, тоді як копінг – це активна поведінка, що може бути свідомо вибрана та змінена залежно від ситуації. У разі фіксації захисних механізмів вони можуть стати дезадаптивними [7].

Процес переживання критичної ситуації являє собою активну взаємодію індивіда із зовнішніми обставинами. Ця взаємодія відбувається, узгоджуючись із динамікою розвитку подій, залежить від ваги цієї ситуації у життєвому досвіді особистості та її внутрішніх психологічних можливостей, а її кінцева мета – конструктивне розв'язання складнощів. На те, який саме спосіб подолання вибере людина, насамперед впливають її суб'єктивне сприйняття власних внутрішніх можливостей долати труднощі, оцінка ресурсів, доступних у її оточенні, і наявність конкретних стратегій, які можна застосувати. Наявна висока ймовірність, що індивіди з віком частіше вдаються до стратегій, сфокусованих на прямому вирішенні проблеми.

Проте їх фактичне застосування великою мірою залежить від природи тих викликів, з якими доводиться стикатися людині. Психологічна здатність долати критичні обставини є багатоаспектним, комплексним і багатоступеневим явищем. Його втілення можливе через застосування різноманітних технік та підходів. Процес переживання критичного моменту є динамічною взаємодією індивіда з обставинами, яка розгортається відповідно до логіки їхнього розвитку.

Ця взаємодія зумовлена важливістю ситуації для життя людини, її психологічним потенціалом і має на меті конструктивне вирішення проблемної дилеми. Вибір конкретної стратегії подолання індивідом значною мірою залежить від суб'єктивної оцінки ним власних внутрішніх можливостей (особистісних ресурсів), ресурсів оточення, а також доступних моделей поведінки. Є ймовірність, що з плином часу і досвідом люди частіше вдаються до стратегій, сфокусованих на розв'язанні безпосередньої проблеми. Однак використання

таких підходів дуже сильно корелює з типом труднощів, з якими стикається особа.

Аналіз результатів дослідження. Для реалізації мети дослідження було проведене емпіричне дослідження особливостей стресу та тривоги в критичних життєвих ситуаціях. Для встановлення рівня стресу було застосовано методику «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)», для дослідження тривоги ми використали методики «Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)», «Опитувальник Спілбергера-Ханіна «Шкала ситуативної та особистісної тривожності». Шкала дозволила окремо дослідити ситуативну та особистісну тривожність. Для дослідження копінг-стратегій опанування стресу було проведено методику «Методика психологічної діагностики копінг-механізмів Е. Нейма». Для статистичної обробки даних за психодіагностичними методиками був використаний Н-критерій Краскала-Уолліса. Вибірку становив 61 респондент віком від 18 до 65 років різної статі.

Аналіз психоемоційного стану (за методиками PSS-10, HADS, Спілбергера-Ханіна) виявив важливі тенденції. Загальний рівень сприйнятого стресу (PSS-10) у всієї вибірки переважає на середньому рівні (середнє значення 20,2), що свідчить про перехід стресу з гострої фази у хронічну. При цьому у старшій групі (46–65 років) 100 % респондентів показали середній рівень, тоді як у молодших групах (18–35 та 36–45 років) присутні високі показники (13 % і 14 % відповідно).

Аналіз тривоги за шкалою HADS показав, що у молодшій (18–35) та середньої (36–45) груп переважає високий рівень тривожності (56 % і 57 % відповідно). Натомість у старшій групі (46–65) цей показник значно нижчий (33 %), а найвищим у цій групі є показник низького рівня тривоги (40 %). Ситуативна тривожність виявилася високою у перших двох групах (63 % і 76 % відповідно), тоді як у третій групі (46–65 років) переважав середній рівень (53 %). Це свідчить про те, що на представників старшої вікової категорії соціально-психологічні стресори (страх оцінки, загроза самоповазі) впливають менше. Водночас особистісна тривожність є високою та переважаючою в усіх трьох групах (75 %, 81 %, 73 %). Це вказує

на те, що висока тривожність є стійкою характеристикою для більшості ВПО, ймовірно, сформованою внаслідок тривалого переживання стресових подій у минулому. Аналіз копінг-механізмів став ключовим для розуміння виявлених відмінностей. Результати чітко продемонстрували якісну зміну у виборі стратегій подолання стресу залежно від віку.

Група 1 (18–35 років). У цій групі зафіксовано домінування неадаптивних копінг-механізмів. Найвищі показники спостерігаються у поведінковій (50 %) та емоційній (44 %) сферах. Це свідчить про схильність молоді до уникнення проблеми, пасивності, відволікання, що є неефективним у тривалій перспективі.

Група 2 (36–45 років). У цій групі відбувається злам. Спостерігається різкий перехід до адаптивних стратегій, які стають домінуючими в усіх сферах: емоційній (57 %), поведінковій (52 %) та когнітивній (43 %). Показники неадаптивних стратегій суттєво знижуються.

Група 3 (46–65 років). Ця група демонструє найбільш конструктивний підхід. Показники використання адаптивних копінг-механізмів є максимальними, особливо у когнітивній сфері (80 %) та емоційній (60 %). Використання неадаптивних стратегій у всіх сферах стабільно низьке (20 %).

Отримані результати за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) показали, що у групах 18–35 і 36–45 років показники стресу схожі, а у групі, де респонденти старші за 45 років, значення істотно відрізняються і є тенденція до середніх показників. У групі 46–65 років відсутній як високий, так і низький стрес. Діагностика тривожності за методикою «Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)» свідчить, що значення першої і другої групи знову майже ідентичні, а, на відміну від них, третя група значно відрізняється за показниками.

Серед респондентів третьої групи збільшується відсоток низького рівня тривожності і знижується майже вдвічі показник високого рівня тривожності. Дослідження за методикою «Шкала ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна» дозволила виявити рівень тривоги респондентів на момент заповнення опитувальника. Отри-

мані результати показали, що в жодній групі не спостерігається наявності низького рівня тривоги, а переважаючим у перших двох групах є високий рівень (у групі 36–45 років він проявлений особливо яскраво і досягає значення у 76 %). Але у групі старше 45 років показники знову змінюються і ми бачимо зниження рівня тривоги, позаяк у цій групі вже переважає середній показник над високим.

Така стійка тенденція до зниження рівня стресу, тривожності та тривоги у старшому віці, можливо, свідчить про кращу адаптацію та подолання попередніх вікових криз, вміння справлятися з наявними стресорами та тривогою, яку вони викликають. За методикою «Шкала особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна» ми побачили, що високі показники особистісної тривожності є переважаючими у всіх групах, але найбільш схожі значення були у першій і третій групах, а у групі 35–46 років вони відрізняються і показують максимально високий рівень особистісної тривожності. Щоб дослідити особливості опанування стресу та тривоги в критичних життєвих ситуаціях, ми провели методику діагностики копінг-механізмів Е. Нейма.

За методикою маємо результати, які свідчать, що з віком у виборі копінг-стратегій подолання стресу досліджувані все більше схиляються до адаптивних і відносно адаптивних. Для статистичного порівняння ми використали Н-критерій Краскела-Уолліса і встановили, що статистично значущих відмінностей середніх значень за методиками між трьома віковими групами немає.

Висновки. Отримані у процесі дослідження теоретичні та експериментальні результати дають змогу сформулювати такі висновки, що вік та накопичений життєвий досвід є ключовими чинниками, які впливають на формування стресостійкості та вибір ефективних копінг-стратегій в умовах тривалої критичної ситуації. Критична життєва ситуація, якою є вимушене переселення внаслідок війни, призводить до хронізації стресу та підтримує високий рівень особистісної тривожності у внутрішньо переміщених осіб. Незважаючи на однаково високу особистісну тривожність, вибір копінг-стратегій для подолання стресу має чітку вікову динаміку.

Молодші ВПО (18–35 років) переважно використовують *неадаптивні* емоційні та поведінкові стратегії, що підтримують їхній високий рівень тривоги. ВПО старшого віку (46–65 років) значно частіше вибирають *адаптивні*, зокрема когнітивні, стратегії опанування стресу. Ця вікова динаміка свідчить, що з віком та набуттям життєвого досвіду розширюється репертуар конструктивних механізмів подолання, що дозволяє краще адаптуватися до тривалого стресу, навіть за наявності високої

базової тривожності. Виявлені особливості підкреслюють необхідність розробки диференційованих програм психологічної допомоги для ВПО різного віку, з акцентом на формуванні адаптивних копінг-стратегій у молодших вікових групах. Високі показники стресу та тривоги у молодших вікових групах ВПО у поєднанні з переважанням неадаптивних механізмів подолання свідчать про нагальну потребу у розробці та впровадженні цільових програм психологічної підтримки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Предко В. В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 1(54). С. 74–99.
2. Кресан О. Д. Переживання та усвідомлення людиною травматичних і кризових подій. *Психологія переживання подій* : збірник наукових праць / за ред. М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 190 с.
3. Швалб Ю. М. Психологічна структура складних життєвих обставин. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 20–40.
4. Ткачук Т. А., Корсун С. І. Психологія діяльності працівників податкової міліції : монографія. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, Нац. акад. внутр. справ. Київ : Центр учб. літ-ри, 2013. 194 с. URL: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax.html>
5. Моргун В. Ф. Кризові та еволюційні періоди розвитку особистості від народження до смерті: психологія людської долі. *Єдність педагогіки і психології у цілісному навчально-виховному процесі* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (4–5 квітня 1995 р.) / за ред. А. М. Бойко. Полтава, 2005. С. 135–139.
6. Литовченко Н.Ф. Особистість у складних життєвих ситуаціях: переосмислення. *Психологія переживання подій* : збірник наукових праць / за ред. М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 190 с.
7. Титаренко Т. М. Життєва криза очима психолога. URL: https://upsihologa.com.ua/tytarenko_crisis4.html.

REFERENCES:

1. Predko, V. V. (2021). Skladna zhyttieva sytuatsiia yak providna umova formuvannia zhyttiistiikosti osobystosti [A difficult life situation as a leading condition for the formation of personal resilience]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii – Theoretical and applied problems of psychology*, 74–99 [in Ukrainian].
2. Kresan, O. D. (2020). Perezyvannia ta usvidomlennia liudynoiu travmatychnykh i kryzovykh podii [Human experience and awareness of traumatic and crisis events]. In M. V. Papucha (Ed.), *Psykhologhiia perezyvannia podii: zbirnyk naukovykh prats – Psychology of experiencing events: collection of scientific works*. Nizhyn : NDU im. M. Hoholia. 190 p. [in Ukrainian].
3. Shvalb, Yu. M. (2017). Psykhologichna struktura skladnykh zhyttievykh obstavyn [The psychological structure of difficult life circumstances]. In S. D. Maksymenko, S. B. Kuzikova, & V. L. Zlyvkov (Eds.), *Osobystist yak subiekt podolannia kryzovykh sytuatsii: psykholohichna teoriia i praktyka: monohrafiia – Personality as a subject of overcoming crises: psychological theory and practice: monograph* (pp. 20–40). Sumy: Vyd-vo Sum DPU imeni A. S. Makarenka [in Ukrainian].
4. Tkachuk, T. A., & Korsun, S. I. (2013). *Psykhologhiia diialnosti pratsivnykiv podatkovoi militsii: monohrafiia [Psychology of the activities of tax police officers: monograph]*. Kyiv : Tsentr uchbovoi literatury. 194 p. Retrieved from: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax.html> [in Ukrainian].

5. Morhun, V. F. (2005). Kryzovi ta evoliutsiini periody rozvytku osobystosti vid narodzhennia do smerti: psykholohiia liudskoi doli [Crisis and evolutionary periods of personality development from birth to death: psychology of human destiny]. In A. M. Boiko (Ed.), *Yednist pedahohiky i psykholohii u tsilisnomu navchalno-vykhovnomu protsesi: materialy Vseukr. nauk.-prakt. konf. (4–5 kvitnia 1995 r.)* – *The unity of pedagogy and psychology in a holistic educational process: materials of the All-Ukrainian scientific-practical conference (April 4–5, 1995)*. (pp. 135–139). Poltava [in Ukrainian].

6. Lytovchenko, N. F. (2020). Osobystist u skladnykh zhyttievykh sytuatsiyakh: pereosmyslennia [Personality in difficult life situations: a rethinking]. In M. V. Papucha (Ed.), *Psykhologhiia perezyvannia podii: zbirnyk naukovykh prats* – *Psychology of experiencing events: collection of scientific works*. Nizhyn : NDU im. M. Hoholia. 190 p. [in Ukrainian].

7. Tytarenko, T. M. (n.d.). *Zhyttieva kryza ochyma psykholoha* [Life crisis through the eyes of a psychologist]. Retrieved from: https://upsihologa.com.ua/tytarenko_crisis4.html [in Ukrainian].

Дата надходження статті: 30.09.2025

Дата прийняття статті: 28.10.2025

Опубліковано: 21.11.2025

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИХ УЯВЛЕНЬ ПРО СІМЕЙНЕ ЖИТТЯ ЯК ФАКТОРИ СТАНОВЛЕННЯ ПОДРУЖНИХ ВЗАЄМИН У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Магдисюк Людмила Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0000-0002-5304-933X>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57204591564>
<https://www.researchgate.net/profile/Liudmyla-Mahdysiuk>

Федоренко Раїса Петрівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0000-0002-7905-6474>

Магдисюк Денис Едуардович,

здобувач третього рівня вищої освіти факультету психології
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0009-0003-5249-0021>

Сімейне життя є одним із найважливіших аспектів життєдіяльності людини, що забезпечує не лише соціальну стабільність, але й психологічну реалізацію особистості. У сучасних умовах трансформації соціальних норм, зміни ґендерних ролей та моделей поведінки особливої актуальності набуває проблема формування уявлень про шлюб і сім'ю серед молоді. Психологи наголошують, що емоційна компетентність, індивідуальні уявлення про сімейні ролі, обов'язки та очікування виступають фундаментом для побудови подружніх стосунків. Формування таких уявлень відбувається під впливом сімейного досвіду, культурних зразків, медіа, а також особистісних цінностей і рівня емоційної зрілості. Відповідно, аналіз уявлень про сімейне життя серед сучасної молоді є важливим для розуміння механізмів становлення майбутніх подружніх взаємин.

Підтверджено, що позитивну орієнтацію молоді на шлюб та сім'ю забезпечує повна батьківська сім'я зі сприятливим психологічним та емоційним кліматом. У неповних сім'ях значно збільшується вірогідність майбутнього розлучення дітей, оскільки формування орієнтацій на шлюб та сім'ю ускладнюється внаслідок деформації рольової соціалізації. Партнери, що в дитинстві пережили розлучення батьків, частіше відчують труднощі у збереженні власної сім'ї; вони є більш схильними до внутрішньосімейних конфліктів і менше цінують традиційну сім'ю, ніж діти з повних сімей. Варто зауважити, що серед партнерів, які перебувають у повторному шлюбі, ініціатива щодо готовності до розірвання подружніх стосунків виявлена вищою серед жінок. На формування індивідуальних уявлень про подружнє життя і ставлення до партнера значний вплив має сиблінгова позиція у батьківській сім'ї. Психопросвітницькі програми, спрямовані на формування усвідомлених уявлень про шлюб та емоційну компетентність, можуть сприяти зміцненню сімейних взаємин у молоді.

Досліджені та описані індивідуальні уявлення про сімейний побут як чинник становлення подружніх взаємин чоловіків і жінок; встановлено на емпіричному рівні вплив батьківської родини та стосунків між її членами на формування індивідуальних уявлень про подружнє співжиття.

Ключові слова: емоційна компетентність, сімейні ролі, індивідуальні уявлення, сімейне життя, подружні стосунки, сучасна молодь.

Mahdysyuk Ludmila, Fedorenko Raisa, Mahdysyuk Denis. Features of emotional competence and individual perceptions of family life as factors in the formation of friendly relationships in modern youth

Family life is one of the most important aspects of human life, ensuring not only social stability, but also psychological realization of the individual. In modern conditions of transformation of social norms, changes in gender roles and behavioral patterns, the problem of forming ideas about marriage and family among young people becomes particularly relevant. Psychologists emphasize that emotional competence, individual perceptions of family roles, responsibilities, and expectations, serve as the foundation for building marital relationships. The formation of such perceptions occurs under the influence of family experience, cultural models, the media, as well as personal values and the level of emotional maturity. Accordingly, the analysis of ideas about family life among modern youth is important for understanding the mechanisms of formation of future marital relationships.

It has been confirmed that a positive orientation of young people towards marriage and family is ensured by a complete parental family with a favorable psychological and emotional climate.

In single-parent families, the likelihood of future divorce of children increases significantly, since the formation of orientations towards marriage and family is complicated due to the deformation of role socialization. Partners who experienced parental divorce in childhood are more likely to experience difficulties in maintaining their own family; they are more prone to intra-family conflicts and value the traditional family less than children from intact families.

The formation of individual ideas about married life and attitudes towards a partner is significantly influenced by the position of a brother/sister in the parental family. Psychoeducational programs aimed at forming conscious ideas about marriage and emotional competence can contribute to strengthening family relationships in young people.

Individual ideas about family life as a factor in the formation of marital relations between men and women are investigated and described; the influence of the paternal family and the relations between its members on the formation of individual ideas about marital cohabitation is established at the empirical level.

Key words: emotional competence, family roles, individual perceptions, family life, marital relations, modern youth.

Постановка проблеми. У періоди соціально-економічної нестабільності, подібні до нинішніх умов в Україні, коли суспільні норми та цінності перебувають у стані кризи, особливо помітним стає послаблення сімейних зв'язків. Родини втрачають стійкість, стають менш надійними та короткотривалими. Такі процеси неминуче призводять до моральної й особистісної деградації людини, появи дезадаптації, деструктивних форм поведінки та розмиття етичних орієнтирів, які часто підмінюються викривленими уявленнями. Водночас саме сім'я є тим базовим середовищем, у якому формується гармонійна особистість, і саме вона визначає моделі подальших життєвих і міжособистісних стосунків, зокрема у шлюбі та вихованні дітей [1; 2].

Метою дослідження є аналіз психологічної проблеми індивідуальних уявлень про сімейне життя та емоційної компетентності як фактора становлення подружніх взаємин у сучасної молоді.

Результати дослідження. Сучасна українська сім'я переживає зміни, які

одними дослідниками визначаються як криза, іншими – як соціально-культурологічна трансформація історичного феномену малої групи. Нині ці процеси розгортаються на фоні глибоких системних змін, які зачепили всі рівні суспільства: від поведінки окремих членів і малих груп до його ціннісно-культурних основ [3].

Емоційна компетентність та індивідуальні уявлення про сімейне життя є ключовими факторами становлення подружніх стосунків у сучасної молоді. Емоційна компетентність, що включає знання, вміння та навички для обробки емоційної інформації, допомагає будувати гармонійні взаємини. Своєю чергою уявлення про сімейне життя, що формуються під впливом індивідуальних особливостей, визначають бачення ролі та обов'язків у сім'ї [4].

Теоретико-методологічну основу дослідження сім'ї та батьківства становили публікації зарубіжних і вітчизняних психологів, педагогів та соціологів, таких як: С. Гудман, Л. Давідофф, К. Кволс, Дж. Келлі, Р. Кемпбелл, Л. Поллок, М. Янг,

М. Мушкевич, Л. Магдисюк, В. Постовий, І. Трубавіна, Р. Федоренко, Т. Шеляг та ін.; особливості виховання дітей в українській традиційній сім'ї досліджували О. Вишневський, В. Постовий [5].

Нині спостерігається зростання суспільного інтересу до проблематики формування та розвитку сучасної сім'ї [3]. Така потреба зумовлена поширенням дисгармонійних шлюбів, збільшенням кількості розлучень, неусвідомленими мотивами створення подружніх союзів, поширенням ранніх шлюбів і народженням дітей поза ними. Зростає частка неповних родин, спостерігається розрив у вікових межах вступу в шлюб, а також ціннісна невідповідність між подружжям. Усе це провокує виникнення сімейних конфліктів і напруження, що призводить до невротизації особистості, втрати авторитету традиційної сім'ї, поширення розлучень і поступової заміни родинного виховання громадським. При цьому помітно, що соціально зумовлені батьківські ролі деградує швидше, ніж материнські, які мають глибші біологічні основи [6].

Сучасні зміни у соціокультурному середовищі призводять до загострення суперечностей між сімейними та позасімейними відносинами, що все частіше характеризується як ціннісна криза інституту сім'ї. Водночас моделі соціальних, економічних і політичних взаємин у суспільстві формуються під впливом родинного досвіду, адже саме у сім'ї закладаються базові стереотипи й поведінкові установки, зумовлені характером внутрішньосімейних стосунків [7].

Для сучасної молоді сім'я залишається однією з найвищих життєвих цінностей. Така пріоритетність пояснюється універсальністю самої ідеї сім'ї, специфікою вікового розвитку та соціального становища молоді: залежність від батьківського середовища поєднується з орієнтацією на створення власної гармонійної родини. Крім того, приклад старшого покоління, для якого сім'я в періоди соціально-економічних криз була психологічною опорою, посилює значення родинних цінностей у світогляді молодих людей [5].

Дослідники визначають низку чинників, що впливають на формування уявлень людини про майбутнього шлюбного парт-

нера. Серед них важливу роль відіграють батьківський приклад, перші соціальні навички, набуті в родині, дитячому колективі чи школі, ранні емоційні та еротичні переживання, а також певні спадкові особливості. Мати й батько суттєво впливають на становлення сімейних і статеворольових орієнтацій майбутніх чоловіків і жінок, тоді як наявність братів і сестер та характер стосунків із ними часто визначають рівень готовності до подружнього життя. Питання стеворольової ідентифікації ґрунтовно досліджували такі вчені, як: З. Фрейд, К. Абрахам, К.-Г. Юнг, Е. Джонс, Ш. Ференці, О. Кікінежді, Т. Петровська, В. Возняк, Р. Федоренко та інші [4].

Таким чином, модель подружніх взаємин значною мірою повторює характер стосунків у батьківській сім'ї та досвід емоційних зв'язків у дитинстві. Якщо ж у родині переважали конфлікти, що не доходили до розриву, але супроводжувалися напруженими стосунками, діти часто сприймали такі ситуації як приклад того, як не слід будувати сім'ю, і в дорослому житті намагалися уникати подібних моделей поведінки. Водночас, коли суперечності між батьками досягали крайньої межі та ставали руйнівними для обох, розлучення могло бути більш сприятливим рішенням для психологічного благополуччя дітей, ніж збереження конфліктного шлюбу [5].

Як зазначає німецька дослідниця сімейної психології Лінда Анзорґ, молоді люди, які засвоїли негативні поведінкові моделі своїх батьків, часто стикаються з більшими труднощами в особистому житті. Їхній шлюбний шлях нерідко починається з необхідності «переучування» – подолання хибних установок і звичок, перш ніж вони зможуть досягнути справжнього мистецтва спільного життя. Такий процес потребує значних внутрішніх ресурсів як від самої людини, так і від її соціального оточення. Попри прагнення більшості батьків виховати дітей «готовими до життя», на практиці часто трапляється протилежне – багато хто отримує проблемний старт через дисгармонійні моделі, засвоєні в дитинстві [2; 5].

Результати досліджень свідчать, що діти, які виростили у повних родині із гармонійними стосунками між батьками, зазвичай сприймають сімейне середовище

як безпечне і стабільне, із низьким рівнем конфліктності. Водночас у більшості сімей відсутнє цілеспрямоване виховання у дітей уявлень про ідеальне подружжя чи формування відповідних ціннісних орієнтацій [3]. Здебільшого батьки передають лише базові життєві навички, необхідні для побутового співіснування, приділяючи менше уваги розвитку емоційної зрілості, взаємної підтримки та глибокого розуміння партнера. При цьому турбота про близьку людину часто трактується суто практично – як виконання побутових обов'язків або матеріальне забезпечення, що знижує потенційну якість майбутніх подружніх взаємин.

Результати наукових досліджень показують, що більшість батьків прагнуть сформувати у своїх дітей риси, які, на їхню думку, допоможуть побудувати гармонійне сімейне життя. Насамперед це працьовитість, господарність, відповідальність, вміння піклуватися про дітей, здатність до компромісу та фінансова самостійність. Старше покоління вважає, що саме ці якості забезпечують стабільність, тривалість і відносну безконфліктність подружніх стосунків [4]. Щодо очікувань від майбутнього чоловіка чи дружини своїх дітей, батьки зазвичай виділяють любов і щире ставлення до партнера, відповідальність, працелюбність і вміння вести господарство.

Згідно з концепцією дублювання якостей братів і сестер, людина часто несвідомо переносить досвід стосунків із сиблінгами у власне подружнє життя. Найміцніші та найстабільніші шлюби спостерігаються тоді, коли взаємини між подружжям вибудовуються на основі комплементарності: наприклад, коли чоловік у дитинстві мав молодшу сестру, а дружина – старшого брата. Менш гармонійними виявляються шлюби, де партнери займали подібні позиції у сім'ї (обоє були старшими дітьми або не мали братів і сестер). У таких випадках у стосунках може бракувати природного балансу ролей.

Особливу групу становлять одинаки, які не мали досвіду сиблінгової взаємодії, тому їхнє уявлення про сімейні ролі здебільшого формується виключно на основі спостереження за батьківськими взаєминами [4].

Гармонія сімейного життя батьків має й інші наслідки для майбутнього сімейного життя дітей. Установлено, що молоді пари, які позитивно оцінили шлюб своїх батьків, проявляють у взаєминах з членами своєї сім'ї більше толерантності, злагоди та розуміння. Отож, шлюбним партнерам, сімейне життя яких склалося благополучно, батьки дали наочний приклад того, як повинне будуватися спільне життя чоловіка й дружини [5].

Таким чином, проблема дослідження батьківських образів у детермінації і розвитку подружніх стосунків чоловіка і жінки полягає в її недостатній вивченості, відсутності єдиної точки зору про те, що батьківські образи виступають як причина або як наслідок проблем у подружніх стосунках дорослих сина або дочки.

Аналіз результатів дослідження.

Увагу вчених привертають такі проблеми, як розподіл ролей у родині, особливості сприйняття подружжям один одного, взаємини дітей і батьків. Не менш важливим і актуальним є вивчення особливостей формування індивідуальних уявлень про сімейне життя у чоловіків і жінок, що і лягло в основу нашого дослідження.

Вибірка дослідження становила $N = 100$ осіб віком 20–30 років (50 чоловіків і 50 жінок), які перебувають у стосунках або на етапі планування шлюбу. У 12 осіб чоловічої статі та 18 осіб жіночої статі наявний розірваний перший шлюб. Процедура: дослідження проводилось індивідуально в онлайн-форматі; статистичний аналіз включав описові показники, кореляційний аналіз та факторний аналіз.

Для реалізації поставлених завдань було проведено комплекс психодіагностичних методів та методик: «Шкала уявлень про сімейні ролі» (О. Волкова); Опитувальник «Ставлення до шлюбу» (модифікація О. Кулачковської); Опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД, А. Волкова); Братсько-сестринський опитувальник (S. Graham-Bermann, S. Culter); авторське напівструктуроване інтерв'ю «Образ моєї майбутньої сім'ї».

Теоретичне опрацювання наукових джерел та проведене комплексне дослідження засвідчили, що більшість молодих людей мають позитивне ставлення до сімейного життя, однак характеризуються

суперечливими уявленнями про розподіл ролей у шлюбі. Близько 62 % респондентів схильються до партнерської моделі сім'ї, 25 % – до традиційної, а 13 % демонструють невизначеність у сімейних ролях.

Було виявлено, що рівень емоційної зрілості та сформованість уявлень про взаємну підтримку значно корелюють із готовністю до шлюбу ($r = 0.56, p < 0.01$).

Також спостерігається зв'язок між уявленнями про комунікацію у парі та рівнем очікуваної задоволеності стосунками ($r = 0.48, p < 0.01$).

Жінки частіше орієнтуються на емоційну близькість, тоді як чоловіки – на матеріальну стабільність і відповідальність.

Результати свідчать, що індивідуальні уявлення про сімейні ролі, відповідальність та емоційно-комунікативну сферу визначають характер майбутніх подружніх взаємин, їхню стабільність і рівень задоволеності.

Виявлено, що молодь зі зрілими, узгодженими уявленнями про сімейне життя демонструє вищу готовність до партнерства та ефективнішу комунікацію у стосунках.

Результати вивчення стосунків з братами та сестрами у батьківській сім'ї показали, що значна частина досліджуваних хотіла б бачити у партнері риси і якості брата чи сестри. Разом із тим виявлені родини, у яких партнери категорично заперечують бажання ідентифікувати партнера із братом чи сестрою. Очевидно, це є свідченням некомплементарних сиблінгових позицій, що у подружньому житті може переноситись на створення конфліктних ситуацій на ґрунті прояву лідерства. При цьому порівняльна характеристика сиблінгової позиції у повних і неповних сім'ях виявила високі показники шлюботорозлучної ситуації серед чоловіків і жінок, що були єдиною дитиною у сім'ї.

У чоловіків, які перебувають у повторному шлюбі чи планують створити сім'ю повторно, високі показники виявлені по сиблінговій позиції старшого у сім'ї, що, на нашу думку, є свідченням сформованого в батьківській сім'ї бажання самотійно приймати рішення за себе і за інших, діяти самотужки, при цьому вони з дитинства схильні вимагати підкорення інших.

У жінок, навпаки, картина протилежна: найвищі показники сиблінгової позиції старшої у сім'ї виявлені у жінок, які перебувають у першому шлюбі. Це, вважаємо, стверджує, що жінки з батьківської родини відчувають відповідальність за себе і за інших, бажання піклуватись про тих, хто їх оточує, в тому числі проявляють значну турботу про партнера.

Варто зауважити, що сиблінгова позиція середнього у сім'ї виявилась найвищою у партнерів з повторних шлюбів і набрала достатньо високих показників у подружжів, що перебувають у першому шлюбі чи планують створити сім'ю з наявним партнером.

Отримані результати підтверджують, що індивідуальні уявлення про сімейне життя виступають ключовим фактором у процесі становлення подружніх взаємин у молоді. Молоді люди, які мають чіткі уявлення про сімейні ролі, демонструють більш узгоджені очікування від партнера та кращу здатність до компромісу.

Це узгоджується з дослідженнями вітчизняних науковців, які показали, що когнітивно-емоційна структура образу сім'ї визначає поведінкові патерни у шлюбі. З іншого боку, суперечливі або ідеалізовані уявлення можуть призводити до конфліктів і зниження задоволеності стосунками. Таким чином, розвиток зрілих уявлень про шлюб може бути одним із напрямів психологічного супроводу молоді у підготовці до сімейного життя [4].

Висновки. Одним із важливих факторів, які впливають на стабільність шлюбно-сімейних взаємин, є готовність до подружніх стосунків, розвиток емоційної компетентності у молоді та сформованість індивідуальних уявлень про подружні стосунки. Індивідуальні уявлення про сімейне життя формуються під впливом соціокультурних і сімейних чинників та визначають ставлення до шлюбу. Психологічна готовність до шлюбу пов'язана з адекватним сприйняттям партнера та сформованістю системи сімейних цінностей. Визначальна роль у процесі формування індивідуальних уявлень про сімейне життя належить батьківській сім'ї, при цьому вагомий вплив має ідентифікація себе з батьками однієї статі, зрілі уявлення про ролі й відповідальність у шлюбі сприяють розвитку гармонійних подружніх взаємин.

Таким чином, розвиток зрілих уявлень про шлюб може бути одним із напрямів психологічного супроводу молоді у підготовці до сімейного життя. Отримані в процесі проведення дослідження результати та зроблені висновки мають значну практичну цінність, оскільки можуть використовуватись практичними психологами з метою надання психологічної підтримки

і допомоги сім'ям, у яких існує відмінність поглядів та індивідуальних уявлень партнерів про подружні взаємини, про емоційну компетентність, а також у ході психологічного консультування сімей щодо налагодження успішних шлюбно-сімейних стосунків та надання допомоги подружжю у разі виявлення партнерської несумісності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молодії сім'ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 392 с.
2. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Психологія життєвих криз : навчальний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 292 с.
3. Ткалич М. Гендерна психологія. Вид-тво «Академія». 2021. 248 с.
4. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навчальний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 680 с.
5. Магдисюк Л. І. Особливості шлюбно-сімейних стосунків у залежності від подружнього стажу: діагностика та консультування : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 188 с.
6. Федоренко Р. П., Грицюк І.М., Магдисюк Л.І. Психологія сімейних взаємин : навчальний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 344 с.
7. Meggi A., & Cohen R. Family values and marital expectations in young adults: A cross-cultural perspective. *Journal of Family Psychology*. 2022. 36(5). P. 612–620.

REFERENCES:

1. Fedorenko, R. P., Mushkevych, M. I., Duchyminska, T. I., Mahdysiuk, L. I. (2020). *Psykhologhiia molodoi sim'yi* [Psychology of a young family]: monohrafiia. Lutsk : Vezha-Druk. 392 s. [in Ukrainian].
2. Magdisyuk, L. I., Fedorenko, R. P. (2023). *Psihologiya zhittyevih kriz: navchalniy posibnyk* [Psychology of life crises: teaching manual]. Lutsk : Vezha-Druk, 292 s. [in Ukrainian].
3. Tkalych, M. (2021). *Henderna psykhologhiia* [Gender psychology]. Vyd-tvo "Akademiia". 248 s. [in Ukrainian].
4. Fedorenko, R. P. (2024). *Psykhologhiia sim'yi: navchalniy posibnyk* [Family psychology: manual]. Lutsk : Vezha-Druk, 2024. 680 s. [in Ukrainian].
5. Mahdysiuk, L. I. (2022). *Osoblyvosti shliubno-simeinykh stosunkiv u zalezhnosti vid podruzhnogo stazhu: diahnostyka ta konsultuvannia: monohrafiia* [Peculiarities of marital and family relations depending on marital experience: diagnosis and counseling]. Lutsk : Vezha-Druk, 188 s. [in Ukrainian].
6. Fedorenko, R. P., Hrytsiuk, I. M., Mahdysiuk, L. I. (2023). *Psykhologhiia simeinykh vzaiemyn* [Psychology of family relations]: navchalniy posibnyk. Lutsk: Vezha-Druk, 344 s. [in Ukrainian].
7. Meggi, A., & Cohen, R. (2022). Family values and marital expectations in young adults: A cross-cultural perspective. *Journal of Family Psychology*, 36(5), P. 612–620.

Дата надходження статті: 30.09.2025

Дата прийняття статті: 27.10.2025

Опубліковано: 21.11.2025

ІНТЕГРАЦІЯ ПІДХОДІВ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я ТА ПАТОПСИХОЛОГІЇ У ДОСЛІДЖЕННІ ОСІБ, СХИЛЬНИХ ДО НАСИЛЬНИЦЬКОЇ ПОВЕДІНКИ

Майструк Вікторія Миколаївна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної психології та психодіагностики

Волинського національного університету імені Лесі Українки

<https://orcid.org/0009-0007-6674-4917>

Заремба Людмила Василівна,

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри фізичної терапії та корекційної діяльності

Відокремленого структурного підрозділу закладу вищої освіти

«Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

Луцький інститут розвитку людини

<https://orcid.org/0000-0003-0386-4966>

У статті досліджується потенціал інтеграції підходів психології здоров'я та патопсихології для глибшого розуміння особистісних і психофізіологічних чинників, що лежать в основі насильницької поведінки. Психологія здоров'я, орієнтована на підтримання благополуччя, розвиток адаптивних ресурсів і формування конструктивних копінг-стратегій, надає цінний інструментарій для аналізу позитивних аспектів психічного функціонування. У свою чергу, патопсихологія акцентує увагу на механізмах порушення психічної діяльності, таких як розлади емоційної регуляції, когнітивні викривлення, імпульсивність та дефіцит самоконтролю, які можуть сприяти формуванню деструктивних тенденцій. Поєднання цих двох наукових підходів дозволяє цілісно розглянути як ресурси, так і уразливості особистості, схильної до агресії.

У дослідженні розглядається кореляція між станом психічного здоров'я, стресостійкістю, емоційними особливостями та когнітивними патернами, такими як схильність до надмірних узагальнень, дихотомного мислення та сприйняття нейтральних стимулів як загрозливих. Наголошується, що лише інтегрований аналіз, який охоплює як психологічні ресурси особистості, так і потенційні патопсихологічні прояви, дозволяє ефективно ідентифікувати психологічні чинники, що передують насильницькій поведінці. Такий підхід є основою для створення персоналізованих програм профілактики та корекції. Ключову роль у цьому процесі відіграють рівень емпатії, розвиненість соціальних навичок, якість міжособистісних стосунків та вплив соціального оточення, яке може як стримувати, так і посилювати агресивні прояви.

Підкреслюється важливість міждисциплінарної взаємодії між психологами, психотерапевтами, психіатрами, соціальними працівниками та експертами з громадського здоров'я. Ця синергія сприятиме не лише поглибленому розумінню механізмів, що лежать в основі девіантної поведінки, але й розробці дієвих стратегій для раннього виявлення груп ризику та зміцнення психологічної резиліентності індивіда.

Ключові слова: психологія здоров'я, патопсихологія, насильницька поведінка, агресія, емоційна регуляція, когнітивні викривлення, психічне здоров'я, девіантна поведінка, профілактика агресії, міждисциплінарний підхід.

Maistruk Viktoria, Zaremba Ludmila. INTEGRATION OF HEALTH PSYCHOLOGY AND PSYCHO-NEUROPATHOLOGY APPROACHES IN THE STUDY OF PERSONS PRONE TO VIOLENT BEHAVIOR

The article explores the potential of integrating approaches from health psychology and pathopsychology to deepen the understanding of personal and psychophysiological factors underlying violent behavior. Health psychology, focused on promoting well-being, developing adaptive resources, and fostering constructive coping strategies, offers valuable tools for analyzing the pos-

itive dimensions of mental functioning. In contrast, pathopsychology emphasizes the mechanisms of psychological dysfunction – such as emotional dysregulation, cognitive distortions, impulsivity, and deficits in self-control – that may contribute to the emergence of destructive tendencies. The synthesis of these two scientific perspectives enables a holistic examination of both the strengths and vulnerabilities of individuals prone to aggression.

This research explores the intricate connections between an individual's mental well-being, resilience to stress, emotional regulation, and specific cognitive patterns, such as a propensity for overgeneralization, dichotomous thinking, and a bias towards interpreting ambiguous stimuli as threatening. The central thesis is that a holistic assessment, encompassing both psychological strengths and potential pathopsychological vulnerabilities, is essential for accurately identifying predictors of violent behavior and for designing tailored preventive and therapeutic interventions.

Significant emphasis is placed on the moderating roles of empathy, social competencies, the strength of interpersonal bonds, and contextual influences, which can collectively suppress or amplify aggressive inclinations. The study advocates for robust interdisciplinary cooperation among psychologists, psychotherapists, psychiatrists, social workers, and public health specialists. This collaborative model is posited not only to deepen the comprehension of the mechanisms underlying deviant behavior but also to foster the development of effective strategies for early risk identification, violence mitigation, and the enhancement of individual psychological fortitude.

Key words: health psychology, pathopsychology, violent behavior, aggression, emotional regulation, cognitive distortions, mental health, deviant behavior, aggression prevention, interdisciplinary approach.

Постановка проблеми. У сучасних умовах зростання соціальної напруги, поширення агресивних форм взаємодії та збільшення кількості насильницьких правопорушень дослідження психологічних механізмів насильницької поведінки набуває особливої актуальності. Насильство, як багатовимірне соціально-психологічне явище, формується під впливом комплексу біопсихосоціальних чинників, що охоплюють як індивідуальні особливості особистості, так і умови її соціалізації. Саме тому інтеграція підходів різних галузей психологічної науки є важливою передумовою для більш глибокого розуміння детермінант агресивної та насильницької поведінки.

Психологія здоров'я, що зосереджується на вивченні ресурсів, стратегій адаптації та факторів, які підтримують психофізичне благополуччя людини, пропонує продуктивну платформу для аналізу превентивних аспектів насильницької поведінки. У межах цього напрямку увага приділяється таким поняттям, як копінг-стратегії, стресостійкість, саморегуляція, здоров'язбережувальна поведінка та якість соціальних зв'язків, які є критично важливими для оцінки ризику деструктивних форм реагування. З іншого боку, патопсихологія надає інструменти для аналізу порушень психічної діяльності, що можуть створювати ґрунт для формування девіантних та насильницьких моделей

поведінки, зокрема імпульсивності, дефіциту емпатії, порушення емоційної регуляції та когнітивних спотворень [1].

Інтеграція цих двох підходів дозволяє здійснити комплексне дослідження осіб, схильних до насильства, поєднавши акцент на вразливостях із фокусом на особистісних ресурсах та можливих шляхах корекції. Такий мультидисциплінарний погляд розкриває взаємозв'язок між психічним здоров'ям, адаптивними можливостями та особливостями патологічного функціонування психіки, що значно підвищує ефективність профілактичних і реабілітаційних програм. Відповідно, застосування інтегрованих моделей дозволяє перейти від суто констатувального аналізу до пошуку практичних інтервенцій, спрямованих на зниження ризику насильницької поведінки та формування більш адаптивних способів взаємодії з оточенням [2].

Проблема насильницької поведінки у сучасному суспільстві залишається одним із найнебезпечніших проявів психосоціальної дезадаптації особистості. Зростання рівня агресії, жорстокості та соціальної напруженості вказує на необхідність глибшого розуміння психологічних механізмів, які зумовлюють схильність до насильницьких дій. Традиційні підходи нерідко зосереджені або переважно на соціальних детермінантах, або на клінічних аспектах психопатології, що залишає поза увагою складну взаємодію емоцій-

ної, когнітивної та середовищної регуляції поведінки [3].

У цьому контексті інтеграція підходів психології здоров'я та патопсихології набуває особливої ваги. Психологія здоров'я спрямована на дослідження умов підтримання психічної рівноваги, розвитку адаптивних ресурсів та запобігання дезадаптації. Патопсихологія, у свою чергу, вивчає закономірності порушення психічних процесів, емоційно-вольової регуляції та особистісної структури, що проявляються у деструктивній поведінці, включно з агресивними й насильницькими актами [4].

Насильницька поведінка в такому баченні розглядається не лише як наслідок зовнішнього впливу чи медично окресленої патології, а як результат порушення цілісності психічного функціонування: емоційної нестійкості, імпульсивності, дефіциту когнітивного контролю, зниженого рівня емпатії, ригідних схем інтерпретації соціальних ситуацій. Умови хронічного стресу, травматичного досвіду, економічної нестабільності та воєнних конфліктів посилюють прояви цих порушень, створюючи сприятливий ґрунт для формування деструктивних моделей поведінки [5].

Тому постає завдання побудови комплексного міждисциплінарного підходу до дослідження насильницької поведінки, який поєднує ресурсний потенціал психології здоров'я з патопсихологічним аналізом порушень емоційно-когнітивної регуляції та особистісної структури [6].

Метою дослідження є аналіз інтеграції підходів психології здоров'я та патопсихології у вивченні емоційно-когнітивних і поведінкових особливостей осіб, схильних до насильницької поведінки.

Результати дослідження. Вагомий внесок у розуміння феномену агресії зробили підходи, які розглядають її як багатовимірний психічний феномен, що включає емоційні стани, мотиваційні тенденції, когнітивні оцінки та поведінкові реакції. В рамках інтегрованого підходу психології здоров'я та патопсихології агресія постає не лише як зовнішній акт, а як прояв системних порушень внутрішньої регуляції [7].

Інстинктивні концепції (З. Фрейд, К. Лоренц, У. МакДауголл) трактують агресію як природжену тенденцію, яка може виконувати як деструктивну, так

і адаптивну функцію. Погляд психології здоров'я дозволяє у цьому контексті підкреслити важливість спрямування агресивної енергії в конструктивні форми, тоді як патопсихологія наголошує на тому, що за умов дефіциту самоконтролю й емоційної нестійкості інстинктивні імпульси набувають руйнівного характеру [2].

Фрустраційні теорії (Дж. Доллард, Д. Міллер, С. Розенцвейг) розглядають агресивну поведінку як реакцію на блокування значущих потреб і цілей. У площині психології здоров'я фрустрація розуміється як чинник, що потребує адаптивних копінг-стратегій; натомість патопсихологічний підхід описує ситуації, коли неефективні, емоційно-орієнтовані й унікальні стратегії призводять до накопичення напруження та вибухових агресивних реакцій [1].

Теорія соціального навчання А. Бандури пояснює агресію як результат наслідування моделей поведінки, які підкріплюються соціальним середовищем. Для психології здоров'я це – підґрунтя для розроблення програм формування конструктивних форм взаємодії, тоді як патопсихологія звертає увагу на те, що повторюване відтворення агресивних моделей за умов емоційної нестабільності та когнітивної ригідності може сприяти закріпленню деструктивних схем реагування [1].

Когнітивні підходи (Л. Берковіц, Д. Зільманн, К. Лазарус, М. Фестінгер) акцентують роль інтерпретації ситуацій, атрибуції намірів інших, наявності когнітивних викривлень у виникненні агресивних реакцій. Саме ці компоненти є ключовими для патопсихологічного аналізу, оскільки відображають порушення у сфері мислення, схильність до підозріливості, поляризованого або катастрофізуючого сприйняття подій [8].

Вітчизняні дослідження (О. Бовть, Г. Гайдукевич, О. Дроздова, Л. Казміренко та ін.) засвідчують, що агресивність і насильницька поведінка пов'язані з поєднанням соціально-психологічних, особистісних і функціональних порушень у сфері емоційно-вольової регуляції. Це створює підґрунтя для інтеграції підходів психології здоров'я (як системи підтримки й розвитку ресурсів) та патопсихології (як аналізу порушень структури й динаміки психічної діяльності) [6].

Аналіз результатів дослідження. До вибірки ввійшли 42 особи віком від 30 до 65 років, які вчинили акти домашнього насильства та були направлені на проходження корекційної програми для кривдників. Це дало змогу дослідити емоційно-особистісні, когнітивні та регулятивні характеристики, пов'язані зі схильністю до насильницької поведінки [9].

Для реалізації дослідницьких завдань було застосовано комплекс валідних психодіагностичних інструментів. Оцінка рівня емоційного інтелекту проводилася за допомогою модифікованої версії тесту MSCEIT V2.0. Індивідуальні особливості саморегуляції, зокрема здатність до планування та контролю поведінки, діагностувалися за опитувальником «Стиль саморегуляції поведінки» (ССП-98). Для аналізу способів реагування на напружені життєві обставини була використана методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях». Рівень суб'єктивного благополуччя вимірювався за шкалою А. Перьюе-Баду, а емпатійні здібності – за шкалою емпатії Дж. Меграбяна. Окрім цього, для поглибленої діагностики функціонування емоційно-вольової сфери було залучено спеціалізований нейропсихологічний комплекс [10].

Аналіз результатів показав, що у 63,4 % респондентів зафіксовано середній або знижений рівень емоційного інтелекту. Це проявляється у труднощах розпізнавання власних емоцій, слабкій здатності до їх усвідомленого контролю та регуляції, що є типовими для патопсихологічної картини емоційної дисрегуляції. Лише 19,5 % учасників демонстрували високі показники емоційної компетентності, тоді як 17,1 % мали виражені ознаки емоційної некомпетентності, імпульсивності та схильності до афективних спалахів.

За результатами ССП-98, 70,2 % досліджуваних показали середній рівень саморегуляції, а 25,6 % – низький рівень за шкалами «Планування» та «Оцінка результатів». Це свідчить про труднощі у прогнозуванні власних дій, слабкість самоконтролю і відсутність стійких внутрішніх критеріїв оцінки поведінки – ознаки, які у патопсихології розглядаються як порушення довільної регуляції.

Дані щодо копінг-стратегій засвідчили переважання емоційного реагування

(38,1 %) та уникання (29,7 %), що вказує на домінування неадаптивних способів подолання стресу. Лише 22,2 % учасників використовували проблемно-орієнтований тип копінгу. У патопсихологічному контексті це можна розглядати як тенденцію до «зриву» регулятивних механізмів у складних ситуаціях, що збільшує ризик вибухової агресії.

У більшості респондентів (58,3 %) рівень суб'єктивного благополуччя був нижчим за середній, що може відображати хронічне внутрішнє напруження, незадоволеність життям, відчуття безвиході та дефіцит підтримки. Це поєднується з низьким рівнем емоційного інтелекту та неефективними копінг-стратегіями.

Результати за шкалою емпатії Дж. Меграбяна показали, що 44,5 % досліджуваних мають низький рівень емпатії, що проявляється у байдужості до станів інших, тенденції раціоналізувати власну жорстокість та відсутності почуття провини. Лише 11,8 % продемонстрували високий рівень емпатійності, що може виступати захисним чинником щодо формування насильницької поведінки.

Патопсихологічний аналіз даних дозволяє трактувати виявлені особливості як сукупність порушень у системі емоційно-вольової регуляції, зниженні здатності до рефлексії власних станів та побудови довільних поведінкових стратегій.

Статистична обробка з використанням коефіцієнта кореляції r -Пірсона виявила:

- прямий позитивний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та показниками саморегуляції ($r = 0,59, p \leq 0,01$);
- зворотний зв'язок між емоційним інтелектом та частотою емоційно-реактивних агресивних дій ($r = -0,64, p \leq 0,01$);
- негативну кореляцію між емоційною компетентністю та використанням стратегії «уникання» ($r = -0,47, p \leq 0,05$);
- позитивний зв'язок між емпатією та суб'єктивним благополуччям ($r = 0,51, p \leq 0,01$).

Ці результати узгоджуються з патопсихологічним розумінням того, що дефіцит емоційної компетентності, низька здатність до саморегуляції та емоційний контроль, у поєднанні з низьким рівнем емпатії, є значущими чинниками ризику формування насильницької поведінки [5].

Висновки. Проведене дослідження дозволило продемонструвати продуктивність інтеграції підходів психології здоров'я та патопсихології у вивченні осіб, схильних до насильницької поведінки. Виявлено, що для досліджуваних осіб характерні: знижений або середній рівень емоційного інтелекту; труднощі у розпізнаванні й регуляції власних емоцій; дефіцит саморегуляції та довільного контролю поведінки; переважання неадаптивних копінг-стратегій; низький рівень емпатії; знижене суб'єктивне благополуччя. У сукупності ці характеристики свідчать про порушення цілісності психічного функціонування, що у патопсихологічному дискурсі розглядається як фактор деструктивної, зокрема насильницької, поведінки.

Інтеграція ресурсного підходу психології здоров'я (розвиток емоційної компе-

тентності, формування адаптивних копінг-стратегій, зміцнення психічної стійкості) з патопсихологічним аналізом порушень емоційно-вольової й когнітивної регуляції створює теоретичні й практичні передумови для: ранньої діагностики ризику насильницької поведінки; розроблення цілеспрямованих програм психокорекції для осіб, схильних до насильства; побудови системи профілактики деструктивних форм поведінки у групах ризику.

Перспективними є подальші дослідження, спрямовані на вивчення динаміки патопсихологічних показників у процесі проходження корекційних програм для кривдників, а також на розроблення комплексних реабілітаційних моделей, що поєднують індивідуальну психокорекцію, групову роботу, психоедукацію та підтримку психічного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : РВВ. Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. 316 с.
2. Ботнарченко І. А., Гриньків О. О. Психологічне насильство як форма домашнього насильства. *Часопис Київського університету права*. 2023. № 2. С. 104–109.
3. Березка С. В., Карпенко Т. В. Теоретичний аналіз наукових досліджень проблеми агресивної поведінки у психолого-педагогічній літературі. *Молодий вчений*. 2017. № 10.1 (50.1). С. 61–64.
4. Козирев М. П. Насильство у сім'ї як соціально-психологічна проблема. *Соціально-правові студії*. 2020. Вип. 3 (9). С. 202–207.
5. Мельнікова С. В., Каткова Т. А., Варіна Г. Б. Психологічні особливості прояву агресивної поведінки підлітків у процесі взаємодії з батьками. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2018. Вип. 5. С. 111–116.
6. Мельник А. П., Магдисюк Л. І. Патопсихологія: навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2025. 260 с.
7. Зінсу О. І. Правові та психологічні аспекти домашнього насильства. *Молодий вчений*. 2018. № 12(1). С. 178–182. С. 179.
8. Качмар О. В. Агресія як соціальний феномен. *Нова парадигма*. 2014. Вип. 125. С. 197–205. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nora_2014_125_22
9. Забезпечення діяльності мобільних бригад соціально-психологічної допомоги як спеціалізованих служб підтримки постраждалих осіб від домашнього насильства. Методичний посібник. Київ : 30 березня 2020. 190 с.
10. Комплексна Програма корекційної роботи з чоловіками, які вчиняють насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення: інформаційно-методичні матеріали / за заг. ред. Бондаровської В. М. та ін. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2014. 284 с.

REFERENCES:

1. Kotsan I. Ya., Lozhkin H. V., Mushkevych M. I. (2009). *Psykhohohiia zdorovia liudyny* [Psychology of human health]. Lutsk : RVV. Vezha Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, 316 s. [in Ukrainian].
2. Botnarenko I. A., Hrynkyv O. O. (2023). *Psykhohohichne nasylstvo yak forma domashnoho nasylstva* [Psychological abuse as a form of domestic violence]. *Chasopys Kyivskoho universytetu prava*. № 2. S. 104–109. [in Ukrainian].

3. Berezka S. V., Karpenko T. V. (2017). Teoretychnyi analiz naukovykh doslidzhen problemy ahresyvnoi povedinky u psykholoho-pedahohichnii literaturi [Theoretical analysis of scientific research on the problem of aggressive behavior in psychological and pedagogical literature] *Molodyi vchenyi*. № 10.1 (50.1). С. 61–64. [in Ukrainian].
4. Kozyriev M. P. (2020) Nasylstvo u simi yak sotsialno-psykholohichna problema [Domestic violence as a socio-psychological problem]. *Sotsialno-pravovi studii*. Vyp. 3 (9). S. 202–207. [in Ukrainian].
5. Melnikova S. V., Katkova T. A., Varina H. B. (2018). Psykholohichni osoblyvosti proiavu ahresyvnoi povedinky pidlitkiv u protsesi vzaiemodii z batkamy [Psychological features of the manifestation of aggressive behavior in adolescents in the process of interaction with parents]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii Psykholohichni nauky*. Vyp. 5. S. 111–116. [in Ukrainian].
6. Melnyk A. P., Mahdysiuk L. I. (2025). Patopsykholohiia [Pathopsychology] : navch.-metod. posib. Luts'k : Vezha-Druk, 260 s. [in Ukrainian].
7. Zinsu O. I. (2018). Pravovi ta psykholohichni aspekty domashnoho nasylstva [Legal and psychological aspects of domestic violence]. *Molodyi vchenyi*. № 12(1). S. 178–182. S. 179. [in Ukrainian].
8. Kachmar O. V. (2014) Ahresiia yak sotsialnyi fenomen [Aggression as a social phenomenon]. *Nova paradyhma*. Vyp. 125. S. 197–205. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nopa_2014_125_22 [in Ukrainian].
9. Zabezpechennia diialnosti mobilnykh bryhad sotsialno-psykholohichnoi dopomohy yak spetsializovanykh sluzhby pidtrymky postrazhdalych osib vid domashnoho nasylstv [Ensuring the activities of mobile socio-psychological assistance teams as specialized support services for victims of domestic violence.] *Metodychnyi posibnyk*. Kyiv : 30 bereznia (2020). 190 s. [in Ukrainian].
10. Kompleksna Prohrama korektsiinoi roboty z cholovikamy, yaki vchyniaiut nasylstvo abo nalezhat do hrupy ryzyku shchodo yoho vchynennia: informatsiino-metodychni materily [A comprehensive program of corrective work with men who commit violence or belong to a risk group for committing it: information and methodological materials] za zah. red. Bondarovskoi V. M., Zhuravel T. V., Pylypas Yu. V. (2014) Kyiv : TOV "Vydavnychiy dim "Kalyta". 284 s. [in Ukrainian].

Дата надходження статті: 25.09.2025

Дата прийняття статті: 28.10.2025

Опубліковано: 21.11.2025

СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТА ТИПОЛОГІЯ ГРУП ПІДТРИМКИ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

Ніколаєв Леонід Олегович,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології,

завідувач навчально-методичної лабораторії психології групової роботи

Університету Григорія Сковороди в Переяславі

<https://orcid.org/0000-0001-6506-4871>

У статті розглядається актуальна проблема груп підтримки як специфічної форми соціально-психологічної взаємодії, спрямованої на подолання життєвих труднощів, збереження психічного здоров'я та розвиток особистісних ресурсів. Описано сутність груп підтримки через призму феноменологічного підходу, що дозволяє дослідити внутрішній досвід учасників, їхні переживання від участі у групі та трансформацію особистісної ідентичності через взаємодію. Встановлено, що групи підтримки базуються на принципах рівності учасників, емоційної безпеки, конфіденційності та субсидіарності, створюючи унікальний простір для взаємодопомоги та саморозвитку. Виокремлено та описано вісім основних функцій груп підтримки: емоційну, інформаційну, нормативну, корекційну, мотиваційну, адаптаційну, соціально-інтегративну та ресурсну, які охоплюють емоційний, когнітивний, соціальний і ресурсний виміри особистості. Представлено комплексну типологію груп підтримки за шістьма критеріями: метою створення (кризові, розвивальні, освітні), складом учасників (гомогенні, гетерогенні), тривалістю існування (короткострокові, довгострокові), організаційною структурою (формальні, неформальні), способом проведення (очні, онлайн) та рівнем професійної залученості (професійні фасилітатори, «рівний рівному»). Описано конкретні форми діяльності для кожного типу груп, що дозволяє здійснювати адекватний вибір форми взаємодопомоги відповідно до потреб учасників. Доведено, що групи підтримки виступають ціннісним інструментом психологічної допомоги, їхня ефективність визначається чітким усвідомленням мети, функцій та відповідним добором типу групи залежно від конкретних потреб учасників.

Ключові слова: взаємодопомога, групи підтримки, психологічна підтримка, типологія, функції груп підтримки, феноменологічний підхід, форми діяльності.

Nikolaiev Leonid. Structural and functional characteristics and typology of support groups in contemporary psychological science

The article examines the pressing issue of support groups as a specific form of social-psychological interaction aimed at overcoming life difficulties, maintaining mental health, and developing personal resources. The essence of support groups is described through the lens of a phenomenological approach, which allows for the exploration of participants' inner experiences, their feelings about group participation, and the transformation of personal identity through interaction. It has been established that support groups are based on the principles of participant equality, emotional safety, confidentiality, and subsidiarity, creating a unique space for mutual aid and self-development. Eight core functions of support groups have been identified and described: emotional, informational, normative, corrective, motivational, adaptive, social-integrative, and resource-oriented, which encompass the emotional, cognitive, social, and resource dimensions of personality. A comprehensive typology of support groups is presented according to six criteria: purpose of creation (crisis, developmental, educational), participant composition (homogeneous, heterogeneous), duration of existence (short-term, long-term), organizational structure (formal, informal), mode of delivery (in-person, online), and level of professional involvement (professional facilitators, peer-to-peer). Specific forms of activity for each type of group are described, enabling appropriate selection of mutual aid formats according to participants' needs. It has been demonstrated that support groups serve as a valuable tool

for psychological assistance, their effectiveness being determined by clear awareness of goals and functions, and appropriate selection of group type depending on participants' specific needs.

Key words: *mutual aid, support groups, psychological support, typology, functions of support groups, phenomenological approach, forms of activity.*

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві, яке характеризується високим рівнем соціальної напруженості, динамічними змінами і зростанням індивідуальних і колективних криз, проблема психологічної підтримки набуває особливої актуальності. Людина дедалі частіше стикається з викликами, що перевищують її індивідуальні ресурси: це хронічний стрес, емоційне виснаження, проблеми зі здоров'ям, соціальна ізоляція, втрати чи травматичний досвід. У цих умовах важливого значення набувають групи підтримки як специфічна форма організації взаємодії, що поєднує в собі елементи психологічної допомоги, соціалізації і спільного пошуку сенсу.

Звернення до груп підтримки зумовлене не лише браком ресурсів у людини, а й потребою у прийнятті, довірі та емоційній безпеці. Вони створюють унікальний простір, де учасники можуть ділитися досвідом, отримувати відгук від інших і знаходити відчуття єдності. Такий формат допомагає подолати ізолюваність, яка часто супроводжує кризові стани, і формує нові соціальні зв'язки. Групи підтримки мають важливе значення для зниження рівня тривожності, розвитку адаптивних механізмів і пошуку нових моделей поведінки. Вони сприяють відновленню психологічної рівноваги і розвитку особистісного потенціалу, підвищенню впевненості у власних силах.

Науковий інтерес до феномена груп підтримки зростає завдяки їхній гнучкості та універсальності: вони можуть бути як аматорськими (самопоміги), так і професійно організованими, охоплювати різні вікові категорії і проблемні сфери. Водночас ці групи становлять значний ресурс для громад, адже здатні сприяти соціальній згуртованості й розвитку культури взаємодопомоги.

Феноменологічний підхід до вивчення груп підтримки дозволяє дослідити не лише їхні структурні характеристики чи функції, а й внутрішній досвід учасників: як вони переживають участь у групі, які сенси приписують спільній діяльності, як змінюється їхнє відчуття власної іден-

тичності. Саме феноменологія дає змогу побачити групу підтримки як середовище співбуття, де індивідуальні переживання трансформуються через взаємодію з іншими людьми.

Метою дослідження є наукове осмислення феномена груп підтримки шляхом аналізу їхньої природи, визначення основних характеристик і функціонального призначення та виокремлення основних типів і форм організації.

Результати дослідження. Група підтримки – це організоване об'єднання людей, які мають спільні труднощі, життєві обставини або цілі і взаємодіють для обміну досвідом, взаємної допомоги, емоційної підтримки і розвитку особистісних ресурсів. Л. Леві розглядає групи підтримки як систему взаємодії, де провідною є функція взаємодопомоги і колективного подолання кризових ситуацій [1]. За визначенням К. Роджерса, група підтримки – це безпечний простір, де кожен учасник може відкрито виражати свої переживання і почуття, отримуючи емпатичне розуміння та прийняття з боку інших [2; 3]. На думку українських дослідників О. Зінько і К. Мітченко, групи взаємодопомоги / самопоміги можна розглядати як соціальні об'єднання людей, які мають схожі проблеми, для підтримки один одного [4].

Аналіз спеціальних наукових джерел дає підстави зробити висновок, що поняття «група підтримки» має багатовимірний характер. У розвитку особистості групи підтримки відіграють ціннісну роль ще з початку минулого століття. Зокрема, угорський лікар психіатр Б. Буда вказував на групи підтримки як на інструмент зцілення [2]. Групи мали різні назви і цілі: драматичні (створені Я. Морено в 30-ті роки XX ст. в Австрії) [2; 5]; групи психотерапії; т. зв. групи самосвідомості (створені після Другої світової війни) [2]; групи самопоміги (1935 р., США) – АА як частина руху «Анонімні алкоголіки» для підтримки людей із залежністю від алкоголю [2; 6]; АН – «Анонімні наркомани» (1947 р.), які поширили ідею взаємопідтримки на інші

види залежностей [7]; Т-групи (тренінгові групи) для розвитку міжособистісних і лідерських навичок; групи самосвідомості (К. Роджерс) чи групи зустрічей (Дж. Бах, А. Маслоу, Ф. Перлз, К. Роджерс, В. Шутц) [2; 8]; групи психологічної підтримки (групи самодопомоги, коли процес організовує учасник із подібною проблемою, або професійні групи, коли роботу веде спеціаліст) [3; 8]; групи підтримки з терапевтичною орієнтацією (Л. Леві) [1; 4; 7]; групи онлайн-підтримки з фасилітацією психологів (Д. Сіммонс, І. Сергієнко, Н. Невмержицька) [3; 9] та інші.

Групи підтримки є однією з найефективніших форм організації взаємодії між людьми, які переживають схожі труднощі чи прагнуть спільно вирішувати життєві завдання. Їхня сутність полягає у створенні безпечного середовища, де учасники можуть вільно висловлювати свої переживання, отримувати розуміння та прийняття, а також знаходити ресурси для подолання кризових ситуацій [8]. На відміну від індивідуального консультування, групова форма дозволяє людині не лише отримати допомогу від фахівця, а й відчути підтримку з боку інших учасників, які стикаються з подібними викликами. Н. Бондаренко зауважує: «Саме підтримка між людьми, які пройшли через схожі труднощі, дає змогу учасникам легко співчувати один одному, компенсує дефіцит природних мереж підтримки через принцип рівної «взаємності», дотримання рівності статусу всіх членів групи, як основної риси діяльності груп самодопомоги» [6, с. 30].

Загалом, на наш погляд, сутність груп підтримки можна визначити через кілька головних характеристик. По-перше, вони базуються на принципі рівності учасників, де кожен має право бути почутим і водночас виступає джерелом підтримки для інших [1; 8; 9]. По-друге, групи підтримки характеризуються емоційною безпекою: у такому середовищі прийнято дотримуватися конфіденційності, відмовлятися від критики та оцінних суджень [3; 9]. По-третє, для груп підтримки важлива субсидіарність як принцип організації допомоги, згідно з яким підтримка має надаватися на найближчому до людини рівні. Спочатку допомогу забезпечують родина, друзі, групи підтримки чи громад-

ські організації, що сприяє самостійності людини і зменшує надмірну залежність від державних інституцій [4; 6]. По-четверте, важливою ознакою є наявність спільної мети – від пошуку способів подолання стресу чи адаптації до нових умов життя до формування стратегії особистісного розвитку [4; 10; 11]. Крім того, сутність груп підтримки можна також розглядати крізь призму соціально-психологічних механізмів. Вони функціонують як модель «дзеркала», у якій учасники мають змогу побачити власні проблеми у відображенні чужого досвіду. Це сприяє глибшому самопізнанню і розширює можливості для рефлексії. Н. Бурлака і В. Штифурак наводять приклад американського психолога К. Рудестама, який вважав, що група є «суспільством у мініатюрі», де переживання однієї людини знаходять емоційний відгук у інших, створюючи відчуття єдності й приналежності, а підтримка, довіра і зворотний зв'язок сприяють саморозкриттю, формуванню впевненості й зміні поведінки, що визначає її терапевтичний потенціал [11].

З позиції феноменологічного підходу сутність групи підтримки полягає не лише у зовнішніх характеристиках, а й у внутрішньому переживанні учасників. Для багатьох участь у групі стає певним середовищем, де можливо відчути автентичність, повернутися до себе справжнього, знайти новий сенс у власному досвіді. Саме завдяки цьому групи підтримки можуть виступати чинником трансформаційних змін: вони допомагають людині не лише справитися з конкретними проблемами, а й переосмислити власне життя [3; 8].

Таким чином, сутність груп підтримки полягає в інтеграції психологічних, соціальних і феноменологічних аспектів. Це не лише форма допомоги, а й простір розвитку, співбуття і відновлення, що робить їх важливим елементом сучасної психологічної практики і соціальної підтримки.

Аналіз результатів дослідження.

Групи підтримки виконують багатофункціональну роль у житті їхніх учасників. Вони сприяють подоланню кризових станів, знижують рівень тривожності й напруги у їх учасників, активізують внутрішні ресурси особистості, формуючи простір для саморозвитку, забезпечують соціальну інтегра-

цію, допомагають долати почуття ізоляції та формують відчуття належності до спільноти.

О. Клочок, досліджуючи особливості груп самопомогі для реабілітованих наркозалежних, у контексті допомоги від учасників групи наводить ідею цілодобової допомоги більш досвідчених учасників – це так зване «емоційне» або «соціальне спонсорство». «Спонсор», вважає дослідник, «це більш досвідчений учасник, який надає емоційну й соціальну підтримку, допомагаючи іншим справлятися з труднощами та тригерними ситуаціями» [7, с. 103–104].

Крім того, групи підтримки сприяють розвитку комунікативних і когнітивних навичок, що має значення для освітнього і професійного середовища. Вивчення та аналіз наукових праць Е. Бергхауер-Олас [2], Н. Бондаренко [6], С. Домніч і Г. Ханукаєва [5], О. Клочок [7], А. Рудневої та Ю. Мальованої [10], І. Сергієнко [9], В. Штифурак і Н. Бурлаки [5] дає підстави для виокремлення основних функцій груп підтримки, визначення ролі для учасників груп і їх змістового наповнення (табл. 1.).

Таким чином, функції груп підтримки охоплюють емоційний, когнітивний, соціальний і ресурсний виміри. Вони спрямовані не лише на зниження деструктивних переживань, а й на формування нових можливостей для особистісного і соціального зростання учасників.

Варто зазначити, що у складних соціальних умовах групи підтримки виконують ще одну важливу функцію – допомагають своїм учасникам адаптуватися й захищати

власне соціальне середовище. Вони використовують доступні ресурси і стратегії для подолання труднощів, формують відчуття ідентичності й безпеки. Якщо умови змінюються, старі підходи можуть стати дезадаптивними, але завдяки спільній творчій взаємодії група здатна не лише пристосовуватися, а й активно змінювати ситуацію [8, с. 12].

Для адекватного та ефективного вибору форми взаємодопомоги відповідно до потреб учасників груп підтримки, їхніх проблем і цілей роботи з ними важливо розглянути типологію груп підтримки. Різноманітність груп підтримки зумовлена їхньою багатофункціональністю та орієнтацією на потреби учасників, тобто вони різні за структурою, тривалістю існування, цільовою аудиторією, ступенем залучення професійних фахівців, впливом тощо [1; 2; 8]. На наш погляд, типологія груп підтримки може будуватися за такими критеріями, як: мета створення, склад учасників, тривалість існування, організаційна структура, спосіб проведення і рівень професійної залученості. Розкриємо кожен із критеріїв за змістом і формами роботи.

За метою створення:

– кризові групи – організовуються для допомоги людям у стані гострої життєвої кризи: втрата близьких, хвороба, травма (кризове консультування, техніки стабілізації емоцій, обговорення втрат, підтримуючі ритуали та ін.);

– розвивальні групи – спрямовані на формування особистісних ресурсів, роз-

Таблиця 1

Функціональні характеристики груп підтримки та їх значення для учасників

Функція	Зміст	Значення для учасників
Емоційна	Забезпечення співпереживання, прийняття, створення атмосфери довіри і безпеки	Зменшення тривоги, відчуття належності, підвищення емоційної стабільності
Інформаційна	Обмін досвідом, знаннями, порадами, новими стратегіями поведінки	Підвищення обізнаності, розвиток навичок вирішення проблем
Нормативна (ціннісна)	Формування і підтримка соціально прийнятних норм і правил у групі	Соціалізація, розвиток відповідальності та адаптації
Корекційна	Допомога у зміні неефективних моделей поведінки і мислення	Зменшення деструктивних проявів, формування здорових копінг-стратегій
Мотиваційна	Підтримка віри в себе, стимулювання до змін і розвитку	Підвищення внутрішньої мотивації та активності
Адаптаційна	Допомога у пристосуванні до складних або нових життєвих умов	Підвищення стресостійкості і психологічної гнучкості
Соціально-інтегративна	Створення відчуття спільності, взаємної підтримки і належності	Запобігання ізоляції, формування мережі соціальних контактів
Ресурсна	Надання доступу до матеріальних, соціальних чи інформаційних ресурсів	Полегшення подолання життєвих труднощів, підвищення якості життя

виток комунікації, асертивності, впевненості (тренінги асертивності, рольові ігри, вправи на розвиток комунікаційних навичок, коучингові практики, майстер-класи з управління стресом і розвитком емоційної стійкості);

- освітні групи підтримки – орієнтовані на передавання знань і практичних навичок, які допомагають справлятися з труднощами (семінари, майстер-класи, групові дискусії, практичні вправи з моделювання життєвих ситуацій тощо).

За складом учасників:

- гомогенні групи – об'єднують людей із подібними проблемами чи життєвими обставинами: наприклад, групи для людей із залежностями, для батьків дітей з особливими потребами (психоосвітні лекції, тематичні обговорення, робота з метафоричними картами, взаємне наставництво і т. п.);

- гетерогенні групи – включають учасників із різним досвідом і проблемами, що забезпечує ширший спектр взаємопідтримки (мозкові штурми, дебати, обмін досвідом, фасилітовані дискусії, воркшопи з обміну досвідом).

За тривалістю існування:

- короткострокові групи (від кількох зустрічей до кількох місяців) – для вирішення конкретних проблем (експрес-тренінги, психодраматичні мінісесії, короткі арттерапевтичні вправи, аналіз конкретних випадків («case study»), інтенсиви на вихідні, фокус-групи, серії мінілекцій тощо);

- довгострокові групи (від року і більше) – формується стабільне коло учасників і виникають більш глибокі соціально-психологічні зв'язки (глибинні групові дискусії, довготривалі психотерапевтичні процеси, клуби за інтересами, клуби читацької терапії (обговорення літератури з психологічним підтекстом), групові ритуали (традиції, символи), проєктна діяльність і т. п.).

За організаційною структурою:

- формальні групи – створюються офіційними організаціями (медичними, освітніми, соціальними центрами), вони мають визначені правила і методики роботи (структуровані тренінги, сертифіковані програми, стандартизовані протоколи підтримки, офіційні супервізійні сесії, стандартизовані психодіагностичні практики, модульні навчальні програми тощо);

- неформальні групи – виникають на добровільних засадах, часто ґрунтуються на особистій ініціативі чи інтернет-спільнотах (круглі столи, групові обговорення в онлайн-чатах, взаємні творчі практики (наприклад, спільне письмо), зустрічі «peer-to-peer», обмін ресурсами (книги, матеріали, контакти), спільні заходи (пікніки, кіноперегляди), вільні тематичні зустрічі тощо).

За способом проведення:

- очні групи – функціонують у форматі безпосередніх зустрічей (колективні ігрові вправи, психодрама, групові майстерні, інтерактивні семінари, фізичні активності (йога, танцювальні практики), медитації, робота в малих підгрупах);

- онлайн-групи підтримки – здійснюють взаємодію у віртуальному просторі, що робить допомогу доступною для більшої кількості людей (вебінари, відеоконференції, тематичні форуми, онлайн-щоденники підтримки, щоденні онлайн-чекіни, тематичні форуми / чати для обговорення проблем тощо).

За рівнем професійної залученості:

- групи, які ведуться професіоналами (фасилітатори) – роботу проводять психологи, психотерапевти, соціальні працівники та інші фахівці (когнітивно-поведінкові інтервенції, психоаналітичні групові сесії, супервізійні зустрічі, терапія зустрічей, психодрама, навчальні кейс-стаді);

- групи самопомогі («рівний рівному») – базуються на рівноправній участі і взаємній підтримці, без спеціально підготовленого ведучого (обмін власними історіями, спільне ведення блогу / щоденника досвіду, створення підтримуючих «пам'яток» і порад від учасників для новачків, ротаційне фасилітування зустрічей, взаємне навчання (peer-to-peer), емоційне спонсорство тощо).

Таким чином, типологія груп підтримки відображає різні аспекти їх організації та функціонування. Вибір конкретного типу залежить від завдань, які постають перед учасниками, і від того, які ресурси необхідні для досягнення бажаного результату.

Висновки. Феноменологія груп підтримки в сучасній психологічній науці розкриває їх як особливу форму соціально-психологічної взаємодії, що спрямована на допомогу індивіду у процесі подо-

лання труднощів, збереження психічного здоров'я і розвитку особистісних ресурсів.

Аналіз сутності цього явища показав, що групи підтримки виконують як адаптаційні, так і розвивальні функції, сприяючи формуванню відчуття безпеки, належності до спільноти, підвищенню стресостійкості і розвитку комунікативних навичок. Функціональне значення груп підтримки полягає у поєднанні емоційної допомоги з практичними ресурсами для вирішення життєвих проблем. Вони водночас виступають і середовищем соціалізації, і простором особистісного зростання.

Запропонована типологія демонструє різноманітність форм групової взаємодії –

від кризових до розвивальних, від таких, що професійно модеруються, до самодопомогових, від очних до онлайн-спільнот. Це свідчить про гнучкість і адаптивність феномена, що дозволяє задовольняти потреби різних категорій учасників.

Отже, групи підтримки є ціннісним інструментом психологічної допомоги і самопомоги. Їхня ефективність визначається чітким усвідомленням мети і функцій та відповідним добором типу групи залежно від конкретних потреб.

Подальші наукові розвідки будуть спрямовані на вивчення механізмів групової динаміки, умов ефективності різних типів груп підтримки та їхнього впливу на особистісний розвиток учасників.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Групи самопомоги: теорія і практика. Посібник для менеджерів, організаторів і фасилітаторів ГСД. Київ, 2021. 37 с. URL: <https://www.undp.org/uk/ukraine/publications/hrupy-samodopomohy-teoriya-i-praktyka> (дата звернення: 20.09.2025).
2. Бергхауер-Олас Е. Л. Досвід проведення занять в рамках групи підтримки психічного здоров'я, реалізованого на базі закладів вищої освіти. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2022. Вип. 1. С. 42–50. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-1-6>
3. Штифурак В. Є., Штифурак В. С., Бурлака Н. І. Психологія соціального впливу у процесі групової роботи : монографія. Вінниця : ВДПУ, 2023. 325 с.
4. Зінько О. М., Мітченко К. В. Групи психологічної підтримки як метод становлення особистісної зрілості українців під час воєнного стану. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 13(18). С. 187–198. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-13\(18\)-186-198](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-13(18)-186-198)
5. Ханукаєв Г., Домніч С. Метод психодрами у груповому форматі: досвід застосування та аналітичний огляд. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»* June 27, 2025; Amsterdam, Netherland (2025): 119–125.
6. Бондаренко Н. Б. Соціальна підтримка в контексті груп самопомоги осіб із проблемами психічного здоров'я. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40. С. 24–33. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-40.24-33>
7. Клочок О. М. Сутність та особливості груп самопомоги для реабілітованих наркозалежних. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5 «Педагогічні науки: реалії та перспективи»* : збірник наукових праць ; Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Випуск 78. Київ : «Гельветика», 2020. С. 102–105. <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2020.78.22>
8. Проблема взаємодії в групах: феноменологія, чинники, профілактика : монографія / Л. Г. Чорна, П. П. Горностай, О. В. Яремчук, В. І. Вус, О. Л. Коробанова, О. Т. Плетка; за наук. ред. Л. Г. Чорної. Кропивницький : ІМЕКС-ЛТД, 2021. 112 с.
9. Сергієнко І. З досвіду проведення групи підтримки із застосуванням арттерапевтичних методів. *Простір арт-терапії* : збірник наукових праць. 2022. Вип. 1(31). С. 16–25.
10. Руднева А. О., Мальована Ю. Г. Групи соціально-психологічної підтримки як ефективний інструмент соціальної роботи в умовах війни. *Психологія та соціальна робота*. 2024. № 1(59). С. 253–263. <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.23>
11. Штифурак В., Бурлака Н. Корекційні чинники групової роботи в процесі психологічної допомоги: теоретичний аналіз і практичні аспекти. *Наукові записки ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2025. Вип. 82. С. 69–75. <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2025-82-69-75>

REFERENCES:

1. *Hrupy samodopomohy: teoriia ta praktyka. Posibnyk dlia menedzheriv, orhanizatoriv i fasyliatoriv HSD* [Self-help groups: theory and practice. A guide for managers, organizers and facilitators of SHG] (2021). Kyiv. 37 p. [in Ukrainian].
2. Berghauer-Olas, E. L. (2022). Dosvid provedennia zaniat v ramkakh hrupy pidtrymky psykhichnoho zdorovia, realizovanoho na bazi zakladiv vyshchoi osvity [Experience of conducting classes within the framework of a mental health support group implemented on the basis of higher education institutions]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu*. Vyp. 1. P. 42–50. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-1-6> [in Ukrainian].
3. Shtyfurak, V. Ye., Shtyfurak, V. S., & Burlaka, N. I. (2023). *Psykholohiia sotsialnoho vplyvu u protsesi hrupovoi roboty* [Psychology of social influence in the process of group work]: monohrafiia. Vinnytsia : VDPU. 325 p. [in Ukrainian].
4. Zinko, O. M., & Mitchenko, K. V. (2022). Hrupy psykholohichnoi pidtrymky yak metod stanovlennia osobystisnoi zrilosti ukrainsiv pid chas voiennoho stanu [Psychological support groups as a method of forming personal maturity of Ukrainians during martial law]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*. No 13(18). P. 187–198. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-13\(18\)-186-198](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-13(18)-186-198) [in Ukrainian].
5. Khanukaiev, H., & Domnich, S. (2025). Metod psykhdramy u hrupovomu formati: dosvid zastosuvannia ta analitychnyi ohliad [The method of psychodrama in group format: experience of application and analytical review]. *Collection of scientific papers "SCIENTIA"* June 27, 2025; Amsterdam, Netherland. 119–125 [in Ukrainian].
6. Bondarenko, N. B. (2018). Sotsialna pidtrymka v konteksti hrup samodopomohy osib iz problemamy psykhichnoho zdorovia [Social support in the context of self-help groups for people with mental health problems]. *Problemy suchasnoi psykholohii*. Vyp. 40. P. 24–33. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-40.24-33> [in Ukrainian].
7. Klochok, O. M. (2020). Sutnist ta osoblyvosti hrup samodopomohy dlia reabilitovanykh narkozaleznykh [The essence and features of self-help groups for rehabilitated drug addicts]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 5. Pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy. Zbirnyk naukovykh prats*. Kyiv : "Helvetyka". Vyp. 78, P. 102–105. <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2020.78.22> [in Ukrainian].
8. Chorna, L. H., Hornostai, P. P., Yaremchuk, O. V., Vus, V. I., Korobanova, O. L., & Pletka, O. T. (2021). *Problemna vzaiemodiia v hrupakh: fenomenolohiia, chynnyky, profilaktyka* [Problematic interaction in groups: phenomenology, factors, prevention]: monohrafiia / za nauk. red. L. H. Chornoj; Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii. Kropyvnytskyi: IMEKS-LTD. 112 p. [in Ukrainian].
9. Serhiienko, I. (2022). Z dosvidu provedennia hrupy pidtrymky iz zastosuvanniam artterapevtychnykh metodiv [From the experience of conducting a support group using art therapy methods]. *Prostir art-terapii. Zbirnyk naukovykh prats*. Vyp. 1 (31). P. 16–25 [in Ukrainian].
10. Rudnieva, A. O., & Malovana, Yu. H. (2024). Hrupy sotsialno-psykholohichnoi pidtrymky yak efektyvnyi instrument sotsialnoi roboty v umovakh viiny [Social-psychological support groups as an effective tool of social work in wartime]. *Psykholohiia ta sotsialna robota*. № 1(59). P. 253–263. <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.23> [in Ukrainian].
11. Shtyfurak, V., & Burlaka, N. (2025). Korektsiini chynnyky hrupovoi roboty v protsesi psykholohichnoi dopomohy: teoretychnyi analiz i praktychni aspekty [Corrective factors of group work in the process of psychological assistance: theoretical analysis and practical aspects]. *Naukovi zapysky VDPU imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Serii: Pedahohika i psykholohiia*. Vyp. 82. P. 69–75. <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2025-82-69-75> [in Ukrainian].

Дата надходження статті: 25.09.2025

Дата прийняття статті: 24.10.2025

Опубліковано: 21.11.2025

УДК 340.12 (477)

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2025.3.7>

АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ І ПЕРСПЕКТИВ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОГРАМ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВАЖКОПОРАНЕНИХ КОМБАТАНТІВ

Петреченко Світлана Анатоліївна,

кандидат юридичних наук, доцент,

доцент кафедри психології та соціальної роботи

Відокремленого структурного підрозділу закладу вищої освіти

«Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

Хмельницький інститут соціальних технологій

<https://orcid.org/0000-0002-7329-0219>

Reasearcherid: age-0003-2022

Стаття присвячена аналізу проблем і визначенню напрямів удосконалення програм соціально-психологічної адаптації важкопоранених комбатантів в Україні в умовах повномасштабної війни росії проти України. Розглядається складність адаптаційного процесу, який охоплює зовнішні соціальні впливи та глибинні внутрішньоособистісні трансформації, пов'язані з посттравматичним стресовим розладом, тривожністю, депресією, соціальною ізоляцією і втратами функціональних можливостей. У статті підкреслено важливість ключових чинників ефективної адаптації, серед яких: психологічне благополуччя, розвиток копінг-стратегій, життєстійкість, резилієнтність і посттравматичне зростання, що потребують індивідуалізованого та комплексного підходу у підтримці комбатантів. Проведено SWOT-аналіз існуючих в Україні державних, міжнародних і громадських програм, який виявив фрагментарність, нестачу кадрових ресурсів, відсутність єдиних стандартів і довготривалого супроводу, переважання кризових форм підтримки над системними механізмами реінтеграції. Запропоновано розробити національну модель адаптації, що передбачає мультидисциплінарний підхід із включенням діагностики, індивідуального планування, психотерапевтичної допомоги, соціально-побутової підтримки, реінтеграції та постадаптаційного моніторингу. Значну увагу приділено впровадженню кейс-менеджменту та професійній підготовці фахівців, які працюють із важкопораненими ветеранами, розвитку міжвідомчої співпраці й інтеграції інноваційних технологій для підвищення якості підтримки. Підкреслено, що комплексний, системний і стандартизований підхід до соціально-психологічної адаптації сприятиме відновленню психологічного здоров'я та соціальної інтеграції комбатантів, їхньому особистісному розвитку, підвищенню якості життя і поверненню гідності. Перспективи подальших наукових досліджень пов'язані з аналізом ефективності взаємодії державних та громадських інституцій у процесі реалізації програм адаптації.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, важкопоранені комбатанти, мультидисциплінарний підхід, психологічне благополуччя, війна в Україні.

Petrenchenko Svitlana. Analysis of problems and prospects for improving social and psychological adaptation programmes for severely wounded combatants

The article is devoted to analysing problems and identifying areas for improvement in social and psychological adaptation programmes for severely wounded combatants in Ukraine in the context of Russia's full-scale war against Ukraine. It examines the complexity of the adaptation process, which encompasses external social influences and profound intrapersonal transformations associated with post-traumatic stress disorder, anxiety, depression, social isolation, and loss of functional abilities. The article emphasises the importance of key factors for effective adaptation, including psychological well-being, the development of coping strategies, resilience, and post-traumatic growth, which require an individualised and comprehensive approach to supporting combatants. A SWOT analysis of existing state, international and public programmes in Ukraine was conducted, which revealed fragmentation, a lack of human resources, the absence

of uniform standards and long-term support, and the predominance of crisis forms of support over systemic reintegration mechanisms. It is proposed to develop a national adaptation model that provides for a multidisciplinary approach including diagnosis, individual planning, psychotherapeutic assistance, social and domestic support, reintegration, and post-adaptation monitoring. Considerable attention is paid to the implementation of case management and professional training of specialists working with severely wounded veterans, the development of interagency cooperation and the integration of innovative technologies to improve the quality of support. It is emphasised that a comprehensive, systematic and standardised approach to social and psychological adaptation will contribute to the restoration of the psychological health and social integration of combatants, their personal development, improvement of quality of life and restoration of dignity. Prospects for further scientific research are related to the analysis of the effectiveness of interaction between state and public institutions in the implementation of adaptation programmes.

Key words: socio-psychological adaptation, severely wounded combatants, multidisciplinary approach, psychological well-being, war in Ukraine.

Постановка проблеми. Повномасштабна війна росії проти України спричинила різке зростання кількості комбатантів, які зазнали важких поранень, фізичних травм та мають глибокі психологічні наслідки (розвиток посттравматичного стресового розладу, тривожності, депресії, соціальної ізоляції). Вони ускладнюють повернення осіб до мирного життя, знижують якість їх адаптації до нових умов і потребують системної психосоціальної підтримки.

Натепер в Україні існують окремі програми психологічної реабілітації та соціальної підтримки комбатантів, проте вони є фрагментарними, недостатньо скоординованими та не враховують повною мірою складність досвіду важкопоранених. Недосконалість діючих механізмів соціально-психологічної адаптації не дозволяє ефективно реагувати на збільшення потреб цієї категорії осіб, особливо коли війна триває, зростає навантаження на систему охорони здоров'я, соціальних служб та громадських ініціатив.

Таким чином, проблема вдосконалення програм соціально-психологічної адаптації важкопоранених комбатантів є вкрай актуальною в умовах сьогодення. Її розв'язання потребує мультидисциплінарного підходу, оновлення методичних засад адаптаційної роботи та створення ефективних, системних механізмів підтримки комбатантів на всіх етапах їхнього повернення до цивільного життя.

Мета дослідження – виявити проблеми програм соціально-психологічної адаптації важкопоранених комбатантів і визначити напрями їх удосконалення в умовах повномасштабної війни росії проти України.

Результати дослідження. Соціально-психологічна адаптація важкопоранених комбатантів в умовах повномасштабної війни росії проти України є складним процесом, що охоплює зовнішні соціальні впливи, глибинні внутрішньоособистісні трансформації. За визначенням О. Ткачишиної, вона включає активне пристосування психіки й поведінки до нових умов, зміну світогляду, самовизначення та самокорекцію [1, с. 94].

Дослідження М. Павлюк і І. Овдій вказують, що адаптація тісно пов'язана з емоційною стійкістю, стресостійкістю, життєстійкістю, здатністю до саморегуляції. Ю. Бриндіков підкреслює, що саме особистісні риси є ключовими для забезпечення психологічної безпеки під час соціальної трансформації [2, с. 135].

Згідно з аналізом праць Г. Пріба, Л. Бегези та Я. Раєвської, одним із найскладніших аспектів адаптації є відновлення соціальних зв'язків і переосмислення соціальних ролей. Комбатанти змушені відмовлятися від поведінкових стратегій, ефективних на війні, але непридатних у цивільному житті [3, с. 160].

Н. Дембицька та Т. Яблонська акцентують увагу на тому, що цей період є особливо критичним, оскільки вимагає зміни зовнішніх форм поведінки, глибинної внутрішньої перебудови [4, с. 2100]. Відсутність належної підтримки може призводити до дезадаптації, ізоляції, посилення ПТСР, депресії, психосоматичних розладів.

У дослідженні (А. Гринзовського, В. Пасічника, А. Керницького та інших вчених) описано різні рівні адаптаційних процесів: урівноважування, псевдоадаптація, пристосування, уподібнення. Важ-

копоранені ветерани можуть демонструвати реальні й імітаційні форми адаптації, що потребує диференційованого підходу в психосоціальному супроводі [4, с. 2101].

Додатково виявлено ключові чинники ефективної адаптації:

- психологічне благополуччя як суб'єктивне відчуття змістовності життя;
- копінг-стратегії для збереження контролю у стресових ситуаціях;
- життестійкість та резиліентність;
- посттравматичне зростання як шлях до нових перспектив.

Зазначені чинники свідчать про необхідність індивідуалізованого підходу до адаптації, що враховує внутрішні ресурси особистості, її здатність до відновлення, рефлексії та розвитку після травматичних подій. Відповідно, їх реалізація потребує впровадження ефективних програм соціально-психологічної адаптації, які мають бути комплексними, гнучкими та цілеспрямованими, з орієнтацією на подолання наслідків травми та розкриття потенціалу особистості; повинні бути спрямовані на психологічну підтримку з акцентом на емоційне відновлення, сімейне консультування та відновлення міжособистісних зв'язків; це освітні й професійні тренінги з урахуванням втрати функціональних можливостей, біозворотний зв'язок, тренінги резиліентності, віртуальні симуляції, механізми зменшення соціальної ізоляції через залучення до спільнот ветеранів, груп підтримки.

Отже, для вдосконалення існуючих програм необхідне поєднання психологічного, соціального, медичного та правового компонентів, що дозволить створити ефективну систему підтримки, яка сприятиме адаптації, особистісному розвитку важкопоранених комбатантів, їхній інтеграції в мирне життя та відновленню гідності й самоздійснення.

Аналіз результатів дослідження.

Попри те, що українська та зарубіжна наука активно досліджує феномени психологічної травми, посттравматичного стресового розладу, реабілітації комбатантів, власне поняття «програма соціально-психологічної адаптації важкопоранених комбатантів» не є чітко окресленим і науково розробленим, що й ускладнює практичну реалізацію системної підтримки

для осіб, які повернулися з фронту з тяжкими пораненнями.

Програма соціально-психологічної адаптації – це комплекс заходів, спрямованих на відновлення психологічного благополуччя особи, формування нових моделей поведінки, самореалізацію в мирному житті, подолання наслідків травми та соціальну інтеграцію. Вона може включати психотерапевтичну допомогу, соціально-побутову підтримку, роботу із сім'єю та близькими, формування мотивації до самореалізації, навчання нових професійних навичок, психоосвітні заходи.

В Україні нині реалізується низка державних, міжнародних та недержавних ініціатив, спрямованих на підтримку ветеранів, зокрема важкопоранених комбатантів. У рамках дослідження було проаналізовано найбільші програми:

1. Ukraine Crisis Appeal – всеукраїнська програма, яка підтримується Союзом Українських Організацій в Австралії у співпраці з Міністерством у справах ветеранів. Охоплює комплексну допомогу: медичну, психологічну, юридичну, соціальну, освітню та професійну. Діє в багатьох містах через партнерські організації «Карітас» [5].

2. Програма реінтеграції ветеранів IREX – міжнародна ініціатива за підтримки Державного департаменту США. Орієнтована на доступ до психосоціальних послуг, перекваліфікацію, працевлаштування та зміцнення інституційного потенціалу організацій, що працюють із ветеранами [6].

3. ГО «Міжнародна асоціація психологів та тренерів-експертів» – один із найбільших осередків із 22 психологами, що надають індивідуальні та групові консультації офлайн / онлайн [7].

4. БО «Еволюція» поєднує роботу психологів і психіатрів, працює цілодобово [7].

5. БФ «Назарет» спеціалізується на роботі з ветеранами з досвідом залежностей, забезпечує повну інклюзію та комплексний супровід [7].

6. БО «Карітас Хмельницький УГКЦ» та ТОВ «Нейроклініка «Меморія» – приклади регіональних програм із міждисциплінарними підходами [7].

7. ВО «ТМС-Боремось за Україну» – організація, що створює програми для роботи із сім'ями ветеранів і надає повну інклюзію у місті Києві [7].

Для дослідження основних проблем і потенційних векторів удосконалення проведено SWOT-аналіз (табл. 1), орієнтований на оцінку внутрішніх сильних і слабких сторін програм, зовнішніх можливостей і загроз.

Проведений SWOT-аналіз виявив низку системних проблем у реалізації програм соціально-психологічної адаптації в Україні:

1. Фрагментарність і відсутність уніфікованого підходу до побудови програми адаптації.

2. Обмежена кадрова спроможність частини регіональних осередків.

3. Короткостроковість програм без етапу стійкої соціальної інтеграції.

4. Відсутність зв'язку між психотерапією, медичною реабілітацією та професійним відновленням.

5. Ризик вигорання та кадрових втрат серед психологів.

Наявність потужних організацій із відповідною інфраструктурою, досвід реалізації багаторівневих програм, підвищений інтерес держави та міжнародної спільноти до питань адаптації комбатантів створюють підґрунтя для вдосконалення системи, яка буде спрямована на подолання виявлених слабких сторін і загроз, а також ефективне використання наявних ресурсів та можливостей.

Доцільно розробити національну модель програми соціально-психологічної адаптації, яка включатиме обов'язкові блоки: 1) діагностику стану; 2) індивідуальний план допомоги; 3) психотерапію; 4) психоосвіту; 5) соціальну підтримку; 5) реінтеграцію, а також запровадити державні вимоги до центрів надання допомоги, які включають мінімальні кадрові, інфраструктурні й методичні стандарти. Більшість чинних програм працює за універсальним форматом, тому для підвищення ефективності необхідно [8]:

1. Впроваджувати індивідуальні плани адаптації, які будуть складатися на основі первинної оцінки потреб комбатанта.

2. Назначати персонального кейс-менеджера або координатора, який супроводжує важкопораненого протягом усього адаптаційного шляху, допомагаючи взаємодіяти з медичними, психологічними, правовими та освітніми службами.

Як зазначалося вище, через обмежену кількість фахівців втрачається можливість надання якісної допомоги. Через це потрібно розробляти та впроваджувати державну програму підготовки спеціалістів з адаптації важкопоранених комбатантів (психологів, психіатрів, соціальних працівників), забезпечити постійне навчання й супервізію для фахівців, які працюють

Таблиця 1

SWOT-аналіз програм соціально-психологічної адаптації

S – Сильні сторони	W – Слабкі сторони
1. Наявність організацій з великою кількістю залучених фахівців. 2. Можливість онлайн-доступу до психологічної допомоги, що забезпечує охоплення віддалених регіонів. 3. Досвід реалізації міжсекторальних програм, що включають медичну, правову, соціальну та професійну підтримку. 4. Налагоджена співпраця з державними структурами в окремих регіонах.	1. Відсутність єдиного стандарту програми адаптації, що призводить до фрагментарності надання допомоги. 2. Обмежений кадровий ресурс у частині регіонів. 3. Переважання короткотермінової або кризової допомоги замість довготривалого супроводу. 4. Недостатня кількість психіатрів та міждисциплінарних команд. 5. Вузька спеціалізація частини програм – відсутність компонентів реінтеграції та працевлаштування.
О – Можливості	Т – Загрози
1. Уніфікація програм через запровадження державного стандарту адаптації ветеранів. 2. Розширення навчальних програм для підготовки фахівців з ветеранської реабілітації. 3. Залучення додаткового фінансування через міжнародні грантові програми. 4. Інтеграція онлайн-сервісів допомоги (MARTA, Veteran Hub) у систему постійної підтримки. 5. Побудова системи кейс-менеджменту з індивідуальним планом адаптації.	1. Зростання кількості важкопоранених ветеранів, що створює додаткове навантаження на систему. 2. Високий ризик емоційного вигорання серед фахівців. 3. Відсутність стабільного державного фінансування для підтримки програм. 4. Недовіра комбатантів до офіційних структур або психічної допомоги. 5. Залежність частини програм від несталого грантового фінансування.

із цією категорією осіб, створити резерв мобільних мультидисциплінарних команд, які можуть залучатися до роботи у прифронтових або віддалених громадах.

Багато центрів надають короткотермінову підтримку, що не сприяє повній адаптації. Для цього варто розширити програми до декількох фаз: кризова стабілізація – психологічне відновлення – професійна та соціальна інтеграція; впровадити систему постадаптаційного моніторингу стану комбатанта щонайменше протягом одного року після завершення основної програми. Ефективна адаптація неможлива без міжгалузевої співпраці, тому необхідно забезпечити зв'язок програм адаптації з медичними установами, центрами працевлаштування, освітніми закладами та органами соціального захисту, створити єдину інформаційну систему супроводу комбатантів, яка об'єднує дані про надану допомогу, її ефективність та потреби клієнтів, підтримувати інноваційні партнерські проекти, які поєднують адаптацію, навчання, працевлаштування й розвиток спільнот.

Таким чином, запровадження комплексного, інституційного підходу з чіткими

стандартами, фокусом на довготривалий супровід, професійною підтримкою фахівців та реальним міжвідомчим партнерством є передумовою для побудови ефективної національної системи адаптації.

Висновки. Аналіз показав, що програми соціально-психологічної адаптації важкопоранених комбатантів в Україні залишаються фрагментарними, з обмеженим ресурсним та кадровим забезпеченням, відсутністю єдиних стандартів і довготривалого супроводу. Водночас існує потенціал для вдосконалення через уніфікацію програм, розвиток кейс-менеджменту, підготовку фахівців і міжвідомчу співпрацю. Необхідно створити комплексну національну модель адаптації, яка враховуватиме індивідуальні потреби ветеранів і забезпечуватиме їхню ефективну реінтеграцію в мирне життя.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі. У подальших наукових розвідках доцільно зосередитися на аналізі взаємодії державних і громадських структур у реалізації програм соціально-психологічної адаптації важкопоранених комбатантів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2021. № 3. С. 93–98. URL: <https://surl.lt/zelvwt>
2. Павлюк М., Овдій І. Психологічна адаптація військовослужбовців Збройних сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 70(6). С. 134–141. URL: <http://surl.li/doswac>.
3. Приб Г. А., Бегеза Л. Є., Раєвська Я. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців/ветеранів: проблематика вивчення. *Габітус*. 2022. № 35. С. 159–163. URL: <https://surl.li/wzlwcz>
4. Hrynzovskyi, A., Bielai, S., Vasishev, V., Pasichnik, V., Kernickyi, A., & Tovma, M. Psychosocial Aspects of Rehabilitation of the National Guard of Ukraine Soldiers Injured in Combat. *Wiadomości Lekarskie Medical Advances*. 2024. № 10. P. 2098–2103. URL: <https://surl.lu/krxhky>
5. Програма реабілітації ветеранів та їх родин, що постраждали внаслідок тривалого збройного конфлікту на сході України (Ukraine Crisis Appeal). *Карітас України*. URL: <https://caritas.ua/uca/>
6. Програма реінтеграції ветеранів IREX. *Програма реінтеграції ветеранів*. URL: <https://surl.li/ixnusi>
7. Перелік суб'єктів надання послуг, включених до Реєстру суб'єктів надання послуг із психологічної допомоги для ветеранів і членів їх сімей / Міністерство у справах ветеранів України. URL: <https://surl.li/omaxkc>.
8. Mental Health and Psychosocial Support System of Ukraine / *Coordination Center for Mental Health of the Cabinet of Ministers of Ukraine*. 157 p. URL: <https://surli.cc/ybeygn>

REFERENCES:

1. Tkachyshyna, O. R. (2021). Osoblyvosti sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii osobystosti v umovakh kryzovykh sytuatsii [Peculiarities of socio-psychological adaptation of personality in crisis situations]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho – Scientific Notes of V. I. Vernadskyi Taurida National University*, 3, 93–98. Retrieved from: <https://surl.it/zelvwt> [in Ukrainian].
2. Pavliuk, M., & Ovdii, I. (2022). Psykholohichna adaptatsiia viiskovosluzhbovtiv Zbroinykh Syl Ukrainy [Psychological adaptation of the Armed Forces of Ukraine personnel]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, 70(6), 134–141. Retrieved from: <http://surl.li/doswac> [in Ukrainian].
3. Prib, H. A., Begeza, L. Ye., & Raievska, Ya. M. (2022). Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia viiskovosluzhbovtiv/veteraniv: problematyka vyvchennia [Social and psychological adaptation of military personnel/veterans: Issues of study]. *Habitus*, 35, 159–163. Retrieved from: <https://surl.li/wzlwcz> [in Ukrainian].
4. Hryniovskyi, A., Bielai, S., Vasishev, V., Pasichnik, V., Kernickiy, A., & Tovma, M. (2024). Psychosocial aspects of rehabilitation of the National Guard of Ukraine soldiers injured in combat. *Wiadomości Lekarskie Medical Advances*, 10, 2098–2103. Retrieved from: <https://surl.lu/krxhky>
5. Prohrama reabilitatsii veteraniv ta yikh rodyn, shcho postrazhdaly vnaslidok tryvaiuchoho zbroinoho konfliktu na skhodi Ukrainy (Ukraine Crisis Appeal) [Rehabilitation program for veterans and their families affected by the ongoing armed conflict in eastern Ukraine]. (n. d.). *Karitas Ukrainy – Karitas Ukraine*. Retrieved from: <https://caritas.ua/uca/> [in Ukrainian].
6. Prohrama reintehratsii veteraniv IREX [Veteran reintegration program IREX]. (n. d.). *Prohrama reintehratsii veteraniv – Veteran reintegration program*. Retrieved from: <https://surl.li/ixnysl> [in Ukrainian].
7. Perelik subiektiv nadannia posluh, vkluchennykh do Reiestru subiektiv nadannia posluh iz psykholohichnoi dopomohy dlia veteraniv i chleniv yikh simey [List of service providers included in the Register of providers of psychological assistance for veterans and their families]. (n. d.). *Ministerstvo u spravakh veteraniv Ukrainy – Ministry of Veterans Affairs of Ukraine*. Retrieved from: <https://surl.li/omaxkc> [in Ukrainian].
8. Coordination Center for Mental Health of the Cabinet of Ministers of Ukraine. (n. d.). *Mental health and psychosocial support system of Ukraine*. Retrieved from: <https://surli.cc/ybeygn>

Дата надходження статті: 18.07.2025

Дата прийняття статті: 25.08.2025

Опубліковано: 21.11.2025

УДК 159.9:316.77:658.89

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2025.3.8>**АРХЕТИПИ В БІЗНЕСІ: ВІД ТЕОРІЇ ДО ПРАКТИКИ БРЕНД-СТРАТЕГІЙ****Синякова Віра Богданівна,**

доктор психологічних наук, доцент,

професор кафедри психології,

завідувач кафедри психології

Приватного акціонерного товариства

«Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

<https://orcid.org/0000-0002-9750-6942>

У статті розглянуто архетипічний підхід у бренд-менеджменті як інструмент формування стійких емоційних зв'язків між брендом і споживачем в умовах гіперконкуренції та цифрової медіатизації. Теоретичну основу становлять ідеї К. Г. Юнга про колективне несвідоме та універсальні «первинні образи», а також модель 12 архетипів М. Марк і К. Пірсон. Показано, що архетип бренду є глибинним смисловим каркасом, відмінним від понять позиціонування чи персони, та визначає роль бренду в житті споживача і типові сценарії взаємодії. Проаналізовано психологічні механізми впливу (праймінг, наративне занурення, емоційна активація), культурологічні ризики (симулякри за Ж. Бодріаром, міжкультурні відмінності за Г. Гофстеде) та організаційний вимір архетипів (Е. Шейн). Подано огляд бізнес-ролей 12 архетипів (Герой, Творець, Опікун, Бунтар тощо) з прикладами застосування у відомих компаніях. Запропоновано алгоритм формування архетипічної стратегії: внутрішній аудит, інсайти аудиторії, аналіз категорії, міжкультурна адаптація, створення бренд-наративу, дизайн системи ідентичності, дорожня карта впровадження. Підкреслено значення архетипу як «внутрішнього компаса» корпоративної культури, HR-практик та управлінських рішень, а також його роль у забезпеченні консистентності комунікацій у всіх точках контакту. Окреслено метрики оцінювання ефективності: бренд-еквіті (за Келлером), поведінкові KPI, індекси архетипічної відповідності, нейромаркетингові показники. Визначено потенційні ризики (стереотипізація, культурні непорозуміння, симулятивність, етичні виклики цифрового таргетингу) та шляхи їх мінімізації. Зроблено висновок про інтеграційний потенціал архетипічного підходу як інструменту довгострокової ідентичності бренду та перспективні напрями досліджень (Big Data, нейромаркетинг, ESG-комунікації, VR/AR).

Ключові слова: архетип бренду, бренд-стратегія, колективне несвідоме, корпоративна культура, бренд-еквіті, нейромаркетинг, позиціонування, міжкультурна адаптація, комунікації бренду.

Synyakova Vira. Archetypes in business: from theory to brand strategy practice

The article explores the archetypal approach in brand management as a tool for building sustainable emotional connections between brands and consumers in the context of hypercompetition and digital mediatization. The theoretical foundation is based on C. G. Jung's concept of the collective unconscious and universal "primary images", as well as the 12-archetype model by M. Mark and C. Pearson. The study argues that a brand archetype represents a deep semantic framework, distinct from positioning or persona, defining the brand's role in consumers' lives and typical interaction scenarios. Psychological mechanisms (priming, narrative transportation, emotional activation), cultural risks (J. Baudrillard's simulacra, G. Hofstede's cross-cultural dimensions), and organizational aspects (E. Schein) are analyzed. A structured overview of 12 archetypes and their business roles (Hero, Creator, Caregiver, Outlaw, etc.) is provided with examples of application in global companies. An algorithm for archetypal brand strategy development is proposed, including internal audit, consumer insights, category analysis, cross-cultural adaptation, brand narrative creation, identity system design, and implementation roadmap. The archetype is highlighted as an "inner compass" for corporate culture, HR practices, and management decisions, ensuring consistency across all brand touchpoints. Evaluation metrics are outlined:

brand equity (Keller), behavioral KPIs, archetypal fit indices, and neuromarketing indicators. Potential risks such as stereotyping, cultural misinterpretations, simulacra, and ethical challenges of digital targeting are identified, alongside approaches to minimize them. The study concludes that the archetypal approach provides integrative potential for long-term brand identity and outlines promising research directions (Big Data, neuromarketing, ESG communications, VR/AR).

Key words: brand archetype, brand strategy, collective unconscious, corporate culture, brand equity, neuromarketing, positioning, cross-cultural adaptation, brand communications.

Постановка проблеми. У сучасному бізнес-середовищі, що характеризується гіперконкуренцією, фрагментацією уваги та цифровою медіатизацією, традиційні підходи до позиціонування і комунікацій брендів дедалі частіше поступаються місцем моделям, здатним створювати стійкі емоційні зв'язки зі споживачами. Одним із таких інструментів виступає архетипічний підхід, що ґрунтується на ідеях К. Г. Юнга про колективне несвідоме та універсальні «первинні образи», які проявляються у символах, міфах і наративах різних культур [1]. Міфологічна структура «подорожі героя», концептуалізована Дж. Кемпбеллом, надає бізнес-комунікаціям сценарної логіки, яка підсилює впізнаваність і запам'ятовуваність брендової історії. У прикладній площині модель 12 архетипів М. Марк і К. Пірсон забезпечує системний словник ролей бренду, що полегшує узгодження сенсів між стратегічними й креативними практиками [2].

Попри широку репрезентацію архетипів у маркетинговій практиці, наукова дискусія залишається відкритою щодо їхньої операціоналізації у стратегіях і вимірювання ефектів для бренд-еквіті. У межах бренд-менеджменту Д. Аакер пропонує розглядати архетип як елемент ядра ідентичності, що забезпечує сталість і диференціацію, тоді як К. Келлер наголошує на зв'язку чіткої символічної ідентичності з довірою, лояльністю та резонансом бренду. З іншого боку, культурологічна оптика Ж. Бодріяра попереджає про ризик симулякрів – відриву символічних конструкцій від референції, коли заявлений архетип не підкріплено реальною поведінкою організації [3]. Міжкультурні дослідження Г. Гофстеде вказують, що універсальні смисли архетипів можуть набувати відмінних інтерпретацій залежно від культурних вимірів (індивідуалізм / колективізм, дистанція влади тощо), що вимагає локальної адаптації. Дослідження організаційної культури Е. Шейна демонструють

внутрішній вимір архетипів: вони впливають на норми, ритуали, лідерські практики та управлінські рішення, а отже, на автентичність бренду «зсередини назовні». Нарешті, нейромаркетингові роботи акцентують на можливості фіксувати підсвідомі емоційні реакції на архетипічні стимули, що відкриває шлях до емпіричної валідації впливу архетипів.

Актуальність дослідження зумовлена потребою поєднати психологічні, культурологічні та управлінські підходи в єдину рамку, яка дозволяє: стратегічно обрати і обґрунтувати архетип бренду; інтегрувати його у корпоративну культуру та клієнтський досвід; вимірювати ефекти для бренд-еквіті та бізнес-показників [4]. Проблемне поле включає щонайменше чотири розриви: термінологічний (архетип vs персона / тон), методичний (бракує узгоджених процедур аудиту та впровадження), метрик (нестача індикаторів «архетипічної відповідності»), а також культурний (ризик хибної інтерпретації у різних ринкових контекстах).

Мета дослідження – здійснити цілісний аналіз архетипів у бізнесі: від теоретичних засад і типологій до механізмів інтеграції в бренд-стратегії й організаційні практики, а також окреслити переваги, ризики та напрями емпіричної перевірки ефективності.

Результати дослідження. У середовищі жорсткої конкуренції та інформаційного перенасичення бренди потребують інструментів, що створюють глибинний емоційний зв'язок зі споживачем. Архетипи як універсальні моделі колективного несвідомого (К. Г. Юнг) стають ефективним підґрунтям для побудови послідовних, культурно релевантних бренд-наративів.

Архетип бренду – це не синонім «персони» чи «тональності голосу», а глибинний смисловий каркас, який визначає обіцянку, роль бренду в житті споживача та типовий сценарій взаємодії. Досліджуючи це поняття, важливо провести його диференціацію з понят-

тями «позиціонування» та «персона». *Архетип* – універсальна символічна модель (первинний образ).

Позиціонування – раціонально-емоційна ніша в категорії.

Персона – опис цільового користувача (соціодемо + мотивації).

Психологічні механізми: праймінг і наративне занурення (transportation) підсилюють запам'ятовуваність і впливають на уподобання; нейромаркетингові дослідження фіксують активацію емоційних мереж мозку у відповідь на архетипічні стимули. У термінах культурології архетипи допомагають брендам працювати зі «світом знаків», уникаючи порожніх симулякрів [5].

Нижче подано стислий огляд 12 архетипів і характерні бізнес-ролі :

1. Невинний – обіцянка простоти / безпеки (FMCG, дитячі товари).

2. Дослідник – свобода / відкриття нового (туризм, енергоринки; *Red Bull*).

3. Мудрець – знання / розуміння (освіта, пошук; *Google*).

4. Герой – досягнення / подолання (спорт; *Nike*).

5. Бунтар – руйнування правил (мототехніка; *Harley-Davidson*).

6. Маг – трансформація / дивовижне (entertainment; *Disney*).

7. Творець – креатив / інновації (*Apple, LEGO*).

8. Опікун – турбота / захист (фарма, освіта; *Johnson & Johnson*).

9. Правитель – статус / порядок (luxury, фінанси; *Rolex*).

10. Закоханий – пристрасть / естетика (beauty, fashion).

11. Блазень – радість / гра (молодіжний FMCG; *Old Spice*).

12. Друг (Everyman) – близькість / доступність (*Starbucks, IKEA*).

Архетип – це не «шильдик», а стратегічний вибір ролі бренду в життєвому сценарії клієнта.

Аналіз результатів дослідження. Алгоритм формування архетипічної стратегії включає такі етапи:

Етап 1. Внутрішній аудит: історія, місія, цінності, «герої» компанії, артефакти культури (за Schein) [9]; ядро ідентичності (за Aaker).

Етап 2. Інсайти аудиторії: глибинні інтерв'ю, проєктивні техніки, щоденники

споживачів; неявні тести / IAT та біометрія для виявлення підсвідомих асоціацій [10].

Етап 3. Коди категорії та конкурентне поле: які архетипи вже «зайняті» в категорії; можливості диференціації.

Етап 4. Міжкультурні фільтри: корекція під локальні культурні виміри (індивідуалізм / колективізм, дистанція влади тощо).

Етап 5. Бренд-наратив: архетипічна історія за логікою «подорожі героя» (call to adventure – trials – return with boon).

Етап 6. Система ідентичності: обіцянка бренду, ціннісна пропозиція, тон голосу, вербальні / візуальні коди, відмінні активи (distinctive assets).

Етап 7. Дорожня карта впровадження: ролі, процеси, governance, «сторожі бренду», протоколи антикризової комунікації [6].

Архетип стає «внутрішнім компасом» для практик найму, адаптації, навчання, лідерства та ритуалів. Творець: толерантність до експерименту, «швидкі провали» як навчання. Правитель: формалізовані стандарти якості, управління ризиками. Опікун: системи добробуту співробітників, волонтерські ініціативи. Важливо уникати розриву між заявленим архетипом і реальною поведінкою, щоб не скотитися до симулякрів та репутаційних втрат.

Архетип задає *консистентність* у всіх точках контакту: продукт, сервіс, контент, PR, партнерства, місця продажів, діджитал- та офлайн-досвід.

На основі вищезазначених показників розроблено матрицю (рис. 1):

Система метрик і практик для управління архетипічним позиціонуванням бренду включає такі складники:

- Мапування шляху клієнта (CJM): для кожного етапу – архетипічна роль бренду (наставник / супутник / герой-спільник).

- Діджитал: соціальні мережі, UGC, інфлуенсери; «мікро-архетипи» кампаній без зсуву ядра.

- Контент: сюжетні дуги, символи, лексика й візуальні коди відповідно до архетипу.

- Бренд-еквіті: поінформованість, асоціації, сприйнята якість, прихильність / резонанс.

- Поведенкові KPI: конверсія, утримання, LTV, частка кошика.

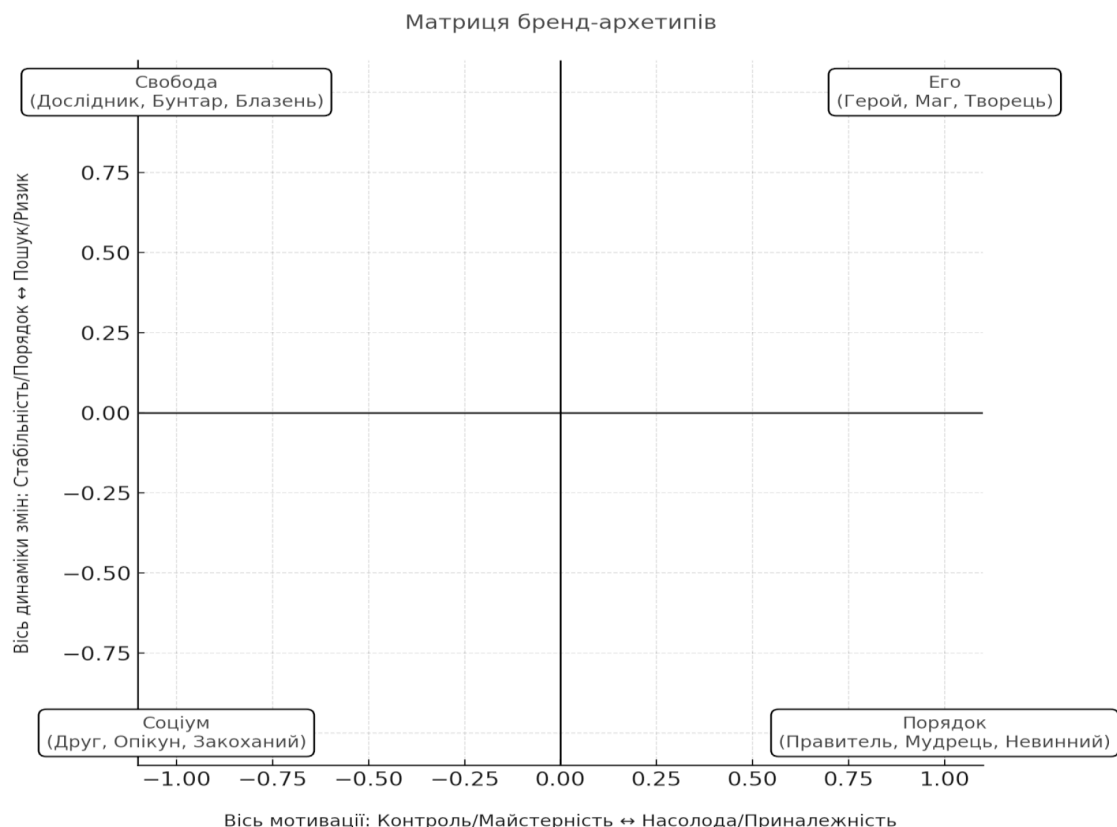


Рис. 1. Матриця бренд-архетипів

- Архетипічна відповідність: індекс «fit» (опитування + контент-аналіз), впізнаваність відмінних активів.

- Неявні та нейропоказники: IAT / реакційні тести, EEG / МРТ для оцінки емоційної залученості.

- Соцслухання: стійкість архетипічних тем у UGC, тональність і семантика.

Регулярний brand health-check попереджає «дрейф архетипу» та вчасно сигналізує про ризики [7].

Для різних регіонів і сегментів доцільні різні акценти (формальність / неформальність, дистанція влади, колективізм) [8]. Рекомендована двошарова модель: ядро архетипу – незмінне, креатив – локально адаптований. Етична відповідність і прозорість – запобіжники від симулякрів [9].

Висновки. Архетипічний підхід забезпечує цілісну логіку позиціонування бренду – від смислової обіцянки до сценарію взаємодії зі споживачем – і слугує «несучою конструкцією» для довгострокової ідентичності. Апеляція до колективного несвідомого (архетипів) підсилює емоційне залучення, полегшує кодування / відтворення брендових сти-

мулів і сприяє стійкій лояльності, що підтверджується як теорією, так і нейромаркетинговими знахідками. Архетип уможливорює узгодженість повідомлень і візуально-вербальних кодів у всіх точках контакту – від продукту до діджитал-каналів, зменшуючи «шум» та витрати на пояснення бренду. Вибраний архетип корелює з нормами, ритуалами та стилем лідерства, допомагаючи будувати працездатну корпоративну культуру та підвищувати залученість персоналу. Універсальні смисли архетипів є придатними до глобального використання, але потребують корекції під локальні культурні виміри, щоби уникнути семантичних зсувів і репутаційних ризиків. Архетипічні ролі допомагають зайняти відмінну позицію (навіть за функціональної подібності продуктів) і підтримують відмінні активи бренду (distinctive assets). Запропонований алгоритм (аудит → інсайти → конкурентне поле → міжкультурні фільтри → бренд-наратив → система ідентичності → дорожня карта) формує відтворюваний процес архетипізації та її контролю якості. Оцінювання має поєднувати бренд-еквіті за Келлером,

поведінкові KPI, індекси архетипічної відповідності та неявні / нейропоказники – для валідації глибинного впливу архетипів. Потенційні пастки – стереотипізація, «закостеніння» ідентичності, культурні непорозуміння, симулятивність значень і етичні виклики цифрового таргетингу – потребують прозорості, відповідності дій обіцянкам і регулярних аудитів Менеджерам доцільно поєднувати архетип із про-

цесами HR та інновацій, закріплювати його в політиках бренду й навчанні, а в комунікаціях – тестувати архетипічні коди через A/B та нейрометрики з локальною адаптацією Найближчі напрями – інтеграція ШІ та Big Data для виявлення архетипічних патернів, нейромаркетингове вимірювання ефектів, ESG-комунікації через релевантні архетипи та імерсивні середовища (VR/AR) [1; 10].

ЛІТЕРАТУРА:

1. Kotler P., Kartajaya H., Setiawan I. Marketing 4.0: Moving from Traditional to Digital. Hoboken : John Wiley & Sons, 2017. 208 p.
2. Campbell J. The Hero with a Thousand Faces. Princeton : Princeton University Press, 1949. 416 p.
3. Mark M., Pearson C. The Hero and the Outlaw: Building Extraordinary Brands Through the Power of Archetypes. New York : McGraw-Hill, 2001. 384 p.
4. Aaker D. A. Building Strong Brands. New York : Free Press, 1996. 380 p.
5. Keller K. L. Strategic Brand Management: Building, Measuring, and Managing Brand Equity. 4th ed. Harlow : Pearson, 2013. 688 p.
6. Baudrillard J. Simulacra and Simulation. Ann Arbor : University of Michigan Press, 1994. 164 p.
7. Hofstede G., Hofstede G. J., Minkov M. Cultures and Organizations: Software of the Mind. 3rd ed. New York : McGraw-Hill, 2010. 561 p.
8. Schein E. H. Organizational Culture and Leadership. 4th ed. San Francisco : Jossey-Bass, 2010. 464 p.
9. Plassmann H., Ramsøy T. Z., Milosavljevic M. Branding the brain: A critical review and outlook. *Journal of Consumer Psychology*. 2012. Vol. 22, Iss. 1. P. 18–36. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jcps.2011.11.010>

REFERENCES:

1. Kotler, P., Kartajaya, H., & Setiawan, I. (2017). *Marketing 4.0: Moving from traditional to digital*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons [in English].
2. Campbell, J. (1949). *The hero with a thousand faces*. Princeton, NJ: Princeton University Press [in English].
3. Mark, M., & Pearson, C. (2001). *The hero and the outlaw: Building extraordinary brands through the power of archetypes*. New York, NY : McGraw-Hill [in English].
4. Aaker, D. A. (1996). *Building strong brands*. New York, NY : Free Press [in English].
5. Keller, K. L. (2013). *Strategic brand management: Building, measuring, and managing brand equity* (4th ed.). Harlow, UK: Pearson [in English].
6. Baudrillard, J. (1994). *Simulacra and simulation*. Ann Arbor, MI: University of Michigan Press [in English].
7. Hofstede, G., Hofstede, G. J., & Minkov, M. (2010). *Cultures and organizations: Software of the mind* (3rd ed.). New York, NY : McGraw-Hill [in English].
8. Schein, E. H. (2010). *Organizational culture and leadership* (4th ed.). San Francisco, CA : Jossey-Bass [in English].
9. Plassmann, H., Ramsøy, T. Z., & Milosavljevic, M. (2012). Branding the brain: A critical review and outlook. *Journal of Consumer Psychology*, 22(1), 18–36. <https://doi.org/10.1016/j.jcps.2011.11.010> [in English].

Дата надходження статті: 25.09.2025

Дата прийняття статті: 29.10.2025

Опубліковано: 21.11.2025

РОБОТА З ДІТЬМИ В КЛІЄНТ-ЦЕНТРОВАНОМУ ПІДХОДІ ЗА КАРЛОМ РОДЖЕРСОМ

Сойко Оксана Володимирівна,

асистент кафедри практичної психології та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки;
практичний психолог вищої категорії, арттерапевт,
клієнт-центрований психотерапевт, вчитель-методист;
<https://orcid.org/0000-0002-2217-1041>

У статті розкрито зміст клієнт-центрованого підходу Карла Роджерса у контексті психологічної роботи з дітьми та проаналізовано його значення для формування безпечного терапевтичного простору. Детально розглянуто основні принципи гуманістичної психотерапії – безумовне прийняття, емпатійне розуміння та автентичність фахівця – як ключові умови ефективної взаємодії між дорослим і дитиною. Наголошено, що саме ці умови забезпечують розвиток довірливих стосунків, які сприяють емоційній відкритості, формуванню стабільної самооцінки та зміцненню внутрішніх ресурсів дитини.

Особливу увагу приділено застосуванню недирективного підходу у дитячій психотерапії та педагогічній практиці. Підкреслено, що недирективні методи ігрової терапії розглядають психологічні труднощі як наслідок негативного або обмежувального впливу середовища, а тому центральною метою психотерапії є створення умов для природної самоактуалізації дитини. У межах ігрових сесій дитина отримує можливість вільно виражати почуття, досліджувати власний досвід та вибудовувати більш цілісну «Я-концепцію».

Описано, що іграшки та матеріали повинні сприяти вирішенню таких основних завдань: встановлення терапевтичних відносин, вираженню широкого спектру почуттів, опрацюванні реального досвіду дитини, перевірці кордонів, розвитку позитивної «Я-концепції», самоконтролю та саморегуляції.

Зазначено, що терапевтичне втручання має бути спрямоване не на зміну особистості дитини, а на підтримку її унікальності, самоцінності та внутрішньої автономії. Будь-які наміри змінити дитину суперечили б принципам недирективної та клієнт-центрованої терапії, адже передбачають неприйняття й відкидання її такою, якою вона є. Створення атмосфери психологічної безпеки, довіри та поваги визначається як фундамент, який забезпечує розвиток саморегуляції, емоційної компетентності та здатності до самостійного вирішення життєвих труднощів.

Ключові слова: К. Роджерс, клієнт-центрована терапія, дитина, емпатія, безумовне прийняття, гуманістична психологія, розвиток особистості.

Soyko Oksana. Working with children in a client-centered approach according to Carl Rogers

The article reveals the content of Carl Rogers' client-centered approach in the context of psychological work with children and analyzes its significance for the formation of a safe therapeutic space. The main principles of humanistic psychotherapy are considered in detail – unconditional acceptance, empathetic understanding and authenticity of the specialist – as key conditions for effective interaction between an adult and a child. It is emphasized that it is these conditions that ensure the development of trusting relationships that contribute to emotional openness, the formation of stable self-esteem and the strengthening of the child's internal resources.

Particular attention is paid to the use of a non-directive approach in child psychotherapy and pedagogical practice. It is emphasized that non-directive methods of play therapy consider psychological difficulties as a consequence of the negative or restrictive influence of the environment, and therefore the central goal of psychotherapy is to create conditions for the child's natural self-actualization. Within the framework of play sessions, the child gets the opportunity to freely express feelings, explore his own experience and build a more holistic "I-concept".

It is described that toys and materials should contribute to the following main tasks: establishing therapeutic relationships, expressing a wide range of feelings, processing the child's real experience, testing boundaries, developing a positive «self-concept», self-control and self-regulation.

It is noted that therapeutic intervention should not be aimed at changing the child's personality, but at supporting his uniqueness, self-worth and inner autonomy. Any intentions to change the child would contradict the principles of non-directive and client-centered therapy, as they imply the rejection and rejection of him as he is. Creating an atmosphere of psychological safety, trust and respect is defined as the foundation that ensures the development of self-regulation, emotional competence and the ability to independently solve life's difficulties.

Key words: C. Rogers, client-centered therapy, child, empathy, unconditional acceptance, humanistic psychology, personality development.

Постановка проблеми. Проблема психологічного супроводу дитини в процесі розвитку особистості є однією з ключових у сучасній гуманістичній психології та педагогіці. Зміщення акценту з контролю й оцінювання на підтримку й прийняття особистості зумовлює необхідність застосування таких підходів, які ґрунтуються на довірі, повазі та емпатії. Одним із найвпливовіших напрямів у цьому контексті є клієнт-центрована психотерапія К. Роджерса, що орієнтується на створення сприятливого середовища для саморозвитку особистості. Вона знайшла широке застосування у роботі з дітьми, адже визнає їхню здатність до самопізнання та саморегуляції за умов психологічної підтримки з боку дорослого [1].

Метою статті є аналіз особливості роботи з дітьми в межах клієнт-центрованого підходу К. Роджерса та окреслити його практичні можливості у сфері психологічної й педагогічної допомоги.

Результати дослідження. 1. Теоретичні основи клієнт-центрованого підходу Клієнт-центрована психотерапія, розроблена К. Роджерсом, належить до гуманістичної парадигми психології, яка виходить із уявлення про людину як активного суб'єкта розвитку. Основу цього підходу становлять три ключові принципи [2]:

Безумовне позитивне прийняття – сприйняття клієнта без оцінювання та осуду, визнання його цінності як особистості.

Емпатія – здатність до глибокого розуміння внутрішнього світу іншої людини та відображення цього розуміння у взаємодії.

Автентичність (конгруентність) – щирість і відкритість психотерапевта або вихователя, що створює атмосферу довіри.

К. Роджерс вважав, що ці умови сприяють розкриттю природної тенденції до самоактуалізації, властивої кожній людині. Засто-

сування такого підходу у дитячій практиці дозволяє розвивати самосвідомість, впевненість і здатність дитини до емоційної саморегуляції. Оптимального розвитку особистості досягає, якщо оточення людини приймає її і відкрито з нею взаємодіє [3].

З точки зору цієї концепції причиною проблем і порушень у дитини є «шкідливість» навколишнього середовища. Якщо оточення неадекватно відповідає на потреби дитини, змушує її відмовитися від чогось у собі, то, приймаючи чужі цінності, дитина починає поводитися у відповідності не зі своїми інтенціями, а з очікуваннями оточуючих. У неї формується помилкове «Я», неконгруентність її сутності, її ідеального уявлення про себе. Така неконгруентність, на думку К. Роджерса, є джерелом всіх психологічних проблем дитини. Мета психотерапії, центрованої на клієнті, – возз'єднання особистості і досвіду, усунення самовідчуження [4].

2. Особливості роботи з дітьми у клієнт-центрованому підході

Застосування клієнт-центрованого підходу в роботі з дітьми має низку специфічних особливостей, пов'язаних із віковими та психологічними характеристиками дитинства. Психолог або педагог виступає не як експерт, що нав'язує власні інтерпретації, а як фасилітатор, який створює умови для самовираження дитини [5].

Основні принципи практичної роботи:

- використання ігрової діяльності як природного способу вираження внутрішнього світу дитини;
- застосування активного слухання для вербалізації емоцій дитини та підтримки її саморозуміння;
- уникання оцінних суджень на користь опису ситуацій і переживань («Ти засмутився, бо не зміг закінчити малюнок» замість «Не засмучуйся»);

- поважне ставлення до вибору дитини – темпу роботи, виду діяльності, способу спілкування.

У центрі взаємодії – не виправлення поведінки, а допомога дитині у пізнанні власних почуттів та пошуку внутрішніх ресурсів.

3. Роль дорослого у клієнт-центрованій взаємодії

Аналіз результатів дослідження.

У клієнт-центрованому підході дорослий є посередником між внутрішнім світом дитини та зовнішньою реальністю. Його роль полягає у підтримці процесу розвитку, а не в управлінні ним. К. Роджерс підкреслював, що дитина розвивається найповніше тоді, коли відчуває щирі підтримку та безумовне прийняття з боку дорослого [3].

У недирективній ігровій терапії психологічні труднощі та розлади розглядаються як наслідок впливу несприятливого середовища. Тому завдання психотерапії полягає в тому, щоб створити для дитини простір, у якому вона може природно розвиватися та реалізовувати свій внутрішній потенціал через гру. У центрі уваги – підтримка неповторності та самоцінності дитини, сприяння формуванню її «Я-концепції» та зміцненню відчуття власного «Я». Відповідно, метою терапії не є зміна особистості дитини, адже таке прагнення означало б неприйняття її істинної природи та суперечило б основоположним принципам клієнт-центрованого підходу.

У недирективній ігровій терапії, центрованої на дитині, не встановлюються специфічні цілі, але існують психотерапевтичні перспективи загального характеру, які виникають з її теоретичних і філософських позицій.

Мета ігрової терапії, орієнтованої на дитину, узгоджується з її природним прагненням до саморозвитку. Основне завдання терапевта – забезпечити дитині позитивний досвід зростання у взаємодії з дорослим, який приймає, розуміє та підтримує. Така взаємодія допомагає дитині відчути власні ресурси, зміцнити віру у свої можливості та навчитися саморегуляції й самоприйняттю. Під час гри терапевт виконує подвійне завдання. Як підкреслює О. Карабанова, він виступає своєрідним «ідеальним батьком», який створює атмосферу прийняття

й підтримки, що сприяє формуванню стійкої самооцінки. Водночас терапевт є партнером у грі: він дозволяє дитині бути ведучою, слідує за її ініціативами, але не зливається з дитячою позицією. Це створює умови для набуття дитиною нового досвіду співпраці та відповідальності. Таким чином, фахівець має поєднувати роль уважного, приймаючого дорослого та рівноправного гравця. Ігровий простір при цьому сприймається дитиною як її власна територія, де панує незмінність і передбачуваність. Усе в кімнаті має залишатися стабільним, щоб дитина могла відчувати контроль над ситуацією, а будь-які зміни відбуватися лише за її ініціативою [1].

До вибору іграшок та ігрових матеріалів потрібно ставитися дуже уважно. За словами Г. Лендрета, гра – це повідомлення, а іграшки – це слова, засоби вираження. Іграшки повинні бути простими, неспецифічними і безпечними. Слід вибирати такі іграшки і матеріали, які забезпечували б можливість ігрової активності і полегшували експресію; при цьому вони повинні бути цікаві дитині. Іграшки є важливою терапевтичною змінною, їх слід саме відбирати, а не збирати.

Ігровий простір для терапії зазвичай наповнюють різними видами матеріалів, які умовно поділяють на три групи:

- Предмети, що відтворюють елементи повсякденного життя – набори ляльок і фігурок, будиночки, меблі в мініатюрі, ігрові набори для побутових ситуацій, медичні валізки, іграшкові гроші та інші атрибути, що відображають реальний світ.

- Іграшки для вираження напруження та агресивних почуттів – солдатики, зброя-іграшка, гумові ножі, моделі хижих тварин та інші об'єкти, що дозволяють безпечно відреагувати сильні емоції.

- Матеріали для творчості та емоційного розвантаження – пісок і вода для сенсорних ігор, фарби, олівці, папір, конструктори й кубики, які дають можливість вільно самовиражатися та знижувати емоційне напруження [1].

Безумовно, в недирективній ігровій терапії важлива проблема конфіденційності в контексті взаємодії з батьками. Загальні установки полягають у тому, щоб не розкривати батькам деталі поведінки дітей в ігровій кімнаті. Терапевт повинен

повідомляти батькам тільки найзагальніші відомості, що не порушують правил конфіденційності, але при цьому важливо, щоб батьки не відчували себе відкидає або нехтувати. Не слід розвішувати по стінах ігрової кімнати продукти творчості дітей, так як вони є інтимними проявами внутрішнього світу дитини. Демонструвати картини або пабліка батькам можна тільки в тому випадку, якщо сама дитина захоче це зробити. Іноді діти просять повісити їх малюнок або яку-небудь саморобку на стіну і кожен раз, приходячи в ігрову кімнату, перевіряють, чи на місці вони. Мабуть, за цим стоїть потреба позначити і закріпити свою присутність у просторі відносин з терапевтом. Це знак своєї присутності в світі, підтвердження реальності свого існування [2].

В ігровій терапії, центрованої на дитині, в центрі перебуває дитина, а не проблема, увагу сконцентовано на актуальному, живому переживанні. Відповідно до цього Г. Лендрет доповнив восьмий базових принципів недирективної ігрової терапії, сформульованих В. Екслейн, такими принципами [5]:

- особистість важливіше проблеми;
- даний важливіше майбутнього;
- почуття важливіше думок і вчинків;
- розуміння важливіше пояснення;
- прийняття важливіше виправлення;
- прагнення дитини важливіше інструкцій терапевта;
- мудрість дитини важливіші знання терапевта.

Дотримання цих принципів робить можливим розвиток і збереження справжніх терапевтичних відносин, які є центральним фактором, що визначає успішність терапії.

З цих принципів впливає і ставлення до діагностики в ігровій терапії, центрованої на дитині. Діагностика важлива, але не є головною проблемою в цьому підході. Головне, щоб інформація про специфічній проблемі дитини не затулила від терапевта самої дитини. Г. Лендрет формулює просте правило: «Почуття терапевта по відношенню до дитини набагато важливіше, ніж знання про нього». В ігровій терапії, центрованої на дитині, цілі задають загальні рамки психотерапії з дитиною, узгоджувалися з внутрішнім прагненням дитини до самоактуалізації [5].

Показанням для застосування недирективної ігрової терапії є різноманітні емоційні труднощі, коли сфера переживань сформована недостатньо або має спотворений характер, що призводить до невідповідності між особистісною структурою та реальним досвідом дитини. Такий підхід добре працює при поведінкових порушеннях, суперечливому уявленні про себе, низькій самооцінці, невпевненості, високому рівні тривожності, емоційній нестабільності, труднощах у спілкуванні та недостатньо сформованих соціальних навичках. Г. Лендрет зазначав, що недирективна, дитина-центрована ігрова терапія може бути ефективною для дітей майже з будь-яким рівнем розвитку [5].

Щодо протипоказань, то вони пов'язані насамперед із надмірно вираженою агресивністю, імпульсивністю чи вираженою гіперактивністю, оскільки такі діти потребують чіткої системи правил і структурованих меж, що суперечить філософії недирективного підходу. У цілому питання про протипоказання залишається складним і не має однозначної відповіді, адже практичні висновки різних фахівців часто відрізняються [2].

Ігрова терапія може проводитися як індивідуально, так і в групі. Першим досвід групової психотерапії з дітьми описав Х. Джінотт.

Переваги групової форми психотерапії пов'язані, насамперед, з тим, що в грі діти спілкуються один з одним. Саме ці переваги виражаються в наступному [1]:

- дитині легше освоїтися в новій ситуації, якщо поруч є інші діти. Присутність інших дітей знімає напругу, стимулює активність і спонтанність дитини;
- реакції однолітків змушують дитини переглядати свою поведінку;
- в групі створюється ситуація, де можна виявити нові, більш адекватні форми взаємодії з однолітками;
- присутність інших дітей допомагає перенести досвід, отриманий в терапії, в реальний світ;
- у групі у терапевта є можливість побачити, як дитина може поводитися за межами ігрової кімнати.

У груповій ігровій терапії не існує групових цілей, групова згуртованість не є необхідною складовою групового процесу,

у фокусі груповий ігрової терапії завжди знаходиться конкретна дитина. Спостерігаючи інших дітей, дитина знаходить сміливість, необхідну для того, щоб спробувати зробити те, що йому хочеться [2].

Групи в недирективній ігровій терапії необхідно певним чином структурувати як щодо відбору членів групи, так і у відношенні її чисельності. При відборі дітей у групи зазвичай виходять з деяких загальних міркувань. Різниця у віці дітей, що входять до групи, не повинна перевищувати одного року. Для визначення чисельності групи слід керуватися таким правилом: чим молодші діти, тим менше їх повинно бути в групі. На думку Г. Лендрета, не рекомендується включати в групу більше п'яти дітей [5].

Групова терапія рекомендується дітям з труднощами у сфері спілкування, інфантильним, страждаючим страхами, дітям з проблемами поведінки, з труднощами довільної саморегуляції і з низькою самооцінкою. Не слід рекомендувати в групи дітей з тягою до злочинства, які проявляють жорстокість по відношенню до інших, дітей з прискореним сексуальним розвитком, підвищено агресивних, з гострою ворожістю стосовно сиблінгам. Також не слід направляти в групи дітей, які пережили сексуальні домагання, дітей з сильною посттравматичною реакцією, оскільки вони вимагають повного зосередження з боку терапевта, їм показана індивідуальна ігрова терапія [2].

З 1960-х рр. зростає популярність так званої «дочірньої» психотерапії, або терапії дитячо-батьківських відносин. Цей метод був запропонований Б. гуернія, хоча на практиці ігрова терапія дитячо-батьківських відносин несистематично використовувалася і раніше (наприклад, К. Мустакасом). Мета цього підходу – навчання батьків ігрової терапії з метою корекції дитячо-батьківських відносин у рамках недирективної ігрової терапії, центрованої на клієнті [1].

В. Екслейн виділяє вісім ключових принципів, яких має дотримуватися недирективний ігровий терапевт [2]:

1. Терапевт встановлює з дитиною теплі, довірливі та доброзичливі стосунки.

2. Він повністю приймає дитину, не намагаючись її змінити.

3. У взаємодії створюється атмосфера повної дозволеності, де дитина може вільно виражати будь-які свої переживання.

4. Терапевт уважно вловлює та віддзеркалює емоції дитини, допомагаючи їй краще усвідомити власні почуття та поведінку.

5. Він визнає здатність дитини, наскільки це можливо, самостійно знаходити рішення своїх труднощів та брати на себе відповідальність за вибір.

6. Під час гри ініціатива належить дитині – терапевт не задає напрямку, а слідує за її інтересами та діями.

7. Фахівець не намагається штучно пришвидшувати або стимулювати терапевтичний процес.

8. Обмеження вводяться лише тоді, коли це необхідно для забезпечення безпеки та допомоги дитині усвідомити реальні рамки взаємодії та власну відповідальність.

На основі цих принципів терапевт у безпечному, некритичному та вільному від тиску ігровому просторі намагається розпізнати почуття дитини, зрозуміти їх, вербалізувати та пояснити доступними словами – такими, як «страх», «злість», «сум» тощо, допомагаючи дитині поступово усвідомлювати свій внутрішній стан.

Таким чином, механізм психотерапевтичного впливу в недирективній ігровій психотерапії, центрованої на дитині, полягає в тому, що, програючи свої почуття, дитина виносить їх на поверхню, «бачить» їх, стикається з ними і або відмовляється від них, або вчиться їх контролювати. Загальні рамки терапії (сеттинг) і мінімальні обмеження виконують структурують і захисні функції (терапевтичне) [2].

Сцілюючими елементами в недирективній ігровій терапії, центрованої на дитині, є:

- відносини, які створюються між дитиною і терапевтом;
- інсайт, який досягається за допомогою відбиття (отзеркалювання) терапевтом почуттів і поведінки дитини;
- звільнення прагнення до актуалізації, яке відбувається в умовах терапевтичного середовища.

Оскільки центром терапевтичного впливу в недирективній ігровій терапії є почуття дитини, їх динаміка служить важливим показником ефективності терапевтичної роботи [1].

У недирективній ігровій терапії – як у клієнт-центрованому підході, так і в терапії стосунків – поняття обмежень має особливо важливе значення. В ігровому процесі вони навіть необхідніші, ніж у ряді інших методів. Це пов'язано з тим, що гра значно легше, ніж розмова, слухання казок чи створення історій, активізує емоції дитини та може викликати дуже сильне напруження. Інтенсивні переживання, зокрема агресія чи страх, інколи настільки посилюються, що можуть проявлятися у руйнівних діях. Саме для того, щоб убезпечити дитину та перенаправити ці імпульси у прийнятні форми, і вводяться обмеження. Вони допомагають перетворити неконтрольовану афективну поведінку на символічні дії або образи, які є безпечними й конструктивними. Вираження емоцій у символічному просторі зменшує тривогу, страхи та почуття провини, водночас дозволяючи дитині прожити й виразити свої переживання з більшою інтенсивністю [2].

У ставленні до обмеженням, до їх необхідності і характеру, а також до реакції дитини на порушення обмежень, погляди недирективних ігрових терапевтів практично збігаються.

Обмеження в психотерапевтичному процесі дозволяють досягати наступних цілей:

- вони визначають межі терапевтичних відносин;
- гарантують фізичну і психологічну безпеку дитини;
- переводять вираження почуттів в символічне русло, створюють можливість катарсису через символічні канали;
- наближають терапевтичні відносини до відносин в реальному житті, є «містком» між ними;
- виробляють у дитини почуття відповідальності [2].

Обмеження в ігровій терапії також сприяють тому, щоб терапевт міг залишатися у професійній позиції та зберігати етичні стосунки з дитиною, водночас підтримуючи атмосферу прийняття. Такі межі мають бути мінімальними, чіткими та реалістичними. Встановлювати їх потрібно спокійно й упевнено, як незмінну частину взаємодії.

Середовище ігрової кімнати – її матеріали, іграшки та неструктуровані ресурси на кшталт піску, води, фарб чи

глини – певною мірою формують зміст ігрової діяльності дитини. Усі ці елементи, а також емоційна атмосфера, яку створює терапевт своєю позицією, є постійними та незмінними чинниками терапевтичного процесу [1].

До основних характеристик ефективної взаємодії належать:

- емпатійне розуміння почуттів і переживань дитини;
- щирість у реакціях дорослого, що сприяє довірі;
- створення психологічно безпечного простору, у якому дитина може експериментувати, помилятися та висловлювати себе без страху осуду.

Такі умови сприяють формуванню у дитини внутрішнього почуття власної цінності, позитивного ставлення до себе та здатності брати відповідальність за власні дії.

4. Практичні результати застосування підходу

Досвід психологічної практики свідчить, що застосування клієнт-центрованих принципів у роботі з дітьми:

- знижує рівень емоційного напруження, тривожності та агресивності;
- підвищує рівень емоційної компетентності;
- покращує взаємини між дітьми та дорослими;
- формує усвідомлену поведінку та самоконтроль;
- сприяє розвитку впевненості у власних силах.

Такі результати підтверджують ефективність гуманістичної парадигми в контексті психологічного та педагогічного супроводу дитинства.

Висновки. Клієнт-центрована терапія К. Роджерса є науково обґрунтованим підходом, який забезпечує ефективну роботу з дітьми шляхом створення атмосфери прийняття, емпатії та щирості. Застосування цього підходу сприяє гармонійному розвитку дитини, формуванню позитивної самооцінки, довіри до світу та здатності до конструктивної взаємодії з іншими.

Його використання доцільне не лише в психотерапії, а й у педагогічній діяльності, сімейному вихованні та освітніх програмах, орієнтованих на особистісний розвиток.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гріненко Н. Гуманістичні засади психологічного супроводу дітей. *Психологія і педагогіка: сучасні проблеми*. 2020. № 3. С. 45–52.
2. Кузьміна О. Емпатійне спілкування дорослого з дитиною як чинник психологічного благополуччя. *Освіта та розвиток особистості*. 2022. № 4. С. 27–33.
3. Rogers C. R. *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. Boston : Houghton Mifflin, 1951.
4. Rogers C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin, 1961.
5. Landreth G. *Play Therapy: The Art of the Relationship*. New York : Routledge, 2012.

REFERENCES:

1. Hrynenko, N. (2020). Humanistychni zasady psykholohichnoho suprovodu ditei. [*Humanistic principles of psychological support for children*]. *Psychology and Pedagogy: Modern Problems*, (3), 45–52. [in Ukrainian].
2. Kuzmina, O. (2022). Empatiine spilkuvannia dorosloho z dytynoi yak chynnyk psykholohichnoho blahopoluchchia. [*Empathic communication between an adult and a child as a factor of psychological well-being*]. *Education and Personality Development*, (4), 27–33. [in Ukrainian].
3. Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. Houghton Mifflin. [in English].
4. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin. [in English].
5. Landreth, G. (2012). *Play therapy: The art of the relationship*. Routledge. [in English].

Дата надходження статті: 29.09.2025

Дата прийняття статті: 27.10.2025

Опубліковано: 21.11.2025

УДК 159.922.8:612.8:364-1

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2025.3.10>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ Б'ЮТІ-СФЕРИ

Ушакова Ірина Михайлівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології і соціології
Харківського національного економічного університету
імені Семена Кузнеця
<https://orcid.org/0000-0002-5758-2799>

Новохатська Олена Олександрівна,

здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня
кафедри психології і соціології
Харківського національного економічного університету
імені Семена Кузнеця
<https://orcid.org/0009-0006-6345-751X>

У статті розглядається проблема професійного вигорання як одного з найбільш актуальних соціально-психологічних феноменів сучасності, що суттєво впливає на психологічне благополуччя особистості та ефективність її професійної діяльності. Актуальність дослідження полягає у виявленні психологічних механізмів розвитку синдрому вигорання у представників б'юті-індустрії та визначенні напрямів його профілактики, що має практичне значення як для підвищення професійної ефективності, так і для збереження психічного здоров'я фахівців.

Проаналізовано основні наукові підходи до визначення та структурування синдрому професійного вигорання, окреслено його ключові симптоми та фактори розвитку. Особлива увага приділяється вивченню професійного вигорання у працівників б'юті-сфери, яка характеризується високим рівнем емоційної залученості, постійною комунікацією з клієнтами, інтенсивними фізичними та психологічними навантаженнями, а також високою конкуренцією на ринку праці.

Здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення психологічних особливостей прояву професійного вигорання у працівників б'юті-сфери, а також надано деякі рекомендації щодо профілактики вигорання та психологічної підтримки фахівців даної професійної групи.

Результати дослідження засвідчили, що значна частина респондентів перебуває на стадії резистенції, що вказує на поширення механізмів психологічного захисту, які, однак, виявляються малоефективними та з часом можуть призвести до поглиблення вигорання. Близько третини опитаних демонструють симптоми виснаження, що є показником серйозних ризиків професійної дезадаптації. Домінуючим компонентом вигорання є емоційне виснаження, у багатьох респондентів виявлено високий рівень деперсоналізації, що вказує на відсторонене ставлення до професійної взаємодії. Редукція особистісних досягнень у цій вибірці має менш виражений характер, проте становить потенційний ризик втрати професійної мотивації. Третина досліджуваних перебуває на високому рівні вигорання, що підтверджує вже сформований синдром і потребує психокорекційних втручань.

Отримані результати свідчать про високу поширеність емоційного виснаження серед працівників б'юті-сфери та підтверджують необхідність системної психологічної профілактики та корекції. У статті запропоновано практичні рекомендації, що включають оптимізацію робочого навантаження, формування стресостійкості, розвиток навичок саморегуляції, запровадження ефективних мотиваційних програм та заходів із покращення соціально-психологічного клімату в колективах. Автори підкреслюють важливість упровадження тренінгових і консультативних програм, спрямованих на підтримку емоційного благополуччя спеціалістів.

Ключові слова: професійне вигорання, емоційне виснаження, деперсоналізація, б'юті-сфера, психологічна профілактика, стресостійкість, психічне благополуччя.

Ushakova Iryna, Novokhatska Olena. Psychological features of professional burnout in beauty industry employees

The article examines the problem of professional burnout as one of the most relevant socio-psychological phenomena of modern times, which significantly affects the psychological well-being of an individual and the effectiveness of their professional activity. The relevance of the study lies in identifying the psychological mechanisms of burnout syndrome development among representatives of the beauty industry and determining directions for its prevention, which has practical significance both for increasing professional effectiveness and for preserving the mental health of specialists.

The main scientific approaches to the definition and structuring of the professional burnout syndrome are theoretically analyzed, and its key symptoms and development factors are outlined. Particular attention is paid to the study of professional burnout among workers in the beauty sphere, which is characterized by a high level of emotional involvement, constant communication with clients, intensive physical and psychological workloads, as well as high competition in the labor market.

Theoretical substantiation and empirical study of the psychological peculiarities of the manifestation of professional burnout among beauty sphere workers have been carried out, as well as some recommendations are provided regarding prevention and psychological support for specialists of this professional group.

The results of the study showed that a significant part of the respondents is at the resistance stage, which indicates the spread of psychological defense mechanisms that, however, prove to be ineffective and over time may lead to the deepening of burnout. About one-third of the respondents demonstrate symptoms of exhaustion, which is an indicator of serious risks of professional maladaptation. The dominant component of burnout is emotional exhaustion, and many respondents show a high level of depersonalization, which indicates a detached attitude toward professional interaction. The reduction of personal achievements in this sample is less pronounced, but it poses a potential risk of losing professional motivation. One-third of the participants are at a high level of burnout, which confirms an already formed syndrome and requires psychocorrective interventions.

The obtained results indicate a high prevalence of emotional exhaustion among beauty sphere workers and confirm the need for systematic psychological prevention and correction. The article offers practical recommendations, including the optimization of workload, the formation of stress resistance, the development of self-regulation skills, the implementation of effective motivational programs, and measures to improve the socio-psychological climate within teams. The authors emphasize the importance of introducing training and counseling programs aimed at supporting the emotional well-being of specialists.

Key words: professional burnout, emotional exhaustion, depersonalization, beauty sphere, psychological prevention, stress resistance, psychological well-being.

Постановка проблеми. Професійне вигорання в сучасному світі досягло рівня епідемії: зростає чисельність людей, які страждають від емоційного виснаження та втрати інтересу до роботи. Вирішення цієї нагальної проблеми вимагає насамперед виявлення її глибинних причин. Ґрунтовне розуміння факторів, що призводять до професійного вигорання, є необхідною передумовою для розробки ефективних засобів, які спрямовані на відновлення психологічного благополуччя та повернення до повноцінного життя.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості прояву професійного вигорання у працівників б'юті-сфери, виявити його структурні компоненти та рівні, а також окреслити напрями психологічної профілактики та підтримки фахівців даної професійної групи.

Результати дослідження. Термін «синдром професійного вигорання» був уведений Г. Фрейденбергером і згодом став предметом вивчення таких науковців, як Г. Сельє (механізми стресу), І. Аронсон та А. Пайнс, Д. Дірендонк, Х. Сіксма та В. Шауфелі, С. Джексон і К. Маслач (факторні моделі емоційного вигорання), а також Б. Перлман і Е. Хартман (динамічна модель). Пізніше К. Маслач уточнила розуміння синдрому емоційного вигорання (СЕВ), описавши його як поєднання емоційного та фізичного виснаження з негативною самооцінкою, втратою співчуття та розуміння до пацієнтів / клієнтів, а також негативним ставленням до роботи.

В Україні дослідження синдрому професійного вигорання є особливо актуальним у галузі психології та соціальної роботи. Сучасні українські науковці розглядають

його через призму стресу, емоційного виснаження та психологічної адаптації у стресових професіях, що є важливим для розуміння цього явища в українському контексті.

Л. Карамушка, Г. Гнускіна трактують синдром професійного вигорання як емоційне, фізичне та психічне виснаження, що розвивається внаслідок тривалого впливу професійних стресорів [1]. Схоже визначення дає О. Величко [2], розглядаючи його як стресовий стан, спричинений тривалою емоційною та психологічною напругою на роботі, що призводить до фізичного та психічного виснаження. О. Іванашко [3] акцентує увагу на тому, що професійне вигорання є формою хронічної втоми, яка проявляється фізичним, психічним та емоційним виснаженням. Попри різні акценти, Т. Грубі [4] та С. Мащак [5], а також інші дослідники сходяться на думці, що професійне вигорання є соціально-психологічним явищем, що включає фізичне, розумове та емоційне виснаження, а також характеризується негативною самооцінкою, байдужістю до роботи та деперсоналізацією.

Значний внесок у розуміння професійного вигорання та розробку дієвих стратегій його подолання зробило дослідження О. Якимчук [6], яка трактує цей стан як індивідуальний процес, що є наслідком поєднання особистісних та зовнішніх чинників. Цей процес залежить не тільки від індивідуальних рис людини, але й від її персональної системи професійного розвитку та впливу соціальних факторів. Вигорання розвивається в умовах стресу, емоційного навантаження та складних професійних вимог.

У зв'язку зі швидким зростанням б'юті-індустрії та підвищеними вимогами до її спеціалістів проблема професійного вигорання серед них набуває особливої значущості. Висока конкуренція, постійні зміни в трендах, емоційна напруга під час взаємодії з клієнтами та фізичні навантаження суттєво збільшують ризик розвитку цього синдрому. Дослідження цієї проблеми є вкрай важливим для забезпечення здоров'я та добробуту працівників, а також для підвищення ефективності організацій, які працюють у сфері краси. Це складне явище зумовлене взаємодією

багатьох причин і факторів.

У сфері «людина-людина», особливо в б'юті-індустрії, часто виникають конфлікти, що досліджувалися вченими. Так, Л. Долинська [7], вивчаючи психологію професійних конфліктів та їх розв'язання, вказувала на високе емоційне навантаження у сфері обслуговування як фактор ризику. В. Волошин [8] аналізував комунікативні бар'єри у професіях із тісним контактом із клієнтами, включаючи б'юті-індустрію. Д. Усов, Н. Ковальчук [9] наголошують на необхідності розробки алгоритмів ввічливого спілкування з клієнтами. О. Романовська, Є. Набільська [10] вказують на внутрішні психологічні чинники, такі як надмірна відданість роботі та емпатія до проблем клієнтів, як основу для професійного вигорання.

Тож виникнення професійного вигорання для працівників сфери обслуговування, зокрема б'юті-індустрії, зумовлюється поєднанням внутрішніх (високі вимоги до себе, перфекціонізм, емоційна лабільність та низька стресостійкість) та зовнішніх факторів (надмірне робоче навантаження, недостатня підтримка від колег і керівництва, соціальний тиск, нераціональний розподіл робочого часу, емоційно насичена взаємодія з клієнтами). Тривала та інтенсивна робота в цій галузі може призвести до емоційного виснаження, втрати мотивації та інтересу до роботи, а також до психосоматичних розладів.

Аналіз результатів дослідження.

За результатами теоретичного аналізу нами було організовано емпіричне дослідження професійного вигорання у працівників б'юті-сфери з майстрами-перукарями (вікова категорія від 25 до 46 років (молоді та зрілі дорослі)) салонів краси м. Лас Вегас, штат Невада, США. Це були жінки-емігрантки з України, які мають різний досвід роботи у б'юті-сфері.

Для виявлення рівнів професійного вигорання нами була використана низка діагностичних інструментів: методики «Діагностика рівня професійного вигорання» В. Бойко, «Діагностика професійного вигорання» К. Маслач та С. Джексон (адаптація Н. Водоп'янової), «Дослідження синдрому вигорання» Дж. Грінберга.

Перша з названих методик дала можливість оцінити емоційний, когнітивний та

фізіологічний стан працівників. Отримані результати за стадіями вигорання показані на рис. 1.

Як бачимо, що на стадії емоційного виснаження перебувають 30 % респондентів. Це означає, що вони переживають значну втрату емоційних ресурсів, відчувають втому від своєї роботи, зниження мотивації та задоволення від професії. У таких працівників можуть спостерігатися симптоми депресії, байдужість до клієнтів, зниження якості роботи та загальне почуття виснаження. Це може негативно впливати на якість наданих послуг, а також на самопочуття та ефективність працівників.

Половина досліджуваних перебувають на стадії резистенції, що свідчить про наявність стійкості до стресових факторів. Ці працівники хоча і відчувають певне емоційне навантаження, але здатні справлятися з ним, зберігаючи ефективність у роботі та позитивне ставлення до професії. Вони можуть застосовувати певні способи самозахисту, управління стресом та регулювання своїх емоційних реакцій, що дозволяє зберігати професіоналізм та мотивацію.

20 % перукарів нашої вибірки перебувають на стадії напруження, що вказує на відчуття ними значного стресу і напруги. Вони можуть відчувати психологічний дискомфорт, втому, тривожність або нервозність, що може негативно позначатися на їхній роботі та взаємодії з клієнтами. Профілактичні заходи щодо вигорання будуть ефективними саме для цієї частини учасниць нашого дослідження.

Отже, у вибірці простежується досить високий рівень професійного вигорання, адже помітна кількість респондентів перебуває на другій та третій його стадії. Домінування стадії резистенції вказує, що більшість фахівців намагаються психологічно

захиститися від перевантаження, але ці стратегії є неефективними і призводять до поглиблення вигорання. Наявність групи досліджуваних зі стадією виснаження є тривожним сигналом, адже це свідчить про значні ризики зниження якості роботи, професійної дезадаптації та навіть виникнення психосоматичних розладів.

З метою уточнення того, який зі складників вигорання є найбільш проявленим у досліджуваній групі, була застосована методика К. Масlach та С. Джексона. Кількісні показники за трьома основними шкалами (емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистісних досягнень) показані на рис. 2.

Ці дані показують високий рівень емоційного виснаження працівників, що свідчить про сильне навантаження і втрату внутрішніх ресурсів. Лише 10 % із них мають низький рівень емоційного виснаження, що свідчить про їхню здатність зберігати енергію та ефективність у роботі, не відчуваючи значної емоційної втоми.

37 % досліджуваних мають високий рівень деперсоналізації (байдужого або негативного ставлення до підопічних / колег, відчуження у професійних контактах). Це свідчить про те, що частина фахівців уже перейшла до стадії захисного відсторонення, що негативно впливає на якість міжособистісної взаємодії.

Зниження рівня особистісних досягнень вказує на ризик формування професійної дезадаптації, втрату впевненості у власній компетентності та зменшення мотивації до роботи. Але за цією шкалою не так багато (5 %) перукарок мають високі показники, а у значної частини (43 %) – низькі бали. Тому ризик прояву вигорання через редукцію власних досягнень у нашій вибірці невисокий.

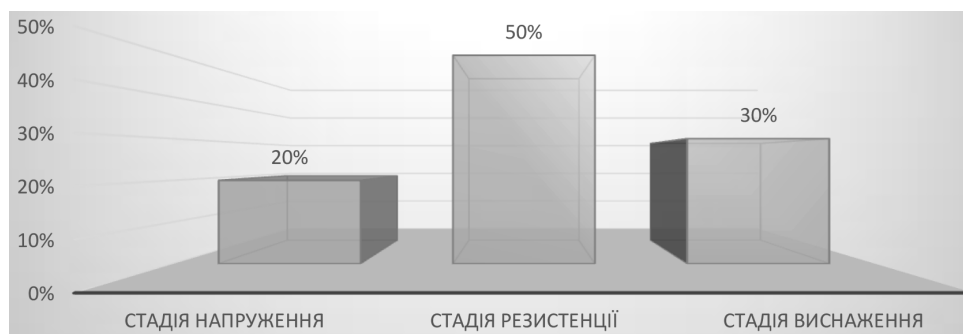


Рис. 1. Кількість досліджуваних за стадіями вигорання (у %)

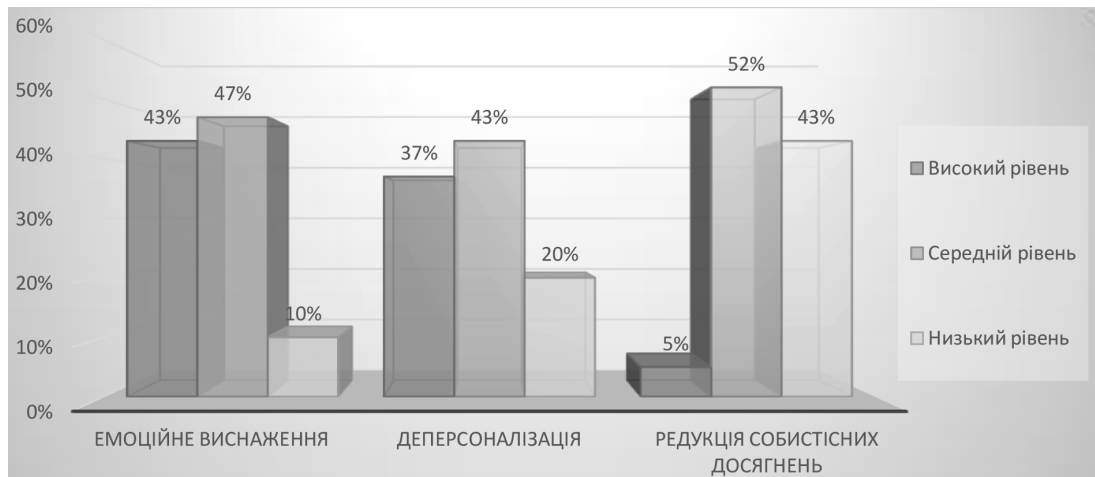


Рис. 2. Кількість досліджуваних за шкалами вигорання (у %)

Отже, домінуючим компонентом вигорання працівників б'юті-сфери є емоційне виснаження, що підтверджує наявність надмірних емоційних та професійних навантажень у більшості опитаних і ще раз наголошує на необхідності психопрофілактичних та корекційних заходів (упровадження програм підвищення стресостійкості, розвитку навичок саморегуляції, формування позитивної професійної ідентичності).

Третім діагностичним інструментом щодо рівня професійного вигорання серед працівників сфери краси була методика «Дослідження синдрому вигорання» Дж. Грінберга, результати застосування якої показано на рис. 3.

Згідно з даними рисунка, частина респондентів (20 %) має низький рівень вигорання: ця група демонструє відносну психологічну стійкість, що свідчить про збереження внутрішніх ресурсів, достатню стресостійкість та відсутність загрози дезадаптації. Значна кількість досліджуваних (47 %) перебуває на середньому рівні, що свідчить про наявність ризику подальшого розвитку вигорання, сигналізує про початкові прояви емоційного виснаження, втоми та напруженості,

які можуть посилюватися за відсутності профілактики. У третини учасників дослідження (33 %) зафіксовано високий рівень емоційного вигорання, тобто вже наявні серйозні ознаки професійної дезадаптації. Це свідчить про вже сформований синдром вигорання, що негативно впливає на професійну діяльність, психологічне та фізичне здоров'я.

Отже, у вибірці простежується домінування середнього рівня емоційного вигорання, що свідчить про тенденцію до поступового зниження емоційних та особистісних ресурсів у багатьох респондентів. Наявність групи з високим рівнем вигорання підтверджує, що частина досліджуваних уже перебуває у зоні психологічного ризику, що може призвести до зниження ефективності діяльності та появи психосоматичних розладів. Респонденти з низьким рівнем вигорання є ресурсною групою, однак за умов високих професійних навантажень вони також можуть перейти у групу ризику.

Отримані результати вказують на необхідність цілеспрямованих заходів профілактики емоційного вигорання – психологічного консультування, тренінгів емоційної



Рис. 3. Кількість досліджуваних за рівнями емоційного вигорання (у %)

саморегуляції, оптимізації умов праці та розвитку навичок відновлення ресурсів.

Ми рекомендуємо також:

- проведення заходів з оптимізації психологічного клімату та підтримки працівників (що можна зробити через регулярні командні зустрічі, неформальні спілкування, організацію спільних заходів (тренінги, воркшопи і групові обговорення), що сприяють покращенню внутрішньої комунікації та зміцненню колективного духу, а також допомагають знизити рівень стресу);

- запровадження системи мотивації, яка включатиме визнання досягнень працівників і заохочення за ефективну роботу. Це можуть бути як матеріальні винагороди (премії, бонуси), так і нематеріальні (публічне визнання, сертифікати, святкування досягнень);

- управління робочим навантаженням, яке полягає в плануванні гнучкого графіку роботи, що дозволяє регулювати робоче навантаження і знаходити баланс між роботою та особистим життям;

- навчання працівників ефективному управлінню своїм часом та робочими завданнями, що є ключовим аспектом у профілактиці вигорання. Вміння відмовляти клієнтам або зменшувати кількість одночасних завдань допомагає уникнути перенапруги;

- розвивати особистісні і професійні навички фахівців. Важливо заохочувати їх до розвитку не лише професійних, а й особистісних якостей, таких як стресостійкість, здатність до саморегуляції та емоційної гнучкості. Курси підвищення кваліфікації допомагають працівникам відчувати себе впевнено у своїй професії, уникати відчуття стагнації та монотонності в роботі, що часто є фактором вигорання;

- визнання досягнень працівників салону краси. Відзначення керівництвом досягнень працівників, їхніх зусиль та професіоналізму позитивно впливають на

мотивацію та допомагають уникнути відчуття незадоволення від роботи. Введення системи бонусів, премій або інших форм матеріального чи морального заохочення допомагає підвищити рівень задоволення від роботи і знизити ймовірність вигорання;

- організацію для працівників салону краси певних програм відновлення, наприклад відпочинкових днів, спеціальних релаксаційних процедур чи благодійних заходів для відновлення фізичного та емоційного стану. Організація заходів, спрямованих на підтримку здорового способу життя, таких як семінари з харчування, профілактика шкідливих звичок, допоможе працівникам покращити фізичне самопочуття і знизити рівень стресу.

З огляду на отримані нами в дослідженні показники, актуальною є також проблема подання наслідків професійного вигорання у працівників б'юті-сфери. Слід звернути увагу на вдосконалення психокорекційних втручань, які б не лише підвищували, але й стабілізували самооцінку особистості, емоційний стан та розвивали навички саморегуляції та відновлення ресурсів.

Висновки. У результаті проведеного дослідження встановлено, що серед працівників б'юті-сфери спостерігається досить високий рівень професійного вигорання, який найбільш виразно проявляється у формі емоційного виснаження та зниження професійної мотивації. Це вказує на значні ризики професійної дезадаптації, зростання психологічних труднощів та зниження якості виконання професійної діяльності.

Отримані результати підтверджують нагальну потребу в розробленні та впровадженні системної профілактики емоційного вигорання, що не лише дозволить знизити ризики виникнення синдрому вигорання, а й сприятиме підвищенню ефективності професійної діяльності та збереженню психологічного благополуччя працівників б'юті-індустрії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. *Психологія професійного вигорання підприємців* : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.
2. Величко О. Б. Синдром емоційного професійного вигорання як виклик постмодерного інформаційного суспільства. *Актуальні дослідження суспільних наук* : матеріали X Всеукр. наук. конф., м. Умань, 28 березня 2024 р. Умань : Візаві, 2024. С. 85–88.
3. Іванашко О. Є. Професійна адаптація і професійне вигорання особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія. 12 «Психологічні науки»*. 2007. № 19 (43). С. 82–86.

4. Грубі Т. В. Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної податкової служби України : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.10. Київ, 2012. 364 с.
5. Машчак С. О. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. № 2 (1). С. 444–452.
6. Якимчук О. Психологічні особливості професійного вигорання особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія «Психологічні науки»*. 2021. Вип. 16 (61). С. 110–119.
7. Долинська Л. В. *Психологія конфлікту* : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2010. 304 с.
8. Волошин В. Шляхи подолання конфліктних ситуацій в оперативному спілкуванні. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2022. № 3 (118). С. 340–345.
9. Усов Д. В., Ковальчук Н. В. Досвід впровадження інноваційних технологій оцінювання персоналу «Манчестер Юнайтед» до сфери управління підприємствами б'юті-індустрії. *Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє* : матеріали Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю, м. Черкаси, 22 квітня 2021 року. Черкаси : ЧІПБ імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2021. С. 76–79.
10. Романовська О. В., Набільська Є. М. Причини та особливості прояву синдрому «професійного вигорання» в соціальних працівників. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право* : збірник наукових праць. 2011. № 3 (11). С. 103–107.

REFERENCES:

1. Karamushka, L. M., & Hnuskina, H. V. (2018). *Psykhologhiia profesiinoho vyhorannia pidpriyemstiv* [Psychology of professional burnout of entrepreneurs]. Kyiv: Lohos. [in Ukrainian].
2. Velychko, O. B. (2024). Syndrome of emotional professional burnout as a challenge of the postmodern information society. In *Aktualni doslidzhennia suspilnykh nauk: Proceedings of the 10th All-Ukrainian Scientific Conference* (pp. 85–88). Uman: Vizavi [in Ukrainian].
3. Ivanashko, O. Ye. (2007). Professional adaptation and professional burnout of personality. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia 12: Psykholohichni nauky*, 19(43), 82–86. [in Ukrainian].
4. Hrubii, T. V. (2012). *Psykhologichni chynnyky profesiinoho vyhorannia pratsivnykiv derzhavnoi podatkovoi sluzhby Ukrainy* [Unpublished candidate dissertation]. Kyiv [in Ukrainian].
5. Mashchak, S. O. (2012). Professional burnout of personality as a socio-psychological problem. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav*, 2(1), 444–452 [in Ukrainian].
6. Yakymchuk, O. (2021). Psychological peculiarities of professional burnout of personality. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia: Psykholohichni nauky*, 16(61), 110–119 [in Ukrainian].
7. Dolynska, L. V. (2010). *Psykhologhiia konfliktu* [Psychology of conflict]. Kyiv : Karavela [in Ukrainian].
8. Voloshyn, V. (2022). Ways of overcoming conflict situations in operational communication. *Naukovyi visnyk Dnipropetrovskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav*, 3(118), 340–345 [in Ukrainian].
9. Usov, D. V., & Kovalchuk, N. V. (2021). Experience of implementing innovative personnel assessment technologies "Manchester United" in the management of beauty industry enterprises. In *Humanitarnyi dyskurs suspilnykh problem: mynule, suchasne, maibutnie. Proceedings of the All-Ukrainian Scientific Conference with International Participation* (pp. 76–79). Cherkasy : ChIPB imeni Heroiv Chornobylia NUTsZ Ukrainy [in Ukrainian].
10. Romanovska, O. V., & Nabilska, Ye. M. (2011). Causes and peculiarities of manifestation of "professional burnout" syndrome in social workers. *Visnyk NTUU "KPI". Politolohiia. Sotsiolohiia. Pravo*, 3(11), 103–107. [in Ukrainian].

Дата надходження статті: 05.09.2025

Дата прийняття статті: 09.10.2025

Опубліковано: 21.11.2025

Наукове видання

ПСИХОЛОГІЧНІ СТУДІЇ

№ 3, 2025

Коректура • Ірина Миколаївна Чудеснова

Комп'ютерна верстка • Тетяна Олексіївна Клименко

Підписано до друку 21.11.2025.

Формат 60x84/8. Гарнітура Verdana.

Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 8,14.

Замов. № 1225/941. Наклад 300 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»

65101, м. Одеса, вул. Інглєзі, 6/1

Телефон +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08

E-mail: mailbox@helvetica.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 7623 від 22.06.2022 р.